

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка  
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ПЕДАГОГІКИ СПОРТУ

**ВОРУШИЛО ДАВИД ОЛЕКСАНДРОВИЧ**

студент групи ФВб-1-21-4.0д

**ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ПІШОХІДНИМ ТУРИЗМОМ З  
УЧНЯМИ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

першого (бакалаврського) рівня

зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

фізичного виховання

і педагогії спорту

Тімашева О.В.

протокол засідання кафедри №7

«09» травня 2025 р.

Науковий керівник:

к.н.ф.в.с, доцент

Головач Інна Іванівна

Київ – 2025

## ЗМІСТ

|                                                                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП .....                                                                                                        | 3  |
| РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ .....                                                     | 5  |
| 1.1 Історичний розвиток пішохідного туризму.....                                                                   | 5  |
| 1.2 Значення пішохідного туризму для фізичного та психічного розвитку учнів старшого шкільного віку .....          | 9  |
| 1.3 Методичні основи організації занять пішохідним туризмом у школах ....                                          | 13 |
| Висновки до розділу 1 .....                                                                                        | 23 |
| РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....                                                                  | 24 |
| 2.1 Методи дослідження .....                                                                                       | 24 |
| 2.2 Організація дослідження .....                                                                                  | 24 |
| РОЗДІЛ III. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ З УЧНЯМИ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....          | 26 |
| 3.1 Проблеми та виклики у впровадженні пішохідного туризму у школах...                                             | 26 |
| 3.2 Особливості розробки пішохідних туристських маршрутів.....                                                     | 30 |
| 3.3 Розробка робочої документації для пішохідного походу 1 ступеня складності за маршрутом Київ - Беремицьке ..... | 40 |
| ВИСНОВКИ.....                                                                                                      | 51 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....                                                                                    | 52 |

## ВСТУП

У сучасному світі зростає потреба у гармонійному розвитку особистості, що включає фізичний, соціальний та психологічний аспекти. Пішохідний туризм є одним із ефективних засобів зміцнення здоров'я, формування комунікативних навичок та екологічної свідомості учнів. Особливу увагу заслуговує старший шкільний вік, коли учні формують свої цінності, розвивають самостійність та відповідальність. Проте питання організації та популяризації пішохідного туризму серед старшокласників потребує детального аналізу й наукового обґрунтування.

**Мета дослідження:** визначення особливості організації та проведення занять пішохідним туризмом з учнями старшого шкільного віку.

### **Завдання дослідження**

1. Вивчити значення пішохідного туризму для фізичного та психологічного розвитку учнів старшого шкільного віку.
2. Проаналізувати проблеми та труднощі, що виникають при впровадженні пішохідного туризму у навчальних закладах.
3. Розробити робочу документацію для пішохідного походу 1 ступеня складності для групи туристів 12 школярів.

**Об'єкт дослідження:** процес фізичного виховання учнів старшого шкільного віку.

**Предмет дослідження:** розробка робочої документації для пішохідного походу 1 ступеня складності учнів старшого шкільного віку.

**Практична значимість:** результати роботи можуть бути використані для вдосконалення навчальних програм з фізичної культури, розробки методичних рекомендацій для вчителів та керівників туристичних гуртків, а також впровадження засобів пішохідного туризму у шкільну практику.

**Структура роботи:** бакалаврська робота викладена на 56 сторінках комп'ютерної верстки і складається з актуальності, 3 – х розділів, висновків та списку використаної літератури (50 джерел), включає 5 рисунків та 5 таблиць.

## РОЗДІЛ I

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ

#### 1.1 Історичний розвиток пішохідного туризму

Пішохідний туризм має давню історію, яка сягає часів, коли люди почали використовувати пересування пішки як основний спосіб дослідження навколишнього світу. Спочатку пішохідні подорожі були викликані практичною необхідністю: пошуком їжі, води, кращих умов для життя або захисту від ворогів. У міру розвитку суспільства, зокрема з появою перших цивілізацій, подорожі набули більш систематичного характеру, а піші маршрути стали важливими для торгівлі, культурного обміну та географічних відкриттів.

Пішохідний туризм як форма дозвілля почав формуватися в Європі у XVIII–XIX століттях, коли з'явився інтерес до природи, спричинений епохою Романтизму. У цей час природні ландшафти стали об'єктами милування та дослідження, що супроводжувалося активним освоєнням гірських і лісових маршрутів. Значний вплив на розвиток пішохідного туризму мало відкриття Альпійських гір, які приваблювали перших альпіністів і мандрівників. У XIX столітті з'явилися перші туристичні організації, що об'єднували прихильників подорожей, серед яких найбільш відомими стали Британська туристична асоціація та Німецький альпійський клуб.

На території України розвиток пішохідного туризму також має багаті традиції. У кінці XIX століття виникли перші аматорські групи туристів, які займалися організацією піших походів у Карпати, Кримські гори та інші мальовничі куточки. У радянський період пішохідний туризм набув масового характеру завдяки підтримці держави, створенню туристичних баз, таборів та розробці спеціальних маршрутів. В цей час була впроваджена система туристичних змагань, яка сприяла популяризації цього виду туризму серед молоді[1].

Особливістю пішохідного туризму є його доступність для широкого кола людей, незалежно від віку, фізичної підготовки чи матеріальних можливостей. Основним інструментом пішохідного туризму є сам рух, що дозволяє мандрівникам безпосередньо взаємодіяти з природою, досліджувати місцевість і знайомитися з культурною спадщиною регіонів. Важливу роль відіграють також екологічні аспекти, адже пішохідний туризм сприяє формуванню бережливого ставлення до навколишнього середовища.

На сьогоднішній день пішохідний туризм продовжує розвиватися, набуваючи нових форм, таких як екотуризм, трекінг, скандинавська ходьба та інші. Він поєднує у собі фізичну активність, пізнавальну складову та можливість комунікації, що робить його одним із найефективніших способів дозвілля та самореалізації[2].

Значний внесок у популяризацію пішохідного туризму в Україні зробили громадські організації та туристичні клуби, які займаються організацією походів, змагань та інших заходів. Серед таких організацій варто відзначити Федерацію спортивного туризму України, яка активно працює над розвитком цього напрямку, зокрема серед молоді. Щорічно проводяться чемпіонати з пішохідного туризму, метою яких є не лише змагання, але й обмін досвідом та популяризація здорового способу життя.

Особливу увагу в сучасних умовах приділяють питанням безпеки під час пішохідних подорожей. Це зумовлено зростанням кількості туристів, які обирають активний відпочинок, а також розширенням географії маршрутів, що часто проходять через важкодоступні або екстремальні місця. Для забезпечення безпеки розробляються спеціальні інструкції, проводяться навчальні курси з орієнтування на місцевості, використання туристичного спорядження, надання першої допомоги.

Крім того, важливим фактором розвитку пішохідного туризму є використання сучасних технологій. Завдяки мобільним додаткам, GPS-навігаторам, картографічним сервісам туристи можуть планувати маршрути, орієнтуватися в незнайомій місцевості та отримувати інформацію про

визначні пам'ятки, природні об'єкти чи інфраструктуру. Це значно підвищує комфорт і доступність подорожей, роблячи їх привабливими навіть для новачків.

Соціально-педагогічний аспект пішохідного туризму також є вкрай важливим, особливо у роботі з учнівською молоддю. Заняття пішохідним туризмом сприяють формуванню відповідальності, самостійності, навичок роботи в команді. Старшокласники, беручи участь у туристичних походах, не лише зміцнюють фізичне здоров'я, а й здобувають знання про культуру та природу своєї країни. Туризм виступає ефективним інструментом патріотичного виховання, екологічної освіти та соціальної інтеграції[3].

Слід також зазначити, що пішохідний туризм є важливим економічним ресурсом для розвитку регіонів, особливо в умовах популяризації внутрішнього туризму. Організація пішохідних маршрутів сприяє розвитку туристичної інфраструктури, створенню робочих місць у місцевих громадах, стимулює збереження культурної та природної спадщини.

Сучасний пішохідний туризм розглядається не лише як форма активного відпочинку, а й як засіб розвитку міжособистісних навичок і формування екологічного мислення. У навчальних закладах цей вид діяльності дедалі частіше включається до позакласної роботи, стаючи частиною програм виховної роботи. Особливу роль відіграють шкільні туристичні гуртки, які пропонують учням можливість долучитися до активного туризму, розвивати свої фізичні та соціальні навички, а також відкривати нові горизонти через пізнання природи та культурних пам'яток.

Однак сучасний розвиток пішохідного туризму не обходиться без труднощів. Однією з ключових проблем є недостатнє фінансування туристичних програм у школах та позашкільних закладах. Відсутність необхідного спорядження, маршрутних вказівників та підтримки інфраструктури ускладнює організацію якісних і безпечних туристичних заходів. Крім того, в умовах цифровізації суспільства та швидкого розвитку

технологій частина молоді віддає перевагу пасивним формам відпочинку, що створює виклики для популяризації активного туризму[4].

Іншою проблемою є недостатня підготовка кадрів для організації пішохідного туризму. Учителям, які відповідають за позакласну роботу, часто бракує спеціальних знань з орієнтування, техніки безпеки та організації походів. Це підкреслює необхідність проведення спеціалізованих тренінгів, курсів і семінарів для педагогів і керівників туристичних гуртків.

Незважаючи на ці виклики, перспективи розвитку пішохідного туризму залишаються оптимістичними. Зростання популярності екологічного способу життя, активного відпочинку та здорового способу життя створює сприятливі умови для залучення нових учасників до пішохідного туризму. Зокрема, в Україні значний потенціал мають національні природні парки, історичні маршрути та регіональні туристичні об'єкти, які можуть стати базою для організації нових маршрутів.

Окрему увагу слід приділити інтеграції пішохідного туризму в освітній процес. Наприклад, використання пішохідних походів як форми навчальних екскурсій дозволяє урізноманітнити навчання, роблячи його більш інтерактивним і практикоорієнтованим. Під час таких заходів учні можуть вивчати географію, історію, біологію та культуру на місцевості, що сприяє глибшому засвоєнню знань.

У глобальному контексті пішохідний туризм стає одним із ключових елементів сталого розвитку. ООН визнала туризм важливим чинником досягнення Цілей сталого розвитку, зокрема у сферах екології, економіки та культури. Заняття пішохідним туризмом сприяють популяризації екологічної поведінки, збереженню природних територій та формуванню відповідального ставлення до довкілля[5].

Можна зазначити, що пішохідний туризм, маючи багаті традиції та адаптуючись до сучасних реалій, зберігає свою унікальну роль у суспільстві. Його історичний розвиток і особливості підтверджують, що цей вид активності є не лише інструментом для фізичного і культурного збагачення, а



й важливим засобом формування здорової, освіченої та екологічно свідомої нації.

## **1.2 Значення пішохідного туризму для фізичного та психологічного розвитку учнів старшого шкільного віку**

Пішохідний туризм є унікальною формою діяльності, яка має комплексний вплив на фізичний, моральний та соціальний розвиток учнів старшого шкільного віку. Цей вид активності дозволяє гармонійно поєднувати фізичне навантаження, пізнавальну діяльність і соціальну взаємодію, що особливо важливо у період становлення особистості старшокласників.

Фізичний розвиток учнів значною мірою залежить від їх активності, а пішохідний туризм є чудовим способом підтримання здорового способу життя. Піші походи сприяють покращенню витривалості, зміцненню м'язів, розвитку координації рухів та серцево-судинної системи. Регулярні заняття допомагають формувати правильну поставу, підвищують тонус організму та загартовують учнів, що є важливим у сучасних умовах, коли малорухливий спосіб життя стає дедалі поширенішим. Крім того, прогулянки на свіжому повітрі, особливо у природних ландшафтах, сприяють зниженню рівня стресу, покращують настрій та загальне самопочуття.

Психологічний розвиток старшокласників також тісно пов'язаний із фізичним розвитком. Під час походів учні мають можливість розвивати самостійність, відповідальність і дисципліну. Вони вчаться долати труднощі, приймати зважені рішення в умовах, коли необхідно швидко адаптуватися до змін у довкіллі. Також важливим є формування екологічної свідомості: перебуваючи в природному середовищі, школярі починають усвідомлювати необхідність його збереження та дбайливого ставлення до ресурсів. Участь у групових туристичних заходах сприяє розвитку емпатії, взаємодопомоги та терпимості, що є основою морального зростання[6].

Соціальний розвиток учнів старшого шкільного віку значною мірою залежить від їхнього досвіду взаємодії з іншими людьми. Пішохідний туризм створює умови для налагодження комунікації, розвитку навичок командної

роботи та вміння будувати конструктивні стосунки. Під час спільних походів учні вчаться домовлятися, розподіляти обов'язки, вирішувати конфлікти, а також підтримувати один одного в складних ситуаціях. Такі взаємодії сприяють формуванню згуртованості колективу, що позитивно впливає на загальну атмосферу у навчальному закладі.

Окрему роль пішохідний туризм відіграє у пізнавальній діяльності. Старшокласники мають можливість безпосередньо знайомитися з історичними, культурними та природними пам'ятками. Це розширює їхній кругозір, сприяє формуванню інтересу до вивчення рідного краю, стимулює бажання поглиблювати знання в різних галузях. Під час туристичних походів учні опановують практичні навички орієнтування на місцевості, використання туристичного спорядження та забезпечення власної безпеки, що є важливим для їхньої життєвої компетентності[7].

Пішохідний туризм також сприяє формуванню лідерських якостей у старшокласників. У процесі організації та проведення походів учні мають можливість брати на себе відповідальність за планування маршруту, розподіл завдань у групі та вирішення непередбачених ситуацій. Такі умови дозволяють розвивати ініціативність, впевненість у власних силах і здатність приймати рішення, що особливо важливо для підлітків, які готуються до дорослого життя.

Особливу роль пішохідний туризм відіграє у формуванні ціннісних орієнтирів. Під час перебування на природі учні мають змогу усвідомити важливість простих, але фундаментальних речей, таких як свіже повітря, чиста вода, спокій і гармонія з навколишнім середовищем. Ці аспекти сприяють зміцненню екологічної культури та вихованню відповідального ставлення до природних ресурсів, що є невід'ємною частиною сталого розвитку суспільства. Крім того, пішохідні походи заохочують учнів до здорового способу життя, формуючи звичку до регулярної фізичної активності.

Не менш важливим є те, що пішохідний туризм створює унікальні умови для рефлексії. Перебуваючи у віддалених від міського середовища місцях,

учні можуть зосередитися на власних думках, проаналізувати свої життєві цінності, визначити пріоритети. Така можливість є особливо актуальною для старшокласників, які знаходяться у складному періоді самовизначення та пошуку свого місця у світі[8].

Пішохідний туризм також сприяє інтеграції учнів у суспільство. Участь у туристичних заходах допомагає їм встановлювати соціальні зв'язки, знаходити нових друзів, зміцнювати стосунки з однолітками та педагогами. Спільні переживання та здобутки, досягнуті під час походів, об'єднують учасників, сприяють формуванню довіри та взаємної підтримки.

Крім того, пішохідний туризм допомагає старшокласникам розвивати практичні навички, які можуть бути корисними у майбутньому. Це включає планування часу, логістики, оцінку ризиків, управління ресурсами (такими як харчування чи спорядження) та основи фінансового планування. Такі компетенції є не лише корисними у повсякденному житті, а й допомагають краще адаптуватися до умов сучасного суспільства.

Важливо підкреслити, що участь у пішохідному туризмі може стати мотиваційним чинником для учнів. Можливість подорожувати, відкривати нові місця та здобувати незабутні враження стимулює їх до активності, цілеспрямованості та наполегливості. Туризм формує позитивний емоційний фон, який є необхідним для гармонійного розвитку особистості.

Пішохідний туризм також відіграє важливу роль у формуванні толерантності, поваги до інших людей і культур. Під час походів учні знайомляться з різноманіттям традицій, побуту та історії різних регіонів, що сприяє розвитку відкритості, емпатії та міжкультурної комунікації. Це особливо важливо у сучасному глобалізованому світі, де здатність до розуміння і прийняття різних точок зору є необхідною складовою успішного життя.

Ще одним важливим аспектом пішохідного туризму є його внесок у розвиток екологічного мислення. Учасники походів мають можливість безпосередньо спостерігати за природними процесами, вивчати флору і фауну,

аналізувати стан довкілля. Це сприяє не лише розширенню знань про навколишній світ, але й усвідомленню необхідності його збереження. Під час організованих туристичних заходів учнів часто залучають до екологічних акцій, таких як прибирання територій або висадка дерев, що формує активну громадянську позицію та відповідальність за стан довкілля[9].

Участь у пішохідних походах допомагає старшокласникам розвивати витримку і стресостійкість. Фізичні та емоційні навантаження, які супроводжують туристичну діяльність, сприяють загартуванню характеру, здатності долати труднощі, приймати рішення в нестандартних ситуаціях. Такі якості є ключовими для успішного адаптування до сучасного життя, що вимагає від молоді гнучкості, рішучості та готовності до викликів.

Не менш важливим є те, що пішохідний туризм сприяє підвищенню академічної успішності учнів. Дослідження показують, що фізична активність, особливо на свіжому повітрі, позитивно впливає на когнітивні функції, включаючи пам'ять, концентрацію уваги та здатність до вирішення складних завдань. Поєднання фізичної активності з навчальними екскурсіями дозволяє покращити засвоєння матеріалу, зробити його більш цікавим і зрозумілим.

Сучасні підходи до організації пішохідного туризму дозволяють інтегрувати його з іншими видами діяльності, такими як спортивні змагання, культурно-освітні програми та волонтерські проекти. Це розширює можливості для всебічного розвитку учнів, робить їхню участь у туризмі більш цікавою та змістовною. Крім того, завдяки використанню сучасних технологій, таких як мобільні додатки для планування маршрутів чи віртуальні екскурсії, пішохідний туризм стає доступним навіть для тих, хто раніше не мав досвіду в цій сфері [10].

Пішохідний туризм є універсальним засобом розвитку учнів старшого шкільного віку, який поєднує фізичну активність, пізнавальну діяльність та соціальну взаємодію. Його вплив виходить за межі шкільної освіти, готуючи молодь до активної участі у суспільному житті, забезпечуючи їй необхідні знання, навички та цінності. У контексті сучасних викликів, пов'язаних із

цифровізацією, екологічними проблемами та зростанням стресових факторів, пішохідний туризм набуває особливої значущості як інструмент гармонійного розвитку молодого покоління.

### **1.3 Методичні основи організації занять пішохідним туризмом у школах**

Організація занять пішохідним туризмом у школах є важливим аспектом виховного процесу, який потребує методично обґрунтованого підходу. Ефективність таких занять залежить від врахування вікових, фізичних та психологічних особливостей учнів, а також від чіткого планування та підготовки маршрутів. Методичні основи організації включають планування, підготовку, проведення занять та аналіз результатів.

Першим етапом організації є підготовчий, який передбачає визначення мети та завдань занять, аналіз вікових і фізичних можливостей учасників, а також врахування особливостей місцевості. На цьому етапі важливо скласти детальний план занять, який включає тривалість походу, маршрут, умови розташування, забезпечення безпеки та підготовку необхідного спорядження. Маршрути мають бути адаптовані до вікових особливостей учнів і враховувати рівень їхньої фізичної підготовки. Для старшокласників доцільно обирати маршрути середньої складності, що передбачають помірне фізичне навантаження та пізнавальні завдання.

Другим важливим аспектом є інструктаж учасників, який проводиться до початку походу. Під час інструктажу учнів знайомлять із правилами техніки безпеки, орієнтування на місцевості, використанням туристичного спорядження та основами надання першої допомоги. Крім того, важливо пояснити мету походу та його завдання, а також звернути увагу на екологічні аспекти поведінки в природному середовищі. Для ефективного засвоєння матеріалу інструктаж може супроводжуватися практичними заняттями, під час яких учні відпрацьовують базові навички орієнтування, встановлення наметів та пакування рюкзаків[11].

Підготовка спорядження є невід'ємною частиною організації занять. Учнім необхідно пояснити, яке обладнання їм знадобиться, як правильно його використовувати та зберігати. Залежно від тривалості маршруту і погодних умов, спорядження може включати намети, спальники, каремати, посуд для приготування їжі, ліхтарики, аптечки та інші необхідні речі. Важливо врахувати, щоб рюкзаки учнів не були перевантажені, оскільки це може призвести до швидкої втоми та травм.

Під час проведення занять важливо дотримуватися плану маршруту, але при цьому враховувати поточний стан учасників і бути готовими до змін у разі потреби. Заняття повинні поєднувати фізичну активність із пізнавальними елементами, такими як екскурсії, тематичні бесіди, спостереження за природою. Для підтримки інтересу учнів можна організовувати ігри, змагання або групові завдання, що сприяють розвитку командного духу та взаємодії. Особливу увагу слід приділити підтримці мотивації учнів, забезпечуючи позитивну атмосферу та заохочуючи їхні досягнення [12].

Безпека є ключовим аспектом під час організації пішохідного туризму. Керівник походу має постійно контролювати стан здоров'я учнів, дотримання правил поведінки та техніки безпеки. У разі непередбачених ситуацій необхідно мати чіткий план дій, який включає контакти екстрених служб, знання маршрутів евакуації та забезпечення першої допомоги.

Після завершення походу доцільно провести аналіз занять. Це включає оцінку виконання поставлених завдань, обговорення вражень учнів, визначення успіхів і проблем, що виникли під час походу. Такий зворотний зв'язок допомагає вдосконалювати організацію майбутніх заходів і сприяє розвитку в учнів критичного мислення та самооцінки.

Загалом, методичні основи організації занять пішохідним туризмом у школах повинні враховувати не лише освітні та виховні завдання, а й потребу у формуванні фізичних, моральних та соціальних навичок учнів. Це дозволяє зробити пішохідний туризм ефективним інструментом всебічного розвитку

старшокласників, формуючи в них не лише любов до активного способу життя, але й відповідальне ставлення до себе, команди та довкілля.

Для забезпечення максимальної ефективності занять пішохідним туризмом у школах важливо також залучати інтегровані підходи, які поєднують різні освітні дисципліни. Наприклад, під час походів можна організовувати інтегровані заняття з географії, біології, історії чи літератури. Учні можуть проводити практичні дослідження, такі як визначення видів рослин і тварин, аналіз географічних об'єктів чи вивчення історичних місць, які знаходяться на маршруті. Це сприяє глибшому засвоєнню навчального матеріалу, формуванню міжпредметних зв'язків та розвитку інтересу до навчання [13].

Крім того, варто звернути увагу на індивідуальний підхід до учнів. Кожен школяр має свої фізичні можливості, інтереси та рівень підготовки, тому планування занять повинно враховувати ці аспекти. Для учнів із високим рівнем фізичної підготовки можна передбачити складніші маршрути або завдання, тоді як для менш підготовлених учасників — адаптовані форми активності. Це забезпечить комфортну участь для кожного та сприятиме формуванню впевненості у своїх силах.

Особливу увагу слід приділити впровадженню цифрових інструментів у організацію занять. Використання мобільних додатків для планування маршрутів, відстеження погодних умов, створення інтерактивних карт та пошуку корисної інформації значно полегшує підготовку походів і робить їх цікавішими для учнів. Також доцільно використовувати соціальні мережі для популяризації пішохідного туризму серед учнів, публікуючи фотозвіти, маршрути чи рекомендації для початківців.

Інклюзивність у заняттях пішохідним туризмом — ще один важливий аспект сучасної методики. Варто створювати умови, за яких діти з обмеженими фізичними можливостями можуть брати участь у туристичних заходах. Це може включати спрощення маршрутів, залучення волонтерів для супроводу або використання спеціального спорядження. Такий підхід не лише

сприяє соціалізації дітей, але й формує в учнів повагу та толерантність до людей із різними потребами[14].

Успіх занять пішохідним туризмом значною мірою залежить від професійної підготовки педагогів. Важливо, щоб учителі фізичної культури, географії чи класні керівники проходили спеціалізовані тренінги та підвищували свою кваліфікацію у сфері організації туристичних заходів. Це дозволить їм забезпечувати високу якість занять, гарантувати безпеку учнів та ефективно використовувати туристичні заходи для досягнення освітніх і виховних цілей.

Важливим елементом методичного забезпечення є документація. Для організації занять необхідно розробляти маршрутні листи, плани занять, інструктажі з техніки безпеки та звіти про проведення заходів. Ця документація допомагає структурувати роботу, контролювати її якість та забезпечувати безпеку учасників.

Розширюючи перспективи пішохідного туризму, слід також враховувати можливості довгострокового планування цієї діяльності у школах. Організація систематичних занять, наприклад, щосезонних туристичних походів або спеціалізованих тижнів туризму, дозволяє створити постійну туристичну культуру серед учнів. Це допомагає закріпити навички, розвинути стійкий інтерес до активного способу життя та формувати відчуття відповідальності за участь у таких заходах.

Важливим елементом методики є залучення батьків до туристичних занять. Спільні сімейні походи, організовані школою, можуть стати чудовою нагодою для поглиблення сімейних зв'язків, обміну досвідом та спільного проведення часу на природі. Це також сприяє підвищенню обізнаності батьків про значення пішохідного туризму для всебічного розвитку їхніх дітей та спонукає до підтримки таких ініціатив [15].

Для успішного впровадження пішохідного туризму в шкільну практику варто використовувати партнерство з місцевими організаціями та громадами. Співпраця з туристичними клубами, природоохоронними організаціями або



центрами дитячої творчості дозволяє забезпечити професійну підтримку, доступ до спеціалізованого обладнання та розроблених маршрутів, а також залучити додаткові ресурси для організації походів.

Необхідно враховувати також соціально-економічні аспекти, що можуть впливати на організацію туристичних заходів. Щоб забезпечити рівний доступ до пішохідного туризму для всіх учнів, важливо передбачати можливості зменшення витрат на спорядження, транспорт чи харчування. У цьому контексті корисним є організація шкільних фондів підтримки або залучення спонсорів, які готові інвестувати в розвиток молоді.

Особливу увагу слід приділити популяризації успішних прикладів туристичних заходів. Створення фотовиставок, відеозвітів чи інтерактивних презентацій, присвячених туристичним походам, може надихнути інших учнів долучатися до таких заходів. Важливо також заохочувати активних учасників шляхом нагородження грамотами, медалями чи сертифікатами, що підтверджують їхню участь [16].

Ще одним перспективним напрямом розвитку є міжнародний обмін досвідом у сфері пішохідного туризму. Організація спільних походів з учнями інших країн чи регіонів сприяє міжкультурному діалогу, розширенню кругозору та розвитку толерантності. Крім того, це створює умови для обміну інноваційними ідеями в організації туристичної діяльності.

Методичні основи організації пішохідного туризму у школах є багатограним процесом, який включає ретельне планування, інтеграцію освітніх та виховних завдань, врахування сучасних технологій і соціально-економічних умов. Ефективно організовані заняття не лише сприяють фізичному розвитку учнів, а й допомагають формувати їхні моральні цінності, соціальні навички та відповідальність перед суспільством. Пішохідний туризм є не просто формою активного відпочинку, а й потужним інструментом для підготовки молодого покоління до викликів сучасного життя, сприяючи його всебічному розвитку та соціальній інтеграції.

У навчальних закладах пішохідний туризм є не лише засобом активного відпочинку, а й ефективним інструментом виховання, розвитку та навчання. Для його організації використовуються різноманітні програми та методики, які спрямовані на формування фізичних, моральних і соціальних компетентностей учнів. Огляд існуючих підходів дозволяє визначити ключові особливості, ефективність і напрями вдосконалення таких програм.

Однією з найпоширеніших форм пішохідного туризму в школах є туристичні гуртки. Їхня діяльність базується на систематичних заняттях, які включають теоретичну підготовку (вивчення правил техніки безпеки, основ орієнтування, туристичного спорядження тощо) та практичну частину (організація короткотривалих походів, тренувань на місцевості). У програмах таких гуртків зазвичай враховуються вікові особливості учнів, що дає змогу поступово збільшувати складність маршрутів і завдань.

Важливим елементом багатьох методик є інтеграція пішохідного туризму в освітній процес. Це може реалізовуватися через шкільні дисципліни, такі як фізична культура, географія чи біологія. Наприклад, під час занять із географії учні можуть опановувати практичні навички орієнтування за картою та компасом, а уроки біології можна доповнити екскурсіями до природних заповідників, де учні вивчають місцеву флору та фауну. Такий підхід забезпечує міждисциплінарний зв'язок, що сприяє поглибленню знань і розвитку практичних навичок.

Методики проведення туристичних походів у школах часто базуються на поступовому ускладненні завдань. Початківцям пропонуються одноденні прогулянки простими маршрутами поблизу населених пунктів, а згодом учні беруть участь у багатоденних походах із ночівлею в наметах. Це дозволяє поступово адаптувати школярів до фізичних навантажень, навчити їх основ туристичного побуту та розвинути необхідні для походів навички[20].

Одним із прикладів успішних програм є туристичні змагання, які організовуються в багатьох навчальних закладах. Такі заходи включають різні етапи: долаття смуги перешкод, в'язання туристичних вузлів, встановлення

наметів, розпалювання багаття, а також завдання з орієнтування на місцевості. Участь у таких змаганнях не лише розвиває фізичні здібності учнів, але й формує командний дух, вміння працювати разом і приймати спільні рішення.

Також варто зазначити, що існують спеціалізовані методики, орієнтовані на роботу з дітьми різних вікових груп. Наприклад, для старшокласників часто пропонуються маршрути, які включають історико-культурні аспекти, відвідування визначних місць або виконання дослідницьких завдань. Це поєднання фізичної активності з пізнавальною складовою сприяє розвитку кругозору та формуванню інтересу до рідного краю.

Методики організації пішохідного туризму також приділяють значну увагу безпеці. Перед початком походу проводяться детальні інструктажі з техніки безпеки, учнів навчають надавати першу допомогу, орієнтуватися на місцевості, правильно використовувати спорядження. Крім того, керівники походів зобов'язані мати план маршруту, погоджений із адміністрацією школи та відповідними органами, а також забезпечити необхідний набір медикаментів і засобів зв'язку.

Сучасні програми пішохідного туризму активно використовують цифрові технології. Мобільні додатки для планування маршрутів, GPS-навігатори, інтерактивні карти та освітні платформи допомагають зробити процес організації походів більш зручним і цікавим для учнів. Зокрема, учні можуть брати участь у створенні маршрутів, використовуючи онлайн-інструменти, що підвищує їхню мотивацію та відповідальність[21].

Для подальшого вдосконалення програм і методик пішохідного туризму у навчальних закладах важливо розробляти нові підходи, які враховуватимуть сучасні потреби молоді, використання інноваційних технологій та актуальні тенденції у сфері освіти. Зокрема, інтеграція пішохідного туризму в концепцію STEM-освіти (наука, технології, інженерія, математика) може стати важливим кроком для посилення інтересу учнів. Під час походів можна проводити практичні дослідження, наприклад, з вимірювання температури, вологості,

аналізу стану ґрунту чи вивчення екологічного стану території. Це не лише урізноманітнить програму, але й підвищить її освітню цінність.

Ще одним перспективним напрямом є створення інклюзивних програм пішохідного туризму, які дозволять залучати дітей із особливими потребами. Наприклад, можна організовувати маршрути, адаптовані для учнів із обмеженими фізичними можливостями, або розробляти групові завдання, які забезпечують участь усіх учасників, незалежно від їхніх можливостей. Такий підхід сприяє формуванню толерантності, соціальної відповідальності та емпатії у школярів.

Особливу увагу слід приділити розробці методик для роботи з мотивацією учнів. У сучасних умовах, коли молодь значну частину часу проводить у цифровому середовищі, важливо знайти способи залучення її до активного відпочинку. Використання гейміфікації, наприклад, створення інтерактивних ігор під час походів, розробка туристичних квестів або нагородження учасників за виконання завдань, може значно підвищити зацікавленість учнів. Участь у таких активностях робить туризм не лише корисним, але й емоційно насиченим і цікавим.

Для педагогів, які організовують туристичну діяльність, необхідно розробляти сучасні методичні посібники, які включатимуть рекомендації щодо планування маршрутів, інструкції з безпеки, інтерактивні завдання та шаблони для роботи з учнями. Важливо також забезпечити їх можливість підвищувати свою кваліфікацію через тренінги, семінари чи обмін досвідом із колегами. Створення на базі шкіл або освітніх центрів ресурсних платформ із матеріалами для організації пішохідного туризму сприятиме підвищенню рівня професійної підготовки педагогів[22].

Успішна реалізація програм пішохідного туризму залежить і від підтримки громади. Місцеві органи влади, громадські організації та бізнес можуть виступати партнерами у створенні інфраструктури, наданні фінансової підтримки, організації спільних заходів чи забезпеченні учнів необхідним обладнанням. Наприклад, проведення щорічних фестивалів

туризму або масових заходів за участі школярів і їхніх сімей сприятиме популяризації цього напрямку на рівні громади.

Не менш важливим є створення національних програм підтримки пішохідного туризму у навчальних закладах. Залучення державних ресурсів для фінансування освітніх і виховних програм у цій сфері дозволить зробити їх доступними для більшої кількості школярів. Такі програми можуть включати розробку єдиних стандартів і рекомендацій, створення баз даних туристичних маршрутів, фінансування інфраструктурних проєктів та організацію національних змагань із туризму.

Розширення практичного застосування пішохідного туризму у навчальних закладах може бути досягнуто через впровадження комплексних підходів, які охоплюють різні аспекти навчання, виховання та розвитку учнів. Наприклад, варто більше уваги приділити проєктній діяльності, що пов'язує пішохідний туризм із практичними завданнями, такими як складання детальних маршрутів, створення туристичних гідів для рідного регіону або організація екскурсій для молодших учнів. Ці проєкти сприяють розвитку ініціативності, організаторських здібностей і навичок співпраці.

Ключовою складовою успішної реалізації програм пішохідного туризму є їхня інтеграція у навчальні плани шкіл. Зокрема, пішохідний туризм можна включати до програм фізичної культури як одну з основних форм фізичного виховання, а також до позакласної роботи. Крім того, організація виїзних тематичних занять із географії, екології чи історії дозволяє урізноманітнити навчальний процес і зробити його більш прикладним.

Ефективність програм пішохідного туризму значно зростає за умови залучення до них усіх учасників освітнього процесу: учнів, педагогів і батьків. Організація спільних походів, у яких можуть брати участь сім'ї, не лише зміцнює родинні зв'язки, але й сприяє формуванню позитивного ставлення до туризму як до корисної та цікавої форми дозвілля. У цьому контексті важливу роль відіграють школи, які можуть виступати ініціаторами таких заходів і забезпечувати їх належну організацію[23].

Необхідно також розвивати механізми оцінювання ефективності програм і методик пішохідного туризму. Це може бути реалізовано через опитування учнів та батьків, аналіз фізичних, соціальних і навчальних результатів учнів, а також моніторинг залученості школярів до туристичних заходів. Зібрані дані дозволять ідентифікувати сильні сторони та недоліки програм, що дасть змогу вносити необхідні корективи для їх удосконалення.

Для більшої популяризації пішохідного туризму серед молоді важливо приділяти увагу медіа-ресурсам. Соціальні мережі, відеоблоги, спеціалізовані освітні сайти можуть стати ефективними платформами для поширення інформації про туристичну діяльність, демонстрації її переваг і залучення учнів до участі. Наприклад, створення онлайн-курсів із основ пішохідного туризму або публікація мотивуючих історій про подорожі може зацікавити школярів і спонукати їх долучитися до цієї діяльності.

Ще одним перспективним напрямом є співпраця з національними та міжнародними туристичними організаціями. Участь у грантових проєктах, навчання педагогів за кордоном, обмін досвідом із закордонними школами може значно підвищити рівень підготовки та розширити можливості для розвитку пішохідного туризму в навчальних закладах.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі розглянуто основні теоретичні аспекти пішохідного туризму. Дослідження значення пішохідного туризму для фізичного, морального та соціального розвитку учнів старшого шкільного віку підтвердило його унікальну роль у всебічному формуванні особистості. Піші походи сприяють зміцненню здоров'я, формуванню стійкості до стресів, розвитку самостійності, дисципліни та командної роботи

Методичні основи організації занять пішохідним туризмом у школах мають враховувати індивідуальні особливості учнів, специфіку маршрутів, використання сучасних технологій та забезпечення безпеки. Залучення інтегрованих освітніх підходів, співпраці з батьками, громадськими організаціями та використання інклюзивних практик сприяє підвищенню ефективності таких занять.

Проблеми та труднощі, що виникають при впровадженні пішохідного туризму, це недостатнє фінансування туристичних програм у школах та позашкільних закладах. Відсутність необхідного спорядження, маршрутних вказівників та підтримки інфраструктури ускладнює організацію якісних і безпечних туристичних заходів. Крім того, в умовах цифровізації суспільства та швидкого розвитку технологій частина молоді віддає перевагу пасивним формам відпочинку, що створює виклики для популяризації туризму.

## **РОЗДІЛ 2**

### **МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

#### **2.1 Методи дослідження**

Для розв'язання поставлених завдань дослідження в роботі були використані такі методів дослідження:

- аналіз і узагальнення наукової та науково-методичної літератури; контент аналіз документальних матеріалів.

##### **2.1.1 Аналіз і узагальнення наукової та науково-методичної літератури**

Теоретичний аналіз, синтез і узагальнення літературних джерел були проведені з метою вивчення положень теорії й практики досліджуваних питань. Теоретичні методи дослідження є важливим етапом у вивченні особливостей занять пішохідним туризмом з учнями старшого шкільного віку.

##### **2.1.2. Контент-аналіз документальних матеріалів**

Контент-аналіз документальних матеріалів є важливим методом дослідження, який дозволяє вивчати текстові, візуальні або інші документи з метою виявлення ключових тем, тенденцій та закономірностей. У контексті дослідження особливостей занять пішохідним туризмом з учнями старшого шкільного віку, цей аналіз може бути використаний для ознайомлення з програмами, методичними рекомендаціями, науковими статтями, протоколами змагань, нормативними документами тощо.

#### **2.2 Організація дослідження**

На першому етапі (вересень 2024 року) здійснювався теоретико-методичний аналіз науково-педагогічної літератури з метою визначення теми, об'єкта, предмета, завдань та методів дослідження.

На другому етапі (січень 2025 року) проводилося написання 2



розділу.

На третьому етапі (березень 2025 року) – написання 3 розділу, формування висновків роботи, списку літературних джерел та створенні презентації.

## **РОЗДІЛ III**

### **ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ З УЧНЯМИ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

#### **3.1. Проблеми та виклики у впровадженні пішохідного туризму у шкільній програмі**

Впровадження пішохідного туризму у шкільну програму є перспективним напрямом розвитку освіти, який сприяє фізичному, моральному та соціальному вихованню учнів. Проте цей процес супроводжується низкою проблем і викликів, які ускладнюють повноцінну реалізацію туристичних заходів у рамках навчальних закладів. Ці труднощі можна умовно розділити на організаційні, фінансові, методичні та соціальні.

Організаційні проблеми є одними з найбільш поширених у процесі впровадження пішохідного туризму. У багатьох школах відсутні чіткі програми, що інтегрують туризм у навчальний процес, а також бракує кваліфікованих педагогів, які мають відповідні знання та досвід для організації таких заходів. Крім того, адміністрації шкіл не завжди підтримують туристичні ініціативи, зважаючи на високий рівень відповідальності, який покладається на педагогів під час проведення походів. Нестача часу в розкладі шкільних занять також обмежує можливості для організації туристичних заходів.

Фінансові виклики включають обмежене фінансування, яке виділяється на організацію позакласної діяльності. Для проведення туристичних походів необхідне спорядження, таке як рюкзаки, намети, спальні мішки, компаси та аптечки, придбання яких може бути проблематичним як для шкіл, так і для сімей учнів. Окрім цього, проведення більш тривалих або складних походів вимагає додаткових витрат на транспорт, харчування та інші ресурси, що може зробити такі заходи недоступними для частини учнів.

Методичні проблеми стосуються недостатньо розроблених програм і матеріалів для викладання основ пішохідного туризму. Часто педагоги змушені самотійно складати плани маршрутів, інструкції з техніки безпеки та навчальні завдання, що забирає багато часу і не завжди гарантує високу якість. Брак єдиних стандартів і рекомендацій щодо організації туристичної діяльності у школах також ускладнює процес її впровадження. Особливо актуальною є потреба в адаптації методик для різних вікових груп та учнів із різними рівнями фізичної підготовки.

Соціальні виклики охоплюють низький рівень мотивації учнів і батьків до участі в туристичних заходах. У сучасному суспільстві молодь часто віддає перевагу цифровим формам розваг, таким як комп'ютерні ігри чи соціальні мережі, що знижує інтерес до активного відпочинку. Батьки, своєю чергою, можуть бути не готові підтримувати такі заходи через побоювання щодо безпеки дітей або через нерозуміння користі пішохідного туризму для їхнього розвитку. У деяких випадках соціально-економічні фактори, такі як низький рівень доходу сімей, також обмежують можливості участі учнів у туристичних заходах.

Крім того, значним викликом є питання безпеки, яке завжди супроводжує організацію походів. Педагогам необхідно ретельно планувати маршрути, забезпечувати учнів інструкціями з безпеки та контролювати дотримання правил під час заходів. Нестача досвіду або недостатнє забезпечення необхідними ресурсами може створювати додаткові ризики.

Сучасні умови, такі як пандемія COVID-19, також внесли свої корективи у впровадження пішохідного туризму. Обмеження на проведення масових заходів і транспортні труднощі знизили кількість туристичних активностей у школах, що потребує нових підходів до організації цієї діяльності, зокрема перенесення акценту на локальні маршрути чи короткі екскурсії.

Для подолання цих проблем і викликів потрібен комплексний підхід, що включає:

1. Підтримку з боку держави, яка може забезпечити фінансування, розробку єдиних стандартів та програм для впровадження туризму у школах.
2. Підготовку кадрів через організацію тренінгів, курсів і семінарів для вчителів із туристичної діяльності.
3. Популяризацію пішохідного туризму через інформаційні кампанії, які пояснюють його переваги для здоров'я, соціального й інтелектуального розвитку учнів.
4. Залучення громадськості, зокрема батьків і місцевих організацій, для створення сприятливих умов для організації туристичних заходів.
5. Інтеграцію сучасних технологій, які можуть полегшити планування маршрутів, навчання та організацію походів.

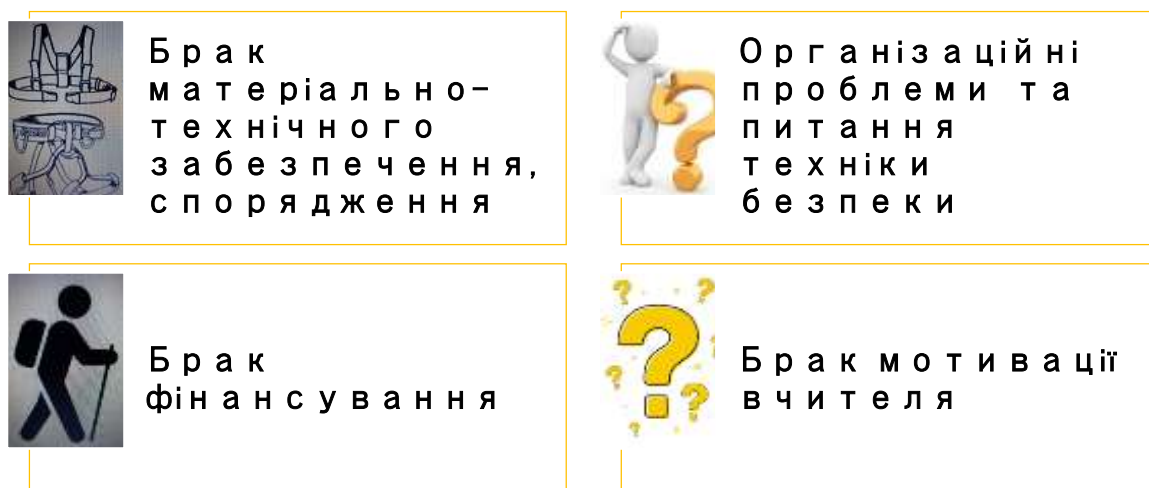
Для успішного подолання проблем і викликів, пов'язаних із впровадженням пішохідного туризму у шкільну програму, важливо створити ефективну стратегію, яка об'єднує зусилля різних зацікавлених сторін: школи, держави, громадськості та бізнесу. Ключовим напрямом має стати підвищення зацікавленості учнів і батьків у туристичній діяльності, що можливо через популяризацію успішних прикладів організації походів, створення позитивного іміджу пішохідного туризму та демонстрацію його впливу на фізичний розвиток молоді (рис.3.1).



**Рис.3.1** Складові успішного впровадження пішохідного туризму у шкільну програму

Інтеграція пішохідного туризму в навчальні програми може стати важливим кроком для подолання існуючих бар'єрів. Наприклад, включення елементів туризму в уроки географії, історії чи біології дозволяє проводити заняття у вигляді польових досліджень, що зробить навчальний процес більш практичним і захопливим для учнів. Крім того, пішохідний туризм можна інтегрувати у позакласні заходи, такі як тижні фізичної культури, природничо-наукові проєкти або екологічні акції.

Фінансова підтримка є одним із ключових факторів для вирішення проблем із доступністю туристичної діяльності. Організація шкільних фондів, залучення спонсорів або грантових програм дозволить забезпечити учнів необхідним спорядженням, знизити витрати на організацію походів та підвищити доступність туризму для всіх соціальних категорій. Важливим кроком також є співпраця з місцевими органами влади, які можуть надавати підтримку у вигляді транспорту, матеріально-технічного забезпечення чи фінансування локальних туристичних проєктів (рис.1.2).



**Рис. 3.2 Виклики і проблеми на шляху застосування засобів пішохідного туризму в шкільні заняття**

Підготовка кадрів має стати пріоритетним напрямом для розвитку пішохідного туризму в школах. Організація навчальних курсів і тренінгів для педагогів дозволить підвищити їхню компетентність у сфері планування маршрутів, забезпечення безпеки, роботи з групами учнів у польових умовах. Важливо також створити спеціалізовані методичні посібники та інтерактивні платформи для обміну досвідом між учителями, що полегшить впровадження сучасних підходів до організації туризму.

Залучення сучасних технологій допоможе зробити туристичні заходи більш інтерактивними та привабливими для молоді. Використання мобільних додатків для планування маршрутів, інтерактивних карт, GPS-навігаторів, а також створення віртуальних турів або онлайн-квестів може значно підвищити інтерес учнів до пішохідного туризму. Крім того, технології дозволяють здійснювати моніторинг безпеки під час походів і забезпечувати постійний зв'язок із групами в польових умовах.

Екологічна складова пішохідного туризму також має стати невід'ємною частиною його впровадження в шкільну програму. Організація екоакцій,

інтеграція екологічних завдань у маршрути, обговорення важливості збереження природного середовища під час походів сприятимуть формуванню відповідального ставлення учнів до природи. Це дозволить не лише виховувати екологічно свідоме покоління, але й зробить туризм важливим елементом сталого розвитку.

Міжшкільна та міжнародна співпраця відкриває нові перспективи для розвитку пішохідного туризму. Організація спільних походів, обмін досвідом між школами або залучення учнів до міжнародних туристичних програм дозволяє розширити географію маршрутів, сприяє культурному обміну та поглиблює знання учнів про різні регіони й країни.

Підтримка батьків також є важливим фактором успішного впровадження пішохідного туризму. Проведення інформаційних зустрічей, презентацій або спільних заходів із батьками дозволить їм побачити користь цієї діяльності для їхніх дітей і сприятиме активній підтримці туристичних ініціатив.

Для довгострокового впровадження пішохідного туризму в шкільну програму необхідно створити стратегію, яка передбачає сталий розвиток цієї діяльності. Одним із ключових елементів такої стратегії є запровадження інституційної підтримки на державному рівні. Це може включати розробку національної програми підтримки туристичної діяльності у школах, яка б передбачала:

- фінансування туристичних гуртків і заходів;
- створення ресурсних центрів, які забезпечували б навчальні заклади методичними матеріалами, картографічною базою та обладнанням;
- розробку стандартів безпеки для організації походів;
- запровадження регулярних навчальних курсів для педагогів із туристичної підготовки.

Також доцільно забезпечити локальну підтримку з боку громад, яка може включати залучення місцевих організацій, громадських ініціатив та бізнесу. Наприклад, туристичні компанії можуть допомагати школам у

створенні маршрутів і проведенні екскурсій, а спортивні магазини — надавати спорядження зі знижками. Місцеві громади можуть ініціювати створення туристичних об'єктів, екологічних стежок чи рекреаційних зон, які стануть основою для проведення шкільних походів.

Не менш важливим є питання розширення інклюзивності туристичної діяльності. Розробка програм, адаптованих для учнів із різними фізичними та соціальними потребами, дозволить зробити пішохідний туризм доступним для всіх категорій дітей. Це не лише сприятиме соціальній інтеграції, але й формуватиме у молоді цінності рівності та толерантності.

Щоб забезпечити сталий розвиток пішохідного туризму, необхідно інвестувати в цифровізацію та інновації. Наприклад, створення національної онлайн-платформи для пішохідного туризму дозволить об'єднати всі наявні ресурси: маршрути, інструкції, освітні матеріали, інтерактивні карти та мобільні додатки для учнів і вчителів. Це полегшить планування походів і підвищить мотивацію молоді до участі.

Для збільшення популярності пішохідного туризму варто впроваджувати змагальні формати. Наприклад, організація міжшкільних турнірів із туристичного орієнтування, квестів або фестивалів, присвячених туризму, дозволить створити здорову конкуренцію, заохочуючи учнів брати участь у туристичних заходах. Нагородження переможців грамотами, сертифікатами чи цінними подарунками може додатково мотивувати учасників.

Одним із перспективних напрямів розвитку є впровадження екологічної освіти в рамках туристичної діяльності. Під час походів учні можуть брати участь у заходах із прибирання територій, висадження дерев, вивчення екологічного стану довкілля. Це дозволить не лише підвищити екологічну свідомість молоді, але й зробити пішохідний туризм частиною концепції сталого розвитку.

Особливо перспективним є використання інтернаціональних ініціатив. Залучення учнів до міжнародних програм, таких як обміни або спільні походи



з учнями інших країн, сприятиме формуванню міжкультурної комунікації, розширенню світогляду та розвитку мовних навичок. Це може стати одним із пріоритетів для розвитку пішохідного туризму в умовах глобалізації[29].

Пішохідний туризм має потенціал стати не лише засобом фізичного виховання, але й важливою складовою освіти, яка формує всебічно розвинену, свідому й соціально відповідальну особистість. Така діяльність може стати основою для виховання нового покоління, здатного активно брати участь у житті суспільства, дбати про своє здоров'я і сприяти збереженню природного середовища для майбутніх поколінь.

### **3.2 Особливості розробки пішохідних туристичних маршрутів**

Розробка маршрутів для пішохідних туристичних походів є одним із найважливіших етапів організації туристичної діяльності. Від правильно складеного маршруту залежить безпека учасників, ефективність досягнення навчально-виховних цілей, а також загальна привабливість походу. Цей процес вимагає врахування багатьох чинників, включаючи вік і фізичну підготовку учнів, особливості місцевості, кліматичні умови, а також освітні й виховні завдання, які мають бути реалізовані під час походу.

#### **Етапи розробки маршруту**

##### **1. Визначення мети і завдань походу**

На початковому етапі слід чітко визначити, які цілі переслідує похід. Це можуть бути фізичне загартування, розвиток навичок орієнтування, ознайомлення з історико-культурними пам'ятками чи природними об'єктами. Завдання маршруту повинні відповідати освітнім цілям і сприяти вихованню відповідального ставлення до довкілля.

##### **2. Вибір місцевості та вивчення її особливостей**

Вибір місцевості залежить від тривалості походу, вікової групи учасників і складності маршруту. Місцевість повинна мати цікаві природні, історичні або культурні об'єкти, які зроблять похід пізнавальним. Важливо також

враховувати доступність маршруту, можливість евакуації у разі необхідності та наявність безпечних місць для ночівлі або відпочинку.

### 3. Збір інформації про маршрут

Перед складанням маршруту необхідно детально вивчити карти місцевості, доступні туристичні довідники, відгуки про маршрути, а також проконсультуватися з місцевими гідами чи туристичними організаціями. Використання сучасних технологій, таких як GPS-навігатори чи мобільні додатки з інтерактивними картами, дозволяє зібрати максимально точну інформацію про маршрут.

### 4. Розробка детального плану

План маршруту має включати такі аспекти:

- Довжина маршруту. Вона повинна бути адаптована до фізичних можливостей учасників. Для молодших груп це може бути 5-10 км на день, для старших — до 15-20 км.
- Час проходження маршруту. Потрібно враховувати тривалість світлового дня, можливі затримки та час на відпочинок.
- Проміжні точки зупинок. Ці точки мають бути розташовані в зручних і безпечних місцях, де учасники зможуть перепочити, пообідати або виконати заплановані завдання.
- Ночівля. Якщо маршрут передбачає кількадевенний похід, слід передбачити місця для ночівлі, які будуть безпечними, захищеними від негоди та придатними для встановлення наметів.

### 5. Оцінка ризиків і підготовка до їхнього подолання

Перед походом необхідно визначити потенційні ризики (складні ділянки, небезпечні природні умови) і розробити план дій у разі непередбачених ситуацій. Обов'язково слід передбачити варіанти скорочення маршруту або повернення, якщо умови стануть несприятливими.

### 6. Тестування маршруту

Перед тим як відправити учнів у похід, бажано провести попереднє тестування

маршруту. Це дозволить виявити можливі недоліки, уточнити час проходження ділянок і перевірити безпечність маршруту.

#### Освітньо-виховний компонент маршруту

Для забезпечення пізнавальної складової маршруту доцільно включати об'єкти, які дозволять учням вивчати природу, історію чи культуру регіону. Наприклад, це можуть бути природні парки, історичні пам'ятки, музеї під відкритим небом або заповідники. Також важливо передбачити інтерактивні завдання, такі як збирання гербарію, визначення видів рослин і тварин, виконання квестів чи орієнтування на місцевості[30].

#### Залучення учнів до процесу розробки

Для підвищення мотивації до участі у поході можна залучити старшокласників до планування маршруту. Це дасть їм змогу відчути відповідальність, розвинути організаторські навички та проявити ініціативу. Учні можуть досліджувати інформацію про місцевість, готувати матеріали про об'єкти на маршруті, а також брати участь у створенні інтерактивних завдань.

#### Використання сучасних технологій

У процесі розробки маршрутів слід активно використовувати цифрові технології. Наприклад, за допомогою мобільних додатків і платформ для створення інтерактивних карт можна забезпечити точність планування та наочність маршруту. Також технології дозволяють прогнозувати погодні умови, оцінювати складність маршруту та визначати оптимальні точки для зупинок.

#### Логістична підготовка

Розробка маршрутів повинна включати детальний план логістики. Це передбачає:

- Транспортне забезпечення: У разі необхідності використання транспорту для доставки учасників до початкової точки маршруту чи повернення після завершення походу, важливо заздалегідь організувати транспортні засоби, враховуючи кількість учасників і об'єм спорядження.

- Розрахунок харчування: На маршруті слід передбачити раціон, який відповідає потребам учасників, з урахуванням калорійності та зручності транспортування. Якщо можливе приготування їжі на багатті чи портативних плитах, необхідно врахувати наявність необхідного обладнання.

- Медичне забезпечення: Аптечка повинна містити основні засоби першої допомоги, зокрема матеріали для обробки ран, перев'язувальні засоби, протизапальні препарати, засоби від алергії та знеболювальні ліки. Важливо, щоб хоча б один із педагогів чи супроводжуючих мав навички надання першої допомоги.

#### Мотиваційні механізми

Для підвищення зацікавленості учнів у пішохідному туризмі необхідно враховувати їхні інтереси та мотиви. Корисним буде застосування таких підходів:

- Інтерактивні завдання: Наприклад, під час походу можна організувати квест із пошуком підказок або виконанням тематичних завдань, які пов'язані з маршрутами.

- Індивідуальні досягнення: Нагородження учнів сертифікатами, грамотами чи символічними призами за участь у походах підвищує їхню мотивацію.

- Відгуки та рефлексія: Після завершення маршруту варто організувати обговорення, де учні можуть поділитися своїми враженнями, досягненнями та викликами, які вони подолали.

#### Екологічна складова

Екологічна відповідальність є невід'ємною частиною пішохідного туризму. На маршрутах слід враховувати:

- Дотримання принципу "не залишай слідів": Педагоги повинні навчати учнів правил поведінки в природі, включаючи прибирання за собою, дбайливе ставлення до рослин і тварин.

- Екоактивності: Під час походів можна організовувати екологічні акції, наприклад, прибирання територій чи висадку дерев.

- Вивчення природи: Учасники можуть брати участь у спостереженнях за природними об'єктами, що сприятиме формуванню екологічної свідомості.

#### Соціальна інтеграція

Пішохідний туризм є чудовим інструментом для соціалізації учнів. Для посилення соціальної складової маршруту можна застосувати:

- Групові завдання: Включення активностей, які потребують спільних зусиль, сприятиме згуртуванню колективу.
- Залучення волонтерів: Якщо до походу долучаються волонтери чи спеціалісти (наприклад, екскурсоводи, природознавці), це збагачує досвід учасників.
- Інклюзивність: Розробка маршрутів, доступних для дітей із різними фізичними можливостями, сприяє створенню рівних умов для всіх.

#### Врахування зовнішніх умов

У процесі реалізації маршрутів важливо враховувати зовнішні фактори, які можуть впливати на успішність походу:

- Погодні умови: Потрібно регулярно перевіряти прогнози погоди та мати альтернативні варіанти у разі несприятливих умов.
- Сезонність маршруту: Сезонні особливості, такі як весняне розмивання ґрунту або зимовий сніг, можуть вплинути на складність маршруту.
- Юридичні аспекти: Маршрути, які проходять через природоохоронні території, мають бути узгоджені з відповідними органами.

#### Перспективи використання розроблених маршрутів

Розроблені маршрути можуть стати основою для створення шкільного туристичного каталогу, доступного для майбутніх поколінь учнів і педагогів. Крім того, такі маршрути можуть бути використані для міжшкільних змагань, літніх таборів або спеціалізованих туристичних програм.

#### Модульність маршрутів

Розробка маршрутів може базуватися на модульному підході, який передбачає створення кількох взаємопов'язаних частин, що можуть бути адаптовані під різні групи учасників. Наприклад:

- Короткі ознайомчі маршрути для учнів, які вперше беруть участь у туристичній діяльності. Такі маршрути зазвичай тривають кілька годин і охоплюють місцеві визначні місця.
- Маршрути середньої складності, розраховані на одноденні або дводенні походи, які включають ночівлю та елементи самостійного орієнтування.
- Складні маршрути, орієнтовані на досвідчених учасників і розраховані на кількадевні походи, які передбачають подолання перешкод, дослідження природних ландшафтів або виконання складних завдань.

Модульний підхід дозволяє поступово підвищувати складність завдань і готувати учнів до більш серйозних викликів у туристичній діяльності.

#### Розширення географії маршрутів

Для збагачення досвіду учнів та підвищення їхньої зацікавленості можна розробляти маршрути з різною тематичною спрямованістю:

- Природничі маршрути: орієнтовані на дослідження природних об'єктів, таких як лісові масиви, водоспади, гірські райони, озера чи заповідники. Такі маршрути сприяють розвитку екологічної свідомості.
- Історико-культурні маршрути: включають відвідування музеїв, пам'яток архітектури, місць історичних подій. Вони можуть бути інтегровані з уроками історії та краєзнавства.
- Спортивні маршрути: розробляються для учнів, які мають високу фізичну підготовку, і передбачають активну участь у подоланні природних перешкод, таких як підйоми, спуски чи переправи.

#### Маршрути з міжпредметною інтеграцією

Щоб зробити туристичні походи частиною освітнього процесу, маршрути можна розробляти з акцентом на міжпредметну інтеграцію. Наприклад:

- Маршрути з географії: включають завдання з орієнтування на місцевості, визначення географічних координат, вивчення рельєфу та кліматичних умов.
- Маршрути з біології: передбачають спостереження за рослинами та тваринами, складання гербаріїв, аналіз стану екосистем.
- Маршрути з історії: містять дослідження історичних подій або об'єктів, пов'язаних із культурною спадщиною регіону.

#### Інклюзивні маршрути

Особливу увагу слід приділити створенню інклюзивних маршрутів, які дозволять залучати учнів із різними фізичними можливостями. Такі маршрути мають бути адаптовані для дітей із обмеженою мобільністю або особливими потребами. Наприклад:

- Використання рівнинних ділянок для полегшення пересування.
- Наявність спеціальних місць відпочинку та інформаційних стендів із адаптованою інформацією (шрифтом Брайля, аудіогідами тощо).
- Залучення волонтерів для забезпечення додаткової підтримки.

#### Залучення громадських і бізнес-партнерів

Розширення можливостей для реалізації маршрутів можливе через співпрацю з місцевими громадами, туристичними організаціями та бізнесом. Наприклад:

- Партнерство з природоохоронними установами для створення маршрутів у заповідниках чи національних парках.
- Співпраця з локальними підприємствами (спортивні магазини, кафе, готелі), які можуть забезпечувати ресурси для проведення походів.
- Громадські ініціативи, спрямовані на розвиток туристичної інфраструктури (позначення маршрутів, встановлення інформаційних стендів, організація освітніх заходів).

#### Моніторинг і вдосконалення маршрутів

Після впровадження маршрутів важливо здійснювати їхній регулярний моніторинг, зокрема:

- Збір відгуків від учасників про складність, безпечність і пізнавальну цінність маршруту.
- Аналіз досягнення освітніх і виховних завдань.
- Внесення коректив на основі зворотного зв'язку для покращення умов проведення походів.

Розробка маршрутів для пішохідного туризму є не лише технічним завданням, але й складовою виховного й освітнього процесу, який сприяє формуванню в учнів фізичних, соціальних та екологічних навичок. Ефективно складені маршрути здатні стати інструментом не лише фізичного загартування, але й культурного та пізнавального розвитку молоді. Завдяки комплексному підходу до планування, пішохідний туризм у школах може стати важливим елементом виховання свідомого й активного громадянина.

### **3.3 Розробка робочої документації для пішохідного походу 1 ступеня складності за маршрутом Київ – Березицьке**

Для учнів старшого шкільного віку ми пропонуємо організувати пішохідний похід першого ступеня складності - це подолання 30 км за 4 – 6 діб.

Обов'язково ці учні повинні мати досвід участі у поході вихідного дня. Для успішного проходження походу важливо правильно організувати підготовчий етап; розробити маршрут, скласти кошторис, меню, список спорядження, розподілити обов'язки у поході. Наш похід ми плануємо у червні, тому що в цей період вже погодні умови більш сприятливі для відпочинку і відновлення, під час канікул.

Спочатку дітям пропонуємо вибрати для себе відповідний обов'язок. Цей список загальний і залежить від кількості учасників: керівник (лідера групи), Завгосп (відповідальний за харчування), Лікар (відповідальний за аптечку), Фотограф/відеограф, Ботанік, Синоптик, Блогер, Санітар (відповідальний за чистоту табору), Палаточний майстер (наметний), Розпалювач вогню, Картограф/навігатор, Мотиваційний лідер/психолог.



Далі плануємо, які продукти харчування учні беруть у похід, складаємо меню (Табл.3.1).

Табл.3.1.

### Харчування - День перший

| Продукт                   | На 1 особу (г) | На 12 осіб (г) |
|---------------------------|----------------|----------------|
| <b>Сніданок</b>           |                |                |
| Вівсяні пластівці         | 80             | 960            |
| Сухе молоко               | 20             | 240            |
| Цукор                     | 20             | 240            |
| Чай/кава                  | 3              | 36             |
| Сухарі/галети             | 50             | 600            |
| <b>Обід (сухий пайок)</b> |                |                |
| Продукт                   | На 1 особу (г) | На 12 осіб (г) |
| Ковбаса твердокопчена     | 50             | 600            |
| Сир твердий               | 50             | 600            |
| Хліб/галети               | 100            | 1200           |
| Горіхи/сухофрукти         | 40             | 480            |
| Шоколад                   | 30             | 360            |
| <b>Вечеря</b>             |                |                |
| Продукт                   | На 1 особу (г) | На 12 осіб (г) |
| Гречка                    | 80             | 960            |

|              |      |        |
|--------------|------|--------|
| Тушонка      | 100  | 1200   |
| Сушені овочі | 15   | 180    |
| Сіль, спеції | 5    | 60     |
| Чай, цукор   | 3+20 | 36+240 |
| Сухарі       | 50   | 600    |

Важливо визначити гастрономічні звички школярів на підготовчому етапі та узгодити питання щодо прийомів їжі. У наступній таблиці подано орієнтовно меню на другий день походу (табл.2).

Таблиця 3.2

### Харчування - День другий

| Продукт                   | На 1 особу (г) | На 12 осіб (г) |
|---------------------------|----------------|----------------|
| <b>Сніданок</b>           |                |                |
| Манна каша                | 70             | 840            |
| Сухе молоко               | 20             | 240            |
| Цукор                     | 20             | 240            |
| Чай/кава                  | 3              | 36             |
| Сухарі                    | 50             | 600            |
| <b>Обід (сухий пайок)</b> |                |                |
| Продукт                   | На 1 особу (г) | На 12 осіб (г) |
| Ковбаса, сало             | 50             | 600            |

|                   |                |                |
|-------------------|----------------|----------------|
|                   |                |                |
| Сир твердий       | 50             | 600            |
| Хліб/галети       | 100            | 1200           |
| Горіхи/сухофрукти | 40             | 480            |
| Шоколад           | 30             | 360            |
| <b>Вечеря</b>     |                |                |
| Продукт           | На 1 особу (г) | На 12 осіб (г) |
| Рис               | 80             | 960            |
| Тушонка           | 100            | 1200           |
| Сушені овочі      | 15             | 180            |
| Сіль, спеції      | 5              | 60             |
| Чай, цукор        | 3+20           | 36+240         |
| Сухарі            | 50             | 600            |

Для різноманіття можна додавати томатний соус та майонез, а також свіжу цибулю і часник. До чаю бажано брати ще варення і халву.

Таблиця 3.3

### Харчування - День третій

|                 |                |                |
|-----------------|----------------|----------------|
| Продукт         | На 1 особу (г) | На 12 осіб (г) |
| <b>Сніданок</b> |                |                |

|                           |                |                |
|---------------------------|----------------|----------------|
| Пшоно                     | 70             | 840            |
| Сухе молоко               | 20             | 240            |
| Цукор                     | 20             | 240            |
| Чай/кава                  | 3              | 36             |
| Сухарі                    | 50             | 600            |
| <b>Обід (сухий пайок)</b> |                |                |
| Продукт                   | На 1 особу (г) | На 12 осіб (г) |
| Ковбаса                   | 50             | 600            |
| Сир твердий               | 50             | 600            |
| Хліб/галети               | 100            | 1200           |
| Горіхи/сухофрукти         | 40             | 480            |
| Шоколад                   | 30             | 360            |
| <b>Вечеря</b>             |                |                |
| Продукт                   | На 1 особу (г) | На 12 осіб (г) |
| Макарони                  | 90             | 1080           |
| Тушонка                   | 100            | 1200           |
| Сушені овочі              | 15             | 180            |
| Сіль, спеції              | 5              | 60             |
| Чай, цукор                | 3+20           | 36+240         |

|        |    |     |
|--------|----|-----|
|        |    |     |
| Сухарі | 50 | 600 |

Список продуктів може змінюватися в залежності від кошторису та бажань учасників походу. Наприклад, на обід можна запропонувати дітям рибні консерви (тунець, м'ясо криля, печінку тріски, шпроти), а не ковбасу. В такому разі, баночку зі шпротиами будемо ділити на 3 людини (190 грам/ 60 грам), а інші консерви по 115 грам – на 2 людини, відповідно по 50 гр. Якщо похід триває 6 діб, то меню складається на 3 дні а потім повторюється. Тобто, на четвертий день походу діти будуть їсти такі самі харчі , як і в перший день.

Додатково на весь похід:

- Цукерки, льодяники — 20 г/день/особа — 720 г на групу.
- Сухофрукти/горіхи для перекусів — додатково 300-400 г/день на групу.

Загалом, вага групових продуктів на 12 туристів на 3 дні дорівнює 24,8 кг. Тобто, приблизно по 2 кілограми харчів і додатково 1,5 – літри чистої питної води. Оскільки наш похід триває 5-6 днів, то і вага буде відповідно по 4 кг на одну людину.

Наступне завдання – складання медичної аптечки. Список базовий.

Основне медичне оснащення (групове):

- Бинти стерильні (2-3 шт.).
- Бинт еластичний (1-2 шт.).
- Пластир рулонний.
- Пластир бактерицидний (різних розмірів).
- Ватні диски або вата.
- Антисептики (хлоргексидин, перекис водню, йод або зеленка у фламастері).
- Стерильні серветки.
- Джгут кровоспинний.
- Пінцет, ножиці.

- Рукавички медичні одноразові (2-3 пари).

Медикаменти (мінімум):

- Знеболювальні та жарознижувальні (парацетамол, ібупрофен).
- Антигістамінні (протиалергічні: лоратадин, супрастин).
- Засоби від діареї (лоперамід, ентеросгель).
- Засоби для відновлення водно-сольового балансу (регідрон).
- Засоби від нудоти (церукал, мотиліум).
- Активоване вугілля або інші сорбенти.
- Мазь від опіків (пантенол).
- Мазь або гель від ударів (диклофенак, троксевазин).
- Засоби від укусів комах (антигістамінний гель).
- Крем/спрей від сонячних опіків.
- Крем/спрей від укусів комах.
- Засіб для знезараження води (таблетки або йод).

Необхідно врахувати і індивідуальні препарати: ліки, що приймає постійно (обов'язково у герметичному пакеті з інструкцією). Особисті засоби (інсулін, інгалятор, епіпен — за потреби).

Додатково : блокнот і олівець для записів, термометр електронний.

Наступне завдання – вибір і пакування спорядження.

Особисте спорядження

Одяг та взуття:

- Туристичне взуття (трекінгові черевики або кросівки).
- Змінна білизна, шкарпетки.
- Футболка/сорочка.
- Штани (легкі, синтетика або бавовна).
- Флісовий светр або худі.
- Вітрозахисна куртка або дощовик.
- Кепка/панама.
- Легкі рукавички (за потреби).
- Купальник (за потреби).

#### Спорядження:

- Рюкзак (50 -80 л).
- Каремат.
- Спальник (по сезону).
- Налобний ліхтарик + запасні батарейки.
- Посуд (казанок або кружка, ложка, ніж).
- Фляга/бутилка для води (мінімум 1,5-2 л).
- Гігієнічні засоби (зубна паста, щітка, туалетний папір).
- Аптечка особиста.
- Сонцезахисні окуляри.
- Репелент, крем від сонця.
- Документи, гроші у водозахисному пакеті.
- Сірники, запальничка, кресало.
- Особисті перекуси, енергетичні батончики.

#### Групове спорядження (на групу 4-8 осіб)

##### Табірне спорядження:

- Намет (з розрахунку 2-3 особи на 1 намет).
- Казани (обсяг залежить від кількості учасників).
- Пальник, газ/паливо.
- Котелок/чайник для води.
- Розкладна пила або сокира (опційно).
- Миска/ложка/ножі для приготування.
- Мотузка (10-20 м).
- Пластикові мішки для сміття.
- Відро складне (за потреби).
- Тент або поліетилен для укриття від дощу.
- Складна лопата (за потреби).

##### Групова аптечка:

- Перев'язочні засоби.

- Антисептики.
- Знеболювальні.
- Засоби від алергії.
- Таблетки для очищення води.
- Бинти, пластир.

Навігаційне спорядження:

- Карта місцевості.
- Компас або GPS.
- Груповий мобільний зв'язок (рації або телефони з павербанком).
- Списки учасників.

У маршрутний лист необхідно написати планові стоянки і ночівлі групи.

Карта схема маршруту на рис.3.2

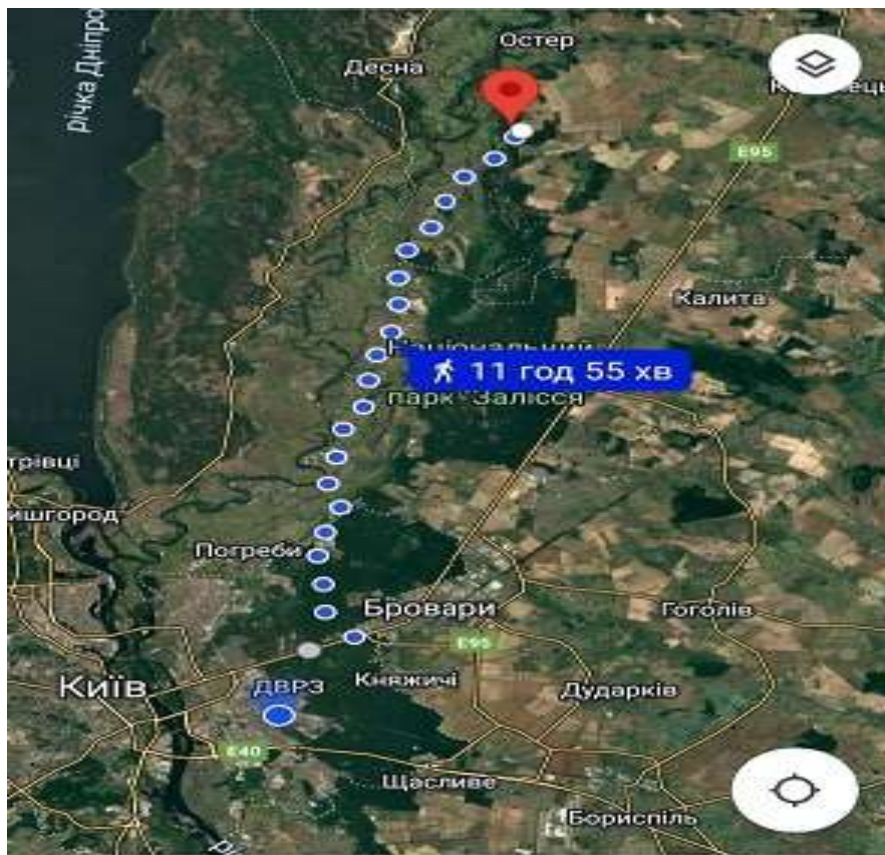


Рис. 3.2 Маршрут пішохідного походу 1 ступеня Київ – Бердишів.



Місця бівуака і відпочинку плануємо: озеро ст. Ялинка, село Пухівка р. Десна, парк пригод Беремицьке. Складаємо кошторис нашого пішохідного походу, враховуючи всі витрати (табл.3.4).

Табл.3.4

### Кошторис

| №  | Витрати                              | Сума              |
|----|--------------------------------------|-------------------|
| 1  | Проїзд групи до початку маршруту     | 50 x 12=600       |
| 2  | Проїзд групи додому                  | 50 x12=600        |
| 3  | Переїзди групи всередині походу      | -                 |
| 4  | Оплата за реєстрацію групи в КСС     | 250               |
| 5  | Оплата за стоянки                    | 20 x 12=240       |
| 6  | Харчування (100 гр на 1 людину/доба) | 5200              |
| 7  | Прокат групового спорядження         | 150 x 12=1800     |
| 8  | Придбання групового спорядження      | -                 |
| 9  | Екскурсії                            | 200 x 12=2400     |
| 10 | Придбання інвентаря / котли          | 600 x 1=600       |
| 11 | Непередбачені витрати                | 100 x 12=1200     |
| 12 | Аптечка групова                      | 1000              |
|    | ВСЬОГО:                              | 1255 гр *1 турист |

Складання кошторису виконується кількома варіантами:

- перший спосіб: запланувати та розрахувати всі витрати, скласти їх суму і поділити її на кількість учасників походу. В тому разі, якщо частину коштів одержують від організацій та спонсорів, то спочатку від загальної суми витрат віднімається ця сума, а потім залишок ділиться на всіх членів групи;
- другий спосіб: кожен учасник походу виконує витрати, заплановані групою, записує їх і звітує перед скарбником. Останній проводить розрахунки по

визначенню внеску кожного та всієї групи, визначає середню суму внеску, а потім розраховується з кожним, повертаючи чи стягуючи певні суми грошей

### **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3**

Розробка маршрутів для пішохідного туризму є не лише технічним завданням, але й складовою виховного й освітнього процесу, який сприяє формуванню в учнів фізичних, соціальних та екологічних навичок.

Завдяки інтеграції теоретичних знань із практичною діяльністю учні здобувають нові навички та вміння, зокрема орієнтування на місцевості, командної роботи, вирішення проблем у реальних умовах.

Для розробки робочої документації пішохідного походу 1 ступеня складності необхідно підготувати маршрутний лист, меню, список спорядження, кошторис. Кожен документ має особливості і потребує ретельної попередньої підготовки керівника, учасників та батьків школярів.

## ВИСНОВКИ

Пішохідний туризм є важливим елементом виховного процесу, який сприяє всебічному розвитку учнів старшого шкільного віку. Встановлено, що туристичні заходи сприяють формуванню ціннісних орієнтирів учнів, розвивають їхній пізнавальний інтерес та мотивацію до навчання. Крім того, вони є ефективним засобом соціалізації молоді, сприяють згуртуванню колективу та вихованню екологічно свідомих громадян.

До проблемних питань ми віднесли: недостатність фінансування, обмежена кількість кваліфікованих педагогів, відсутність єдиних методичних стандартів та брак підтримки з боку батьків. Для подолання цих труднощів запропоновано впроваджувати залучати громаду та формувати позитивну мотивацію до активної туристської діяльності.

Для розробки робочої документації пішохідного походу 1 ступеня складності необхідно підготувати маршрутний лист, меню, список спорядження, кошторис. Кожен документ має особливості і потребує ретельної попередньої підготовки керівника, учасників та батьків школярів.

Пішохідний туризм є потужним інструментом виховання й розвитку старшокласників. Його організація в школах не лише сприяє фізичному вдосконаленню учнів, але й забезпечує формування їхньої моральної стійкості, що є важливим у сучасних умовах.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Активний туризм: метод. рекомендації до практичних занять для студентів напряму підготовки 6.140103 „Туризм” денної форми навчання / уклад.: І.М. Рудєв. К.: НУХТ, 2015. 78 с.
2. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія / О. В. Андрєєва. К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.
3. Арєф'єв В.Г. Практикум учителя фізичної культури / В.Г. Арєф'єв, О.В.Андрєєва. Н.Д. Михайлова /2-е вид., переробл. та доп. К.: «Міленіум», 2021. 341с.
4. Арутюнова Т. А. Туризм як інструмент формування особистості школяра // Вісник сучасної освіти. – 2021. – № 3. – С. 45–50.
5. Андрусенко С. В. Туристична діяльність як засіб фізичного виховання молоді // Фізичне виховання та спорт. – 2020. – № 2. – С. 21–25.
6. Бойко О. Г. Роль пішохідного туризму у формуванні екологічного мислення учнів // Екологічна освіта. – 2021. – № 5. – С. 33–37.
7. Белоусов А. В. Історичні аспекти розвитку пішохідного туризму в Україні // Історія та сучасність. – 2020. – № 6. – С. 78–82.
8. Борисова О. М. Методика організації туристичних походів у школах. – Київ: Освіта, 2019. – 156 с.
9. Гаврилюк В. І. Педагогічний потенціал туристичних походів у старшій школі // Вісник сучасної педагогіки. – 2019. – № 6. – С. 41–46.
10. Головач І.І. Оздоровчий туризм: навч.-метод. посіб. для проведення практ. та самост. робіт студентів закл. вищ. освіти / І. І. Головач ; Київ. ун-т ім. Бориса Грінченка, Ф-т здоров'я, фіз.

- виховання і спорту, Каф. фіз. виховання і педагогіки спорту. - Київ : Знання України, 2024. - 177 с.
- 11.Головченко О. М. Історія розвитку туристичних маршрутів в Україні // Історико-культурна спадщина. – 2020. – № 8. – С. 44–49.
- 12.Гончаренко С. У. Педагогіка: підручник. – Київ: Вища школа, 2020. – 543 с.
- 13.Голуб О. М. Методичні рекомендації щодо організації короткотривалих походів для школярів. – Київ: Логос, 2020. – 89 с.
- 14.Давиденко С. І. Організація активного відпочинку: практичний посібник для вчителів. – Харків: Фоліо, 2021. – 98 с.
- 15.Демчишин В. П. Туристичні стежки України: посібник для вчителів географії. – Львів: Літопис, 2020. – 134 с.
- 16.Дика Л. М. Фізичне виховання як складова підготовки учнів до пішохідного туризму // Педагогічні науки. – 2019. – № 4. – С. 67–72.
- 17.Деркач Т. С. Виховний потенціал туристичних гуртків у закладах освіти // Освітній процес. – 2021. – № 7. – С. 27–31.
- 18.Жигунов О. В. Основи туризму: підручник для студентів педагогічних вишів. – Київ: Ліра, 2020. – 248 с.
- 19.Зубенко М. В. Розробка туристичних маршрутів для учнівської молоді // Географія в школі. – 2021. – № 2. – С. 12–15.
- 20.Зільченко С. В. Організація туристичних заходів у контексті інклюзивної освіти // Інклюзивна освіта. – 2021. – № 4. – С. 55–60.
- 21.Іванова Н. В. Екологічна свідомість у рамках туристичної діяльності школярів // Освіта і виховання. – 2020. – № 5. – С. 89–92.
- 22.Карпенко Т. С. Пішохідний туризм у виховній роботі школи. – Вінниця: Нова книга, 2019. – 192 с.

- 23.Клименко А. В. Методологія підготовки школярів до туристичних походів // Вісник педагогіки. – 2021. – № 7. – С. 35–40.
- 24.Костенко О. В. Теорія і практика туристичної освіти в Україні. – Київ: Академія, 2020. – 276 с.
- 25.Кравченко І. М. Фізичний розвиток учнів засобами активного туризму // Молодь і спорт. – 2021. – № 3. – С. 47–52.
- 26.Кулинич М. С. Екологічні аспекти туристичної діяльності в навчальних закладах. – Полтава: Полтавський літопис, 2020. – 152 с.
- 27.Ковальчук Н. І. Розвиток туристичних навичок у шкільному віці // Освіта і наука. – 2021. – № 4. – С. 38–43.
- 28.Колесник Т. О. Формування моральних цінностей учнів засобами пішохідного туризму // Педагогічні інновації. – 2020. – № 3. – С. 14–18.
- 29.Кравченко В. І. Особливості організації походів у природоохоронних територіях // Природа і суспільство. – 2021. – № 2. – С. 39–
- 30.Лебедєв В. І. Основи пішохідного туризму. – Київ: Просвіта, 2019. – 190 с.
- 31.Лисенко А. О. Туристичні походи як інструмент виховання школярів // Географія та екологія. – 2020. – № 9. – С. 25–30.
- 32.Литвиненко П. С. Практичні аспекти роботи з молоддю під час туристичних заходів. – Одеса: Видавничий дім, 2020. – 112 с.
- 33.Макаренко О. Г. Туризм і здоров'я: навчальний посібник. – Харків: Основа, 2021. – 215 с.
- 34.Мірошніченко С. В. Пішохідний туризм для школярів: методичні рекомендації. – Дніпро: Монографія, 2020. – 142 с.
- 35.Мурашко І. В. Інноваційні методи роботи з учнівською молоддю у сфері туризму // Педагогіка і виховання. – 2021. – № 6. – С. 33–39.

- 36.Мельник А. В. Пішохідний туризм як інструмент соціалізації школярів // Соціально-педагогічна діяльність. – 2021. – № 8. – С. 47–52.
- 37.Олійник Т. В. Екологічне виховання у контексті пішохідного туризму // Освіта майбутнього. – 2020. – № 4. – С. 77–81.
- 38.Орлова С. І. Організація туристичних походів у школах: сучасні виклики. – Київ: Либідь, 2019. – 198 с.
- 39.Павленко В. І. Пішохідний туризм як форма активного відпочинку школярів. – Черкаси: Освіта України, 2021. – 172 с.
- 40.Пашенко О. А. Застосування пішохідного туризму у вихованні учнів // Педагогічний журнал. – 2020. – № 8. – С. 50–54.
- 41.Поліщук І. П. Вплив туризму на формування соціальних компетентностей учнів. – Житомир: Полісся, 2019. – 167 с.
- 42.Петров В. С. Організація та проведення пішохідних походів: практичні поради. – Суми: Сумський державний університет, 2020. – 143 с.
- 43.Романенко Ю. О. Використання туристичних заходів у навчально-виховному процесі // Вісник освіти. – 2019. – № 5. – С. 41–46.
- 44.Спортивне орієнтування: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву. Вінниця, 2010. – 119 с. – Режим доступу:  
[https://dniprorada.gov.ua/upload/editor/navchalna\\_programa\\_dlya\\_dyussh\\_sportivne\\_orientuvannya.pdf](https://dniprorada.gov.ua/upload/editor/navchalna_programa_dlya_dyussh_sportivne_orientuvannya.pdf)
- 45.Сидоренко Л. П. Практичні аспекти підготовки школярів до туристичних походів. – Одеса: Друк, 2020. – 140 с.
- 46.Ткачук В. С. Роль туризму у формуванні здорового способу життя // Спортивна педагогіка. – 2021. – № 7. – С. 22–27.
- 47.Федоренко А. В. Пішохідний туризм: методичні розробки для вчителів. – Львів: Центр освіти, 2020. – 134 с.



- 48.Черненко Н. Г. Організація туристичних змагань серед школярів  
// Освіта XXI століття. – 2019. – № 6. – С. 67–72.
- 49.Шевченко П. Г. Пішохідний туризм у виховному процесі  
загальноосвітньої школи. – Київ: Академпрес, 2021. – 210 с.
- 50.Шкуратова А. В. Інтеграція пішохідного туризму у шкільний  
навчальний процес // Вісник педагогічної науки. – 2021. – № 3. –  
С. 52–57.