

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

ЛАБАРТКАВА КОСТЯНТИН ВОЛОДИМИРОВИЧ

УДК 796.51:796.012.6–057.87(043.5)

**ВПЛИВ ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ
НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ
ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 242 «ТУРИЗМ І РЕКРЕАЦІЯ»**

24.00.02 — фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту

Львів –2025

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Львівському державному університеті фізичної культури імені Івана Боберського, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник – доктор технічних наук, професор
ЗАНЕВСЬКИЙ Ігор Пилипович,
 Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,
 завідувач кафедри інформатики, кінезіології та кіберспорту

Офіційні опоненти: доктор наук з фізичного виховання та спорту,
 професор
РОМАНЧУК Сергій Вікторович,
 Національна академія сухопутних військ імені
 гетьмана Петра Сагайдачного,
 начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної
 фізичної підготовки і спорту;

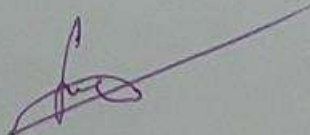
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
 доцент
СКАЛІЙ Александер,
 директор Інституту спорту та фізичної культури
 Вищої школи економіки в Бидгощі (Республіка
 Польща)

Захист відбудеться 19 вересня 2025 року о 12:00 год на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 38.829.01 Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано 16 серпня 2025 р.

Учений секретар
 спеціалізованої вченої ради



А.С. Вовканич

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Сучасні організація та зміст фізичного виховання в закладах вищої освіти не повною мірою можуть забезпечити реалізацію пріоритетних завдань і задовольнити потреби здобувачів вищої освіти в руховій активності як визначального чинника у формуванні оптимального рівня фізичного стану.

Численні дослідження науковців (О. Дубинська та ін., 2016; L. Al-Khudairy & et., 2017; В. Ільчишина та ін., 2019; S. Liposek & et., 2019; О. Іванська, 2020; О. Коваль, 2020; М. Kukhar & et., 2021) присвячено нестачі у фізичному вихованні в закладах вищої освіти (ЗВО) видів рухової активності, які б зацікавлювали здобувачів вищої освіти. Науковці наголошують на критичному зниженні рухової активності студентської молоді, що виникло внаслідок останніх глобальних світових подій, як-от високого ризику інфікування COVID-19, повномасштабного військового вторгнення в Україну, переходу на дистанційну форму навчання в системі освіти (М. Yaroshuk & et., 2021; В. Ляшенко та ін., 2021; І. Вовк та ін., 2022; Н. Семенова та ін., 2022).

Фахівці (K. Sahoo & et., 2015; І. Павленко, 2016; О. Ханікянц та ін., 2020) постійно працюють над пошуком нових підходів до організації системи фізичного виховання, щоб сприяти підвищенню рівнів різних компонентів фізичного здоров'я студентів. Доведено високу ефективність упровадження у фізичне виховання різних видів фізичної активності, зокрема оздоровчого фітнесу (Л. Ващук, 2016; О. Дубинська та ін., 2016; У. Шевців та ін., 2018; О. Іванська, 2020), спортивних ігор (Г. Безверхня та ін., 2015; В. Базильчук, 2016), атлетичної гімнастики (П. Гунько, 2008; О. Ханікянц, 2016; А. Соловей та ін., 2017), а також плавання, легкої атлетики, боксу (С. Сальникова та ін., 2019; Л. Шейко та ін., 2020; О. Іванська, 2020), орієнтування (О. Скалій та ін., 2021; С. Романчук та ін., 2023) та інших (М. Ярошик та ін., 2018).

Водночас, на думку багатьох фахівців, недостатньо вивчено використання в системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти такого популярного й доступного виду рухової активності, як спортивно-оздоровчий туризм (І. Денисенко, 2013; Л. Дугіна, 2016; О. Андреева та ін., 2017; Т. Гриньова та ін., 2017). Різноманітність його форм (спортивний, пішохідний, гірський, велосипедний, водний та ін.), за твердженням фахівців, суттєво збільшує перспективність його застосування як ефективного засобу поліпшення фізичного стану студентської молоді в процесі фізичного виховання (С. Дмитрук, 2007; А. Булашев, 2009; І. Денисенко, 2013; Н. Довгань, 2016; В. Базильчук, 2016; Т. Блистів та ін., 2022).

Пошук науково обґрунтованих розробок і практичного використання різновидів спортивно-оздоровчого туризму, зокрема й пішохідного, для поліпшення фізичного стану студентів виявив незначну кількість досліджень (С. Дмитрук, 2007; Т. Кебкало та ін., 2013; І. Денисенко, 2013; Л. Дугіна, 2016; Т. Блистів та ін., 2022). Поза увагою дослідників залишилися розроблення механізмів застосування спеціальних засобів пішохідного туризму з урахуванням механізмів професійно-прикладної спрямованості майбутньої професії здобувачів вищої освіти; зміст різних режимів рухової активності в умовах регіональних особливостей проживання й навчання першокурсників, що визначають їхню мотивацію у сфері фізкультурно-спортивної й оздоровчої активності. Структурі та змісту системи організації занять пішохідним туризмом бракує цілісності, системності й інтегративності, що зумовлює досить вузький, одноманітний і спрощений характер практичних занять і знижує їхню навчально-тренувальну значущість.

Отже, застосування пішохідного туризму у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти спеціальності 242 «Туризм і рекреація» має переважно фрагментарний характер, його використовують обмежено, одноманітно, безсистемно, що й визначило актуальність науково-практичного завдання та стало передумовою для проведення цього дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано відповідно до теми 3.2.8.1. п. «Теоретико-методичні засади розвитку спортивно-оздоровчого та рекреаційного туризму» плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2006–2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту (номер державної реєстрації 0106U012617) і тем НДР кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського «Теоретико-методичні аспекти оптимізації рухової активності різних груп населення» на 2017–2020 рр. (протокол № 4 від 24.11.2016 р.) і «Теоретико-методичні основи формування освітніх компетентностей, рухової активності, фізичної підготовленості різних груп населення в умовах нових соціальних викликів» на 2021–2024 рр. (протокол № 4 від 09.02.2021 р.).

Роль автора полягала в теоретичному обґрунтуванні й розробленні авторської навчальної програми з фізичного виховання з використанням елементів пішохідного туризму для здобувачів вищої освіти зі спеціальності 242 «Туризм і рекреація»; упровадженні її у фізичне виховання здобувачів вищої освіти для експериментальної перевірки ефективності.

Мета роботи – удосконалити науково-методичні засади поліпшення фізичного стану здобувачів вищої освіти зі спеціальності 242 «Туризм і рекреація» з використанням елементів пішохідного туризму.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні підходи до розв'язання проблеми поліпшення фізичного стану здобувачів вищої освіти в процесі фізичного виховання з використанням різних видів спортивно-оздоровчого туризму за результатами аналізу й узагальнення даних спеціальної наукової та методичної літератури й документальних джерел.

2. З'ясувати інтереси й пріоритети здобувачів вищої освіти, які навчаються за спеціальністю 242 «Туризм і рекреація», щодо організації та змісту фізичного виховання в ЗВО та впровадження в освітній процес засобів теоретичної, спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовки з пішохідного туризму.

3. Дослідити рівень фізичного стану здобувачів вищої освіти першого року навчання зі спеціальності 242 «Туризм і рекреація».

4. Обґрунтувати й розробити навчальну програму з фізичного виховання з використанням елементів пішохідного туризму для здобувачів вищої освіти зі спеціальності 242 «Туризм і рекреація» та експериментально перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження: фізичне виховання здобувачів вищої освіти зі спеціальності 242 «Туризм і рекреація».

Предмет дослідження: вплив пішохідного туризму на фізичний стан здобувачів вищої освіти зі спеціальності 242 «Туризм і рекреація» в межах навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

Методи дослідження. У процесі дослідження застосовано комплекс взаємодоповнювальних методів, відповідних поставленим меті й завданням, які

широко використовують у дослідженнях із теорії та методики фізичного виховання, а саме:

1. Загальнонаукові теоретичні методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукових і методичних джерел інформації з проблематики дослідження, експериментальних даних та програмно-нормативних документів для виявлення проблемного поля досліджень.

2. Емпіричні методи:

— медико-біологічні методи діагностування (застосування комплексної діагностувальної системи «КОНТРЕКС-2») використано на етапах констатувального й формувального педагогічних експериментів для визначення динаміки рівня фізичного стану здобувачів вищої освіти, який є відображенням комплексу анатомо-фізіологічних показників, функціональних показників і показників фізичної підготовленості;

— соціологічний метод (опитування, тобто анкетування здобувачів вищої освіти) застосовано, щоб з'ясувати інтереси й пріоритети здобувачів вищої освіти, які навчаються за спеціальністю 242 «Туризм і рекреація», щодо організації і змісту фізичного виховання у ЗВО та впровадження в освітній процес засобів теоретичної, спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовки з пішохідного туризму;

— педагогічні методи (констатувальний і формувальний педагогічні експерименти) використано в процесі визначення рівня фізичного стану здобувачів вищої освіти зі спеціальності 242 «Туризм і рекреація» та його динаміки під впливом застосування авторської навчальної програми.

3. Методи математичної статистики використано для обробки фактичного експериментального матеріалу й оцінювання достовірності одержаних даних.

Наукова новизна одержаних результатів:

— *уперше* науково обґрунтовано теоретичні й методичні аспекти використання елементів пішохідного туризму для поліпшення фізичного стану здобувачів вищої освіти першого року навчання зі спеціальності 242 «Туризм і рекреація» у процесі фізичного виховання;

— *уперше* обґрунтовано навчальну програму з фізичного виховання з використанням елементів пішохідного туризму для здобувачів вищої освіти першого року навчання зі спеціальності 242 «Туризм і рекреація». Авторська навчальна програма забезпечує поліпшення рівня фізичного стану здобувачів вищої освіти; вирізняється спрямованістю на вдосконалення анатомо-фізіологічних показників, функціональних показників і рівня фізичної та техніко-тактичної підготовленості; має широке коло засобів теоретичної, фізичної і техніко-тактичної підготовки з пішохідного туризму; сприяє формуванню в здобувачів вищої освіти позитивного ставлення до фізичного самовдосконалення;

— *уперше* доведено ефективність використання елементів пішохідного туризму у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти першого року навчання зі спеціальності 242 «Туризм і рекреація» для поліпшення їхнього фізичного стану й достовірного ($p < 0,05$) підвищення деяких функціональних показників ФС та фізичної підготовленості, зокрема динамічної сили ($F = 6,1$; $p = 0,003$), швидкісної витривалості ($F = 6,9$; $p = 0,002$), ЧСС у стані спокою ($F = 4,8$; $p = 0,010$) у хлопців; динамічної сили ($F = 4,0$; $p = 0,021$), швидкісно-силової витривалості ($F = 8,2$; $p = 0,001$) у дівчат;

— набули подальшого розвитку доповнено наукові дані про важливість

оптимізації процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти, наприклад завдяки впровадженню популярних і доступних видів рухової активності; урізноманітнення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти за допомогою введення популярних і доступних видів рухової активності; застосування в навчальній та оздоровчо-рекреаційній діяльності здобувачів вищої освіти різних видів спортивно-оздоровчого туризму, зокрема й пішохідного; дані про низький рівень показників фізичного стану, наприклад показників розвитку пружкості, динамічної сили, швидкісної та швидкісно-силової підготовленості, у сучасної молоді; доповнено наявні знання з теорії і практики використання елементів пішохідного туризму як ефективного засобу фізичного виховання;

— **набули подальшого розвитку** уявлення про значення оптимальної рухової активності для розвитку й удосконалення фізичної працездатності, фізичної підготовленості та поліпшення рівня фізичного стану студентської молоді загалом; підтверджено інформацію про недостатній рівень анатомо-фізіологічних показників, функціональних показників і показників фізичної підготовленості студентської молоді та про тенденцію до їх погіршення.

Практичне значення результатів дослідження полягає у впровадженні авторської навчальної програми з фізичного виховання з використанням елементів пішохідного туризму для здобувачів вищої освіти зі спеціальності 242 «Туризм і рекреація» в практику роботи факультету туризму ЛДУФК ім. Івана Боберського. Основні положення дисертаційного дослідження стали підґрунтям для вдосконалення комплексів навчально-методичних матеріалів із дисциплін «Спортивний туризм» для здобувачів вищої освіти першого року навчання, «Підвищення туристично-спортивної майстерності» для здобувачів вищої освіти третього року навчання, «Спортивно-туристичні подорожі» для здобувачів вищої освіти четвертого року навчання факультету туризму ЛДУФК ім. Івана Боберського; «Фізичне виховання» (кафедра фізичного виховання та спорту ЛНУ ім. Івана Франка); «Фізичне виховання» (кафедра фізичного виховання Львівської політехніки). Упровадження підтверджено відповідними актами (додатки К — К5).

Особистий внесок здобувача полягає у формуванні наукової проблеми; формулюванні мети, завдань і доборі методів їх розв'язання; теоретичному аналізі, узагальненні й систематизації даних сучасних українських і закордонних джерел інформації та документальних матеріалів; організації та проведенні емпіричних досліджень; математичному обрахунку; обґрунтуванні й розробленні навчальної програми з фізичного виховання з використанням елементів пішохідного туризму для здобувачів вищої освіти першого року навчання зі спеціальності 242 «Туризм і рекреація»; експериментальній перевірці її ефективності завдяки упровадженню в практику навчально-виховного процесу; систематизації одержаних результатів, формулюванні висновків, оформленні дисертаційної роботи, представленні результатів на конференціях і в наукових публікаціях.

У публікаціях, виконаних у співавторстві, авторові належить розроблення стратегії дослідження, нагромадження емпіричних даних, опрацювання результатів анкетування, аналіз динаміки показників фізичного стану здобувачів вищої освіти під впливом запропонованих в авторській програмі засобів фізичної і техніко-тактичної підготовки з пішохідного туризму.

Апробація результатів дослідження. Основні практичні й теоретичні результати дослідження оприлюднено на II Міжнародній електронній науково-практичній конференції «Психолого-педагогічні та медико-біологічні питання

організації занять у фізичному вихованні та спорті» (Одеса, 2011), XXIII Міжнародній науковій конференції «Молода спортивна наука України» (Львів, 2019), International conference on sport for all within the 4th International Nestourex Fair (Antalya, Turkey, 2020), IV Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Фізична активність і якість життя людини» (Луцьк, 2020), IV науково-практичній інтернет-конференції «Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту» (Харків, 2020), 5th International Eurasian Conference On Sport Education, Society (Lviv, 2021), XVI Міжнародній науковій конференції «Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті» (Львів, 2021), VIII Міжнародній науково-практичній конференції «Теоретичні і прикладні напрямки розвитку туризму та рекреації в регіонах України» (Кропивницький, 2022), науково-практичному семінарі «Альтернативний туризм» (Львів, 2022), XII Міжнародній науково-практичній конференції «Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення» (Львів, 2022); XIX Міжнародній науковій конференції «Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті» (Берегове, 2024).

Публікації. Зміст і результати наукових досліджень відображено в 14 публікаціях, серед яких у наукових фахових виданнях України — 4, у виданнях, що внесені до міжнародної наукометричної бази Scopus, — 2, Index Copernicus — 1; в інших закордонних і українських виданнях — 7 публікацій.

Структура й обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, додатків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел. Дисертацію викладено на 252 сторінках друкованого тексту, з яких 161 сторінка основного тексту, ілюстровано 17 рисунками й 44 таблицями; використано 283 джерела, з яких 47 — латиницею.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми дослідження, визначено об'єкт, предмет, мету й завдання роботи, розкрито наукову новизну та практичне значення результатів, визначено зв'язок роботи з науковими планами й темами, подано відомості про апробацію та впровадження результатів дослідження, зазначено кількість публікацій, структуру й обсяг дисертації.

У першому розділі **«Сучасні підходи до розв'язання проблеми поліпшення фізичного стану здобувачів вищої освіти у процесі фізичного виховання»** вивчено проблему доцільності впровадження туризму, зокрема пішохідного, у процес фізичного виховання студентської молоді. Це зумовлено певними причинами, насамперед регресивним характером рівня фізичного й психічного здоров'я студентів (О. Дубогай та ін., 2012; І. Денисенко, 2013; О. Дикий, 2015; М. Ярошик, 2016; А. Андрес та ін., 2017; I. Pavlova & et., 2017), дефіцитом рухової активності у студентської молоді (М. Yaroshyk & et., 2021; В. Ляшенко та ін., 2021; І. Вовк та ін., 2022; Н. Семенова, 2022) та низькою мотивацією до занять руховою активністю впродовж навчання в ЗВО (Т. Нестерова та ін., 2014; Г. Безверхня та ін., 2015; М. Kukhar & et., 2021; О. Коваль, 2022). Проаналізовано й узагальнено програмні, наукові й методичні матеріали, у яких автори шукають нових підходів до організації системи фізичного виховання задля підвищення рівнів різних компонентів фізичного здоров'я студентів (K. Sahoo & et., 2015; І. Павленко, 2016; О. Ханікянц та ін., 2020), досліджують значення та перспективи використання різних видів фізичної активності (Л. Ващук, 2016; О. Дубинська та ін., 2016; В. Базильчук, 2016; О. Ханікянц, 2016; А. Соловей та ін., 2017; У. Шевців та ін.,

2018; О. Іванська, 2020; О. Скалій, 2021) у процесі фізичного виховання. Висвітлено головні аспекти впровадження засобів спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки з різних видів туризму, зокрема й пішохідного, у процес фізичного виховання студентської молоді для забезпечення оптимального рівня м'язової активності, оптимізації діяльності функціональних систем організму, поліпшення фізичного стану та фізичної працездатності (І. Верблюдов, 2007; О. Благій, 2013; І. Денисенко, 2013; К. Мулик та ін., 2014; В. Базильчук, 2016; Н. Довгань, 2016; Т. Блистів та ін., 2022).

На потребу більш ґрунтовного вивчення цього питання вказують результати досліджень, у яких ідеться про фрагментарний характер, одноманітність і безсистемність використання елементів пішохідного туризму як засобу фізичного виховання у ЗВО (С. Дмитрук, 2007; В. Ганапольский, 2012; І. Денисенко, 2014; О. Садовський, 2017; J. Brodani & et., 2019). Поза контекстом досліджень фахівців лишилися й розроблення механізмів застосування спеціальних засобів пішохідного туризму для здобувачів вищої освіти з урахуванням професійно-прикладної спрямованості їх майбутньої професії; зміст різних режимів рухової активності в умовах регіональних особливостей проживання й навчання першокурсників, що однозначно знижує їх навчально-тренувальну значущість.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» представлено опис методів, використаних під час проведення дослідження. Подано інформацію про етапи дослідження, організацію проведення експерименту, загальні відомості про контингент учасників.

Дослідження тривало від 2009 до 2024 року.

Перший етап (2009–2016 рр.) спрямовано на пошук та аналіз даних наукових і методичних джерел інформації з проблематики дослідження, експериментальних даних і програмно-нормативних документів. Завдяки цьому підтверджено доцільність та актуальність розв'язання поставленого науково-практичного завдання, конкретизовано проблемне поле.

На другому етапі (2017–2019 рр.):

- продовжено роботу над теоретичним аналізом й узагальненням даних джерел інформації, що дало змогу конкретизувати тему, об'єкт, предмет, мету й завдання дослідження;

- розроблено анкету та в межах констатувального педагогічного експерименту проведено опитування студентів. В опитуванні взяло участь 230 здобувачів вищої освіти спеціальності 242 «Туризм і рекреація» з Львівської політехніки (n=77), ЛНУ ім. Івана Франка (n=50) та ЛДУФК ім. Івана Боберського (n=103);

- обґрунтовано навчальну програму з фізичного виховання з використанням елементів пішохідного туризму для здобувачів вищої освіти першого року навчання спеціальності 242 «Туризм і рекреація».

На третьому етапі (2019–2020 рр.):

- за допомогою комплексної діагностувальної системи «КОНТРЕКС-2» визначено вихідний рівень фізичного стану здобувачів вищої освіти за такими показниками: вік (роки), маса тіла (кг), довжина тіла (см), систолічний тиск (мм рт.ст.), діастолічний тиск (мм рт.ст.), ЧСС у стані спокою (скор./хв), гнучкість (см), прудкість (естафетний тест, за допомогою якого вимірюють швидкість ловіння лінійки, що падає (см), динамічна сила (стрибок за системою Абалакова; см), швидкісно-силова витривалість (відтискання за 30 с; к-сть р.), швидкісна

витривалість (піднімання ніг за 20 с; к-сть р.), загальна витривалість (біг на 2 км або 1,7 км; хв), ЧСС через 2 хв відпочинку після 20 присідань за 40 с (скор./хв);

– у межах формувального педагогічного експерименту (ФПЕ) проведено експериментальну перевірку авторської програми. У ФПЕ брали участь студенти основного відділення першого року навчання спеціальності 242 «Туризм і рекреація». Загалом було 177 студентів (88 хлопців і 89 дівчат), зокрема із ЛДУФК ім. Івана Боберського – 50 осіб (20 хлопців і 30 дівчат), із Львівської політехніки – 77 осіб (40 хлопців і 37 дівчат), із ЛНУ ім. Івана Франка – 50 осіб (28 хлопців та 22 дівчини). Упровадження авторської навчальної програми тривало від вересня 2019 року до березня 2020 року на базі спортивного комплексу «СКІФ». На жаль, у зв'язку із запровадженням на усій території України жорсткого карантину від 12 березня 2020 року та наступним його продовженням до 22 травня 2020 року (Постанови КМУ № 211 від 11.03.2020 р. та № 291 від 22.04.2020 р.) було припинено впровадження авторської навчальної програми. Ефективність розробленої програми визначено за динамікою показників фізичного стану здобувачів вищої освіти впродовж семи місяців формувального експерименту та за зміною початкових (вересень 2019 р.) і кінцевих (березень 2020 р.) показників.

На четвертому етапі (2020–2024 рр.) проаналізовано й узагальнено одержані результати, сформульовано висновки, практичні рекомендації, оформлено дисертацію (структурне й стилістичне оформлення тексту роботи, висновків, списку використаних джерел, додатків, первинної документації тощо).

Третій розділ дослідження **«Дослідження інтересів, пріоритетів та аналіз рівня фізичного стану здобувачів вищої освіти спеціальності 242 «Туризм і рекреація»** присвячено виконанню другого та третього завдань дослідження. Аналіз результатів проведеного опитування виявив неоднозначне ставлення здобувачів вищої освіти до чинної системи фізичного виховання, адже половина з них незадоволена наявною системою (50%). Більшість опитаних (71,7%) до введення до програми з фізичного виховання елементів пішохідного туризму ставиться позитивно. Понад половина (55,7%) зазначила, що застосування різних видів спортивно-оздоровчого туризму в житті сучасного суспільства має вагоме значення. Найбільш привабливими видами туризму виявилися культурно-пізнавальний (21,3%), пішохідний (23,5%) та їх поєднання (13,9%). Серед різновидів форм та організації туризму здобувачі вищої освіти надають перевагу походам вихідного дня (68% із ЛНУ ім. Івана Франка, 71% із ЛДУФК ім. Івана Боберського, 76% із Львівської політехніки) та навчальним спеціалізованим заняттям у спортзалі (59% із ЛНУ ім. Івана Франка та 80,0% із Львівської політехніки).

Аналіз результатів вхідного діагностування рівня фізичного стану здобувачів освіти трьох львівських ЗВО (у балах) встановив, що:

– середній рівень фізичного стану у дівчат ($106,3 \pm 23,7$ бала) вищий, ніж у хлопців ($103,4 \pm 43,5$ бала). Більшість студентів має середній рівень фізичного стану, за винятком хлопців із Львівської політехніки, бо в них він нижчий ($84,3 \pm 42,0$ бала). Найвищий рівень — у дівчат ЛДУФК ім. Івана Боберського ($115,8 \pm 28,2$), а серед хлопців — у студентів ЛНУ ім. Івана Франка ($103,8 \pm 43,0$);

– надлишок маси тіла в межах 0,4 кг (0,6%) у хлопців та 2,1 кг (4,0%) у дівчат ЛДУФК ім. Івана Боберського, у межах 2,7 кг (4,2%) у хлопців та 4,4 кг (8,2%) у дівчат Львівської політехніки;

– у межах встановленої норми були середні показники артеріального тиску, показники ЧСС у стані спокою та відновлення ЧСС через 2 хв після

навантаження, а також гнучкості (у дівчат) і пружкості (окрім хлопців ЛНУ ім. Івана Франка);

– нижчими за норму виявилися середні показники розвитку динамічної сили (дефіцит становив від 17,5 до 22,0% у хлопців та від 21,4 до 26,7% у дівчат); швидко-силової витривалості (дефіцит становив від 7,8 до 21,0% у хлопців і від 31,4 до 51,4% у дівчат); швидкісної витривалості (дефіцит становив від 32,8 до 35,5% у хлопців і від 16,7 до 23,3% у дівчат); загальної витривалості (дефіцит становив від 2,0 до 7,1% у хлопців та від 4,8 до 6,0% у дівчат);

– результати дисперсійного аналізу показали, що у студентів – учасників дослідження достовірно відрізнялися між собою такі показники: ЧСС у стані спокою у дівчат ($F=4,8$; $p=0,011$); пружкості в хлопців ($F=3,6$; $p=0,032$) і дівчат ($F=6,9$; $p=0,002$); швидко-силової витривалості в дівчат ($F=5,7$; $p=0,005$). Не виявлено достовірних відмінностей за показниками гнучкості, динамічної сили, швидкісної та загальної витривалості.

У четвертому розділі **«Обґрунтування, розроблення й оцінювання ефективності авторської навчальної програми з фізичного виховання з використанням елементів пішохідного туризму для здобувачів вищої освіти зі спеціальності 242 «Туризм і рекреація»** подано результати розв'язання четвертого завдання дослідження.

Загальний обсяг навчального навантаження протягом навчального року за авторською програмою становив 180 год (6 кредитів ЄКТС), з них 68 год — на практичні (аудиторні) заняття та 112 год — на самостійну роботу. На теоретичну підготовку заплановано 4 год (6 %), на загальну фізичну підготовку — 28 год (41 %), на спеціальну фізичну й техніко-тактичну підготовку – 36 год (53%) – 19 год (28%) та 17 год (25%).

Теоретична підготовка мала на меті надати здобувачам вищої освіти знання з історії виникнення й розвитку туризму як виду рекреаційної діяльності; використання пішохідного туризму в системі фізичного виховання учнівської та студентської молоді й ознайомити студентів із різновидами та призначенням видів вузлів, а також особливостями їх використання в пішохідному туризмі.

З урахуванням результатів оцінювання фізичного стану й окремих його показників студентів у змісті авторської програми перевагу надано аеробній, силовій і швидко-силовій спеціальній підготовці. Зміст загальної фізичної підготовки містив засоби ігрових видів спорту, елементи легкої атлетики, теренкуру й степ-аеробіки.

Зміст спеціальної фізичної підготовки становили вправи, які сприяли удосконаленню аеробної, силової та швидко-силової спеціальної підготовленості, а також спритності й гнучкості. З огляду на проявлений інтерес студентів до впровадження елементів пішохідного туризму в змісті техніко-тактичної підготовки були вправи на оволодіння та засвоєння техніки й тактики подолання штучного скельного рельєфу, подолання природних перешкод, долаття навісних переправ, пересування на трав'янистих схилах та/або сніжному рельєфі, на навчання елементів страхування й самострахування. Вибір засобів техніко-тактичної підготовки студентів ґрунтувався на принципах поступовості (від використання найпростіших засобів, наприклад техніки й тактики пересування на трав'янистих схилах, до найскладніших, як-от техніки й тактики подолання скельного рельєфу), систематичності, свідомості й активності (формування свідомого розуміння

програмового матеріалу, свідомого ставлення до навчання, зосередженості на значущих для студентів об'єктів).

Як видно з табл. 1, у студентів і студенток ЛДУФК ім. Івана Боберського під впливом використання запропонованих авторських засобів загальної фізичної, спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки поліпшилися показники гнучкості, динамічної сили, швидкісно-силової та швидкісної витривалостей. Окрім цього, у хлопців також поліпшилися показники загальної витривалості, а в дівчат – показники пружкості та ЧСС у стані спокою. Водночас у студентів і студенток ЛНУ ім. Івана Франка поліпшилися показники гнучкості, пружкості, динамічної сили, швидкісно-силової та швидкісної витривалості. У хлопців, окрім цього, поліпшився показник загальної витривалості. У дівчат ЛНУ ім. Івана Франка виявлено незначне погіршення показника загальної витривалості. У студентів Львівської політехніки поліпшилися лише показники гнучкості, динамічної сили, швидкісно-силової та швидкісної витривалостей.

Таблиця 1

Зміна показників фізичного стану студентів-учасників ФПЕ

Показники	Вересень	Березень	Приріст	t (p)	t (0,05; v)
Студенти ЛДУФК ім. Івана Боберського (n = 20)					
ЧСС у стані спокою (скор./хв)	74,5±9,9	71,95±5,2	-2,6 (-3,4%)	1,0 (>0,001)	2,09
Гнучкість, см	7,7±6,01	11,0±5,03	3,3 (43,1%)*	4,9 (<0,001)	2,09
Пружкість, см	11,3±4,9	10,1±3,7	-1,2 (-10,6%)	1,2 (>0,001)	2,09
Тест за системою Абалакова (см)	41,3±7,97	48,2±7,58	6,9 (16,7%)*	7,4 (<0,001)	2,09
Швидкісно-силова витривалість (рази)	26,8±9,87	30,3±8,90	3,5 (13,1%)*	4,9 (<0,001)	2,09
Швидкісна витривалість (рази)	11,6±2,0	15,15±1,9	3,6 (30,6%)*	7,2 (<0,001)	2,09
Заг. витривалість (хв)	7,1±0,84	7,6±0,66	0,5 (6,4%)*	4,9 (<0,001)	2,09
Студенти ЛНУ ім. Івана Франка (n = 28)					
ЧСС у стані спокою (скор./хв)	76,6±9,0	75,1±5,6	-0,9 (-1,2%)	0,5 (>0,001)	2,05
Гнучкість, см	8,3±5,2	10,8±4,4	2,5 (30,6%)*	4,9 (<0,001)	2,05
Пружкість, см	14,4±4,5	10,3±3,1	-4,1 (-28,5%)*	5,8 (<0,001)	2,05
Тест за системою Абалакова (см)	42,5±6,7	48,1±7,1	5,5 (13,0%)*	7,5 (<0,001)	2,05
Швидкісно-силова витривалість (рази)	24,8±10,0	28,4±9,1	3,5 (14,2%)*	5,9 (<0,001)	2,05
Швидкісна витривалість (рази)	12,1±2,2	15,9±1,9	3,8 (31,6%)*	11,2 (<0,001)	2,05
Заг. витривалість (хв)	7,5±0,7	8,06±0,4	2,2 (18,1%)*	6,4 (<0,001)	2,02
Студенти Львівської політехніки (n = 40)					
ЧСС у стані спокою (скор./хв)	76,6±8,5	72,3±4,4	-4,3 (-5,6%)	2,9 (>0,001)	2,02
Гнучкість, см	8,8±5,0	10,6±4,8	1,8 (20,4%)*	4,6 (<0,001)	2,02
Пружкість, см	11,4±5,3	10,7±4,3	-0,7 (-5,9%)	1,2 (>0,001)	2,02
Тест за системою Абалакова (см)	39,0±6,6	43,3±5,0	4,3 (11,0%)*	6,0 (<0,001)	2,02
Швидкісно-силова витривалість (рази)	22,9±8,0	25,5±7,6	2,6 (11,2%)*	7,4 (<0,001)	2,09

Швидкісна витривалість (рази)	11,9±1,9	14,0±2,3	2,2 (18,1%)*	6,4 (<0,001)	2,02
Заг. витривалість (хв)	7,4±0,7	7,7±0,6	0,3 (3,3%)	3,7 (<0,001)	2,02
Студентки ЛДУФК ім. Івана Боберського (n = 30)					
ЧСС у стані спокою (скор./хв)	79,8±11,6	72,2±3,6	-7,1 (-8,9%)*	3,5 (<0,001)	2,05
Гнучкість, см	10,8±5,6	13,9±5,3	3,0 (28%)*	7,0 (<0,001)	2,05
Прудкість, см	14,5±5,0	9,0±3,02	-5,5 (-37,8%)*	7,2 (<0,001)	2,05
Тест за системою Абалакова (см)	30,8±4,9	38,3±4,5	7,4 (24,1%)*	9,7 (<0,001)	2,05
Швидкісно-силова витривалість (рази)	15,1±7,3	19,7±6,1	4,6 (30,5%)*	8,3 (<0,001)	2,05
Швидкісна витривалість (рази)	11,9±2,3	15,0±1,5	3,1 (26,1%)*	7,6 (<0,001)	2,05
Заг. витривалість (хв)	8,8±0,8	8,7±0,7	-0,1 (-0,8%)	1,4 (>0,001)	2,05
Студентки ЛНУ ім. Івана Франка (n = 22)					
ЧСС у стані спокою (скор./хв)	75,6±8,3	73,0±5,2	-2,6 (-3,4%)	1,3 (>0,001)	2,08
Гнучкість, см	11,5±5,5	13,1±4,2	1,6 (14,3%)*	2,8 (<0,001)	2,08
Прудкість, см	11,7±4,2	9,9±3,2	-1,8 (-15,2%)*	3,0 (<0,001)	2,08
Тест за системою Абалакова (см)	33,0±5,5	40,0±4,2	7,1 (21,7%)*	9,0 (<0,001)	2,08
Швидкісно-силова витривалість (рази)	15,1±6,9	20,1±6,6	5,6 (15,1%)*	7,7 (<0,001)	2,08
Швидкісна витривалість (рази)	11,5±2,2	14,3±1,6	2,9 (25,0%)*	5,7 (<0,001)	2,08
Заг. витривалість (хв)	8,7±0,5	8,7±0,5	0,0 (0,4%)	0,6 (>0,001)	2,08
Студентки Львівської політехніки (n = 37)					
ЧСС у стані спокою (скор./хв)	72,8±7,6	73,2±3,9	0,4 (0,5%)	0,4 (>0,001)	2,03
Гнучкість, см	11,6±5,0	13,3±4,8	1,8 (15,2%)*	5,1 (<0,001)	2,03
Прудкість, см	10,6±3,8	9,5±3,1	-1,1 (-10,5%)	2,4 (>0,001)	2,03
Тест за системою Абалакова (см)	31,6±6,2	36,8±4,4	5,1 (16,2%)*	6,5 (<0,001)	2,03
Швидкісно-силова витривалість (рази)	10,7±4,2	15,5±4,0	4,8 (44,7%)*	7,8 (<0,001)	2,03
Швидкісна витривалість (рази)	12,0±2,3	14,2±2,1	2,2 (18,0%)*	5,1 (<0,001)	2,03
Заг. витривалість (хв)	8,8±0,8	8,8±0,7	-0,0 (-0,3%)	0,6 (>0,001)	2,03

Примітка: * – показники, за якими спостерігали достовірні зміни.

У табл. 2 представлено зміни середнього рівня фізичного стану студентів – учасників ФПЕ. Рівень фізичного стану хлопців – студентів ЛДУФК ім. Івана Боберського наприкінці ФПЕ поліпшився на 10,6%. Водночас рівень фізичного стану хлопців – студентів ЛНУ ім. Івана Франка та Львівської політехніки погіршився на 15,8% та на 4,6%, відповідно. Рівень фізичного стану студенток ЛДУФК ім. Івана Боберського наприкінці ФПЕ знизився на 2,6% (у межах похибки), а в студенток Львівської політехніки – на 13,8%. Рівень фізичного стану студенток ЛНУ ім. Івана Франка наприкінці ФПЕ поліпшився на 2% (у межах похибки). Аналіз рівня фізичного стану серед усіх студентів (дівчата й хлопці) наприкінці ФПЕ засвідчив позитивну динаміку у студентів ЛДУФК ім. Івана

Боберського на 3,5%, у студентів ЛНУ ім. Івана Франка та Львівської політехніки РФС погіршився на 11,9% та 9,4%, відповідно.

Таблиця 2

Зміна рівня фізичного стану студентів – учасників ФПЕ першого року навчання спеціальності 242 «Туризм і рекреація» (бали)

ФПЕ	ЛДУФК ім. Івана Боберського		ЛНУ ім. Івана Франка		Львівська політехніка	
	Хлопці (n=20)	Дівчата (n=30)	Хлопці (n=28)	Дівчата (n=22)	Хлопці (n=40)	Дівчата (n=37)
до ФПЕ	113,2±45,4	115,8±28,2	103,8±43,0	98,3±21,0	84,3±42,0	104,9±21,8
до ФПЕ	Усі (n=50)		Усі (n=50)		Усі (n=77)	
	114,5±36,8		100,8±38,4		93,6±38,0	
після ФПЕ	125,5±37,5 (+10,6%)	111,9±40,9 (-2,6%)	87,4±33,0 (-15,8%)	100,1±15,3 (+2%)	80,9±33,2 (-4,6%)	90,4±23,1 (-13,8%)
після ФПЕ	Усі (n=50)		Усі (n=50)		Усі (n=77)	
	118,7±39,2 (+3,5%)		93,8±31,0 (-11,9%)		84,8±31,3 (-9,4%)	

Після ФПЕ проведено дисперсійний аналіз, щоб перевірити гіпотезу про зв'язок між чинником застосування різних навчальних програм із фізичного виховання та показниками фізичного стану студентів і встановити ступінь впливу цього чинника на одержані результати. Зокрема, у студентів ЛДУФК ім. Івана Боберського наприкінці ФПЕ, на відміну від студентів інших ЗВО, виявлено статистично достовірне поліпшення за показниками динамічної сили ($F=6,1$; $p=0,003$), швидкісної витривалості ($F=6,9$; $p=0,002$) та ЧСС у стані спокою ($F=4,8$; $p=0,010$). У студенток ЛДУФК ім. Івана Боберського встановлено статистично достовірне поліпшення за показниками динамічної сили ($F=4,0$; $p=0,021$) та швидкісно-силової витривалості ($F=8,2$; $p=0,001$).

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» подано аналіз одержаних результатів власних досліджень та актуальних даних українських і закордонних науковців. Виокремлено три групи наукових результатів – дані, які набули подальшого розвитку, доповнили наявні наукові розробки, та абсолютно нові дані в площині проблеми, яку вивчали.

У процесі проведення експериментальних досліджень **набули подальшого розвитку** уявлення про недостатній рівень анатоμο-фізіологічних показників, функціональних показників і показників фізичної підготовленості студентської молоді та про тенденцію до їх погіршення (Л. Тимошенко та ін., 2011; О. Дубогай, та ін., 2012; Ф. Волочій та ін., 2012; І. Боднар, 2017; N. Semenova & et, 2017); про значення оптимальної рухової активності для розвитку й удосконалення фізичної працездатності, фізичної підготовленості та поліпшення рівня фізичного стану студентської молоді загалом (О. Дубогай, 2012; Г. Грибан та ін., 2015; Н. Довгань, 2016; О. Zavydivska & et, 2017; Т. Лоза та ін. 2017; М. Yaroshyk & et, 2021; В. Ляшенко та ін., 2021; І. Вовк та ін., 2022; Н. Семенова та ін., 2022).

У результаті роботи **доповнено наукові дані** про важливість оптимізації процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти, наприклад завдяки впровадженню популярних і доступних видів рухової активності (П. Гунько, 2008; Г. Безверхня та ін., 2015; В. Базильчук, 2016; Л. Вашук, 2016; О. Дубинська та ін., 2016; О. Ханікянц, 2016; А. Соловей та ін., 2017; У. Шевців та ін., 2018; С. Сальникова та ін., 2019; О. Іванська, 2020; Л. Шейко та ін., 2020); урізноманітнення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти за

допомогою введення популярних і доступних видів рухової активності (О. Ханікянц та ін., 2012; Н. Баламутова та ін., 2016; М. Ярошик та ін., 2018; В. Базильчук та ін., 2022); застосування в навчальній та оздоровчо-рекреаційній діяльності здобувачів вищої освіти різних видів спортивно-оздоровчого туризму, зокрема й пішохідного (С. Дмитрук, 2007; І. Денисенко, 2013; Т. Кебало та ін., 2013; В. Базильчук, 2016; Н. Довгань, 2016; Л. Дугіна, 2016; Т. Блистів та ін., 2022); низький рівень показників фізичного стану, наприклад показників розвитку пружкості, динамічної сили, швидкісної та швидкісно-силової підготовленості в сучасній молоді (П. Гунько, 2008; О. Дикий, 2015; С. Сальникова та ін., 2019); розширено наявні знання з теорії і практики використання елементів пішохідного туризму як ефективного засобу фізичного виховання (Л. Ковальчук, 2007; В. Базильчук та ін., 2016; Л. Таран, 2017).

Абсолютно новими даними, які автор одержав у процесі проведення дослідження, узагальнення й інтерпретації результатів, є такі:

- **уперше** науково обґрунтовано теоретичні й методичні аспекти використання елементів пішохідного туризму для поліпшення фізичного стану здобувачів вищої освіти зі спеціальності 242 «Туризм» у процесі фізичного виховання;

- **уперше** теоретично обґрунтовано й розроблено навчальну програму з фізичного виховання з використанням елементів пішохідного туризму для здобувачів вищої освіти зі спеціальності 242 «Туризм і рекреація». Навчальна програма забезпечує підвищення рівня фізичного стану здобувачів вищої освіти, вирізняється спрямованістю на вдосконалення анатомо-фізіологічних, функціональних показників і рівня фізичної та техніко-тактичної підготовленості, пропонує широке коло засобів теоретичної, фізичної та техніко-тактичної підготовки з пішохідного туризму, сприяє формуванню в здобувачів вищої освіти позитивного ставлення до фізичного самовдосконалення;

- **уперше** доведено ефективність використання елементів пішохідного туризму у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти першого року навчання зі спеціальності 242 «Туризм і рекреація» для поліпшення їхнього рівня фізичного стану й достовірного ($p < 0,05$) підвищення окремих функціональних показників ФС та фізичної підготовленості, зокрема динамічної сили ($F = 6,1$; $p = 0,003$) швидкісної витривалості ($F = 6,9$; $p = 0,002$) ЧСС у стані спокою ($F = 4,8$; $p = 0,010$) у хлопців динамічної сили ($F = 4,0$; $p = 0,021$) та швидкісно-силової витривалості ($F = 8,2$; $p = 0,001$) у дівчат.

ВИСНОВКИ

1. Установлено, що дефіцит рухової активності, низький рівень мотивації в дотриманні здорового способу життя й фізичному самовдосконаленні – це основні причини погіршення фізичного стану сучасних здобувачів вищої освіти. Засоби туризму популярні серед різних категорій населення, а їх упровадження в процес фізичного виховання здобувачів вищої освіти сприятиме підвищенню ефективності реалізації завдань, які стоять перед навчальною дисципліною «Фізичне виховання» у ЗВО. Це можливо насамперед завдяки нефорсованим навантаженням, які властиві оздоровчим видам туризму, зокрема й пішохідному.

Незначна кількість досліджень, що спрямовані на вивчення особливостей зміни фізичного стану студентів і окремих його компонентів (фізичної працездатності, фізичної підготовленості, функціонального стану фізіологічних систем) під впливом фізичного виховання з використанням різних видів спортивно-

оздоровчого туризму, підвищує значущість і актуальність виявленої наукової проблеми.

2. Результати проведеного опитування встановили неоднозначне ставлення здобувачів вищої освіти до організації чинної системи фізичного виховання, оскільки половина (50 %) з них незадоволена. Більшість здобувачів вищої освіти (71,7 %) до введення до програми з фізичного виховання елементів пішохідного туризму ставиться позитивно. Понад половина опитаних (55,7 %) зазначила, що застосування різних видів спортивно-оздоровчого туризму в житті сучасного суспільства має вагоме значення. Найбільш пріоритетними, на думку здобувачів вищої освіти, виявилися пішохідний і культурно-пізнавальний види туризму, а також їх поєднання. Серед різновидів форм організації туристичної діяльності студенти всіх ЗВО віддають перевагу походам вихідного дня (68 % — ЛНУ ім. Івана Франка, 71 % — ЛДУФК ім. Івана Боберського, 76 % — Львівської політехніки), а також навчальним спеціалізованим заняттям у спортзалі — 59 % з ЛНУ ім. Івана Франка та 80 % із Львівської політехніки.

3. Визначено, що середній рівень фізичного стану хлопців усіх ЗВО ($103,4 \pm 43,5$ бала) дещо нижчий, ніж у дівчат ($106,3 \pm 23,7$ бала). Переважна кількість учасників дослідження, окрім хлопців Львівської політехніки, мала середній рівень розвитку фізичного стану: $113,2 \pm 45,4$ бала — хлопці та $115,8 \pm 28,2$ бала — дівчата ЛДУФК ім. Івана Боберського; $103,8 \pm 43,0$ бала — хлопці та $98,3 \pm 21,0$ бала — дівчата ЛНУ ім. Івана Франка, $104,9 \pm 21,8$ бала — дівчата Львівської політехніки. Середній рівень фізичного стану хлопців Львівської політехніки — $84,3 \pm 42,0$ бала (нижчий за середній).

У студентів спостерігали надлишок маси тіла: 0,6 % — хлопці й 4,0 % — дівчата ЛДУФК ім. Івана Боберського; 4,2 % — хлопці та 12,7 % — дівчата ЛНУ ім. Івана Франка; 11,1 % — хлопці й 8,2 % — дівчата Львівської політехніки. Середні показники артеріального тиску, показники ЧСС у стані спокою та відновлення ЧСС через 2 хв після 20 присідань за 40 с і середні показники розвитку пружності у всіх студентів були в межах норми.

Нижчими за норму в здобувачів вищої освіти всіх ЗВО виявилися показники розвитку динамічної сили (дефіцит становив від 17,5 до 22,0 % для студентів і від 21,4 до 26,7 % для студенток); швидкісно-силової витривалості (дефіцит — від 7,8 до 21,0 % для студентів і від 31,4 до 51,4 % для студенток); швидкісної витривалості (дефіцит — від 32,8 до 35,5 % для хлопців і від 16,7 до 23,3 % для дівчат) та загальної витривалості (дефіцит — від 2,0 до 7,1 % для хлопців і від 4,8 до 6,2 % для дівчат).

Результати дисперсійного аналізу даних вхідного діагностування виявили, що в учасників дослідження відрізнялися (з імовірністю 95 %) такі показники: ЧСС у стані спокою в дівчат ($F = 4,8$; $p = 0,011$); пружність у хлопців ($F = 3,6$; $p = 0,032$) і дівчат ($F = 6,9$; $p = 0,002$); швидкісно-силової витривалості дівчат ($F = 5,7$; $p = 0,005$). За показниками гнучкості, динамічної сили, швидкісної та загальної витривалостей достовірних відмінностей не виявлено.

4. Було обґрунтовано й розроблено навчальну програму з фізичного виховання з використанням елементів пішохідного туризму для здобувачів вищої освіти зі спеціальності 242 «Туризм і рекреація». У структурі навчальної програми на теоретичну підготовку передбачено 4 год (6 %), на загальну фізичну — 28 год (41 %), на спеціальну фізичну й техніко-тактичну підготовку — 36 год (53 %) — 19 (28 %) і 17 год (25 %), відповідно.

Зміст теоретичної підготовки мав на меті сформувати знання з історії виникнення й розвитку туризму як виду рекреаційної діяльності (1 год), використання пішохідного туризму в системі фізичного виховання учнівської і студентської молоді (1 год) та ознайомленню здобувачів вищої освіти з різновидами й призначенням вузлів, а також перевагами й недоліками їх використання в пішохідному туризмі (2 год). Зміст загальної фізичної підготовки становили засоби ігрових видів спорту (волейбол, баскетбол, рухливі ігри), елементи легкої атлетики (кроси, біг пересіченою місцевістю вгору та вниз, стрибки у висоту / довжину тощо), елементи теренкуру, елементи степ-аеробіки. У змісті спеціальної фізичної підготовки були вправи, що сприяли вдосконаленню аеробної, силової і швидкісно-силової спеціальної підготовленості, а також спритності й гнучкості. Зміст техніко-тактичної підготовки становили вправи на оволодіння технікою й тактикою різноманітних елементів пішохідного туризму (подолання штучного скельного рельєфу, подолання природних перешкод, навісних переправ, пересування на трав'янистих схилах та/або сніжному рельєфі), навчання елементів страхування й самострахування.

5. Усналідок упровадження програми одержано позитивну динаміку певних показників фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти й підвищення рівня їхнього фізичного стану загалом. Середній рівень фізичного стану студентів ЛДУФК ім. Івана Боберського наприкінці формульованого педагогічного експерименту достовірно підвищився на 10,6% (від $113,2 \pm 45,4$ до $125,5 \pm 37,5$ бала відповідно). Середній рівень фізичного стану студентів ЛНУ ім. Івана Франка знизився на 15,8% (від $103,8 \pm 43,0$ до $87,4 \pm 33,0$ бала), а студентів Львівської політехніки — на 4,6% (від $84,3 \pm 42,0$ до $80,9 \pm 33,2$ бала). Рівень фізичного стану студенток ЛДУФК ім. Івана Боберського наприкінці ФПЕ дещо знизився (від $115,8 \pm 28,2$ до $111,9 \pm 40,9$ бала) і відрізнявся від вихідного рівня на 2,6%, що перебуває в межах похибки. Рівень фізичного стану студенток ЛНУ ім. Івана Франка підвищився на 2% (від $98,3 \pm 21,0$ до $100,1 \pm 15,3$ бала), що також у межах похибки, а рівень фізичного стану студенток Львівської політехніки знизився аж на 13,8% (від $104,9 \pm 21,8$ до $90,4 \pm 23,1$ бала). Аналіз рівня фізичного стану серед усіх учасників (дівчата й хлопці) наприкінці ФПЕ засвідчив позитивну динаміку в здобувачів вищої освіти ЛДУФК ім. Івана Боберського на 3,5 %, тоді як у здобувачів вищої освіти ЛНУ ім. Івана Франка та Львівської політехніки рівень фізичного стану знизився на 11,9% та на 9,4%, відповідно.

У студентів ЛДУФК ім. Івана Боберського достовірно поліпшилися такі показники фізичної підготовленості: гнучкість ($t = 4,9$; $p < 0,001$), динамічна сила ($t = 7,4$; $p < 0,001$), швидкісно-силова ($t = 4,9$; $p < 0,001$), швидкісна ($t = 7,2$; $p < 0,001$) і загальна витривалості ($t = 4,9$; $p < 0,001$), знизилася маса тіла. У студентів ЛНУ ім. Івана Франка поліпшилися такі показники: гнучкість ($t = 4,9$; $p < 0,001$), прудкість ($t = 5,8$; $p < 0,001$), динамічна сила ($t = 7,5$; $p < 0,001$), швидкісно-силова ($t = 5,9$; $p < 0,001$), швидкісна ($t = 11,2$; $p < 0,001$) та загальна витривалості ($t = 6,4$; $p < 0,001$). У студентів Львівської політехніки поліпшилися такі показники: ЧСС у стані спокою ($t = 2,9$; $p < 0,001$), гнучкість ($t = 4,6$; $p < 0,001$), динамічна сила ($t = 6,0$; $p < 0,001$), швидкісно-силова ($t = 7,4$; $p < 0,001$), швидкісна ($t = 6,4$; $p < 0,001$) і загальна ($t = 3,7$; $p < 0,001$) витривалості.

У студенток ЛДУФК ім. Івана Боберського поліпшилися всі показники фізичної підготовленості, окрім загальної витривалості, а саме: гнучкість ($t = 7,0$; $p < 0,001$), прудкість ($t = 7,2$; $p < 0,001$), динамічна сила ($t = 9,7$; $p < 0,001$), швидкісно-

силова витривалість ($t = 8,3$; $p < 0,001$), швидкісна витривалість ($t = 7,6$; $p < 0,001$), ЧСС у стані спокою ($t = 3,5$; $p < 0,001$), знизилася маса тіла. У студенток ЛНУ ім. Івана Франка поліпшилися такі показники: гнучкість ($t = 2,8$; $p < 0,001$), прудкість ($t = 3,0$; $p < 0,001$), динамічна сила ($t = 9,0$; $p < 0,001$), швидкісно-силова ($t = 7,7$; $p < 0,001$) і швидкісна витривалості ($t = 5,7$; $p < 0,001$); у студенток Львівської політехніки — гнучкість ($t = 5,1$; $p < 0,001$), прудкість ($t = 2,4$; $p < 0,001$), динамічна сила ($t = 6,5$; $p < 0,001$), швидкісно-силова ($t = 7,8$; $p < 0,001$) і швидкісна ($t = 5,1$; $p < 0,001$) витривалості.

За результатами дисперсійного аналізу наприкінці формувального педагогічного експерименту у студентів ЛДУФК ім. Івана Боберського, на відміну від студентів інших ЗВО, встановлено статистично достовірне поліпшення за такими показниками: динамічної сили ($F = 6,1$; $p = 0,003$); швидкісної витривалості ($F = 6,9$; $p = 0,002$); ЧСС у стані спокою ($F = 4,8$; $p = 0,010$). У студенток ЛДУФК ім. Івана Боберського також виявлено статистично достовірне поліпшення динамічної сили ($F = 4,0$; $p = 0,021$) та швидкісно-силової витривалості ($F = 8,2$; $p = 0,001$).

Зазначене свідчить про ефективність розробленої навчальної програми з фізичного виховання з використанням елементів пішохідного туризму для здобувачів вищої освіти зі спеціальності 242 «Туризм і рекреація».

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, у яких опубліковано основні наукові результати дисертації

1. Кухтій АО, Лабарткава КВ. Вплив пішохідного туризму на функціональний стан організму студентів (на прикладі спеціальності «Туризм»). Науковий часопис нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2011;13, с. 290–5. **Фахове видання України. Особистий внесок здобувача полягає в аналізі й узагальненні літературних джерел, які розкривають можливості використання пішохідного туризму у фізичному вихованні студентів.**

2. Тимошенко ЛО, Лабарткава КВ. Туризм у формуванні здоров'я особистості як інтегрована медико-педагогічна проблема. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2011;13, с. 618–21. **Фахове видання України. Особистий внесок здобувача полягає у проведенні наукових досліджень, зборі, обробці та аналізі результатів дослідження.**

3. Лабарткава КВ, Лабарткава ВК, Кушнір ІС, Заліско ОК. Динаміка стану фізичної підготовленості студентів 17–18 років напряму «Туризм» під час міжсезонного етапу. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2020; 8(128) 20. с. 96–101. [https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2020.8\(128\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2020.8(128).22). **Фахове видання України. Особистий внесок здобувача полягає в аналізі наукової літератури, організації та проведенні експериментальних досліджень, математико-статистичній обробці результатів і формулюванні висновків.**

4. Zanevskyuy I, Labartkava K. Trans-season reliability of physical fitness testing in students of “Tourism” speciality. Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ. 2020;20;2:95–101. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.2.05> (Закордонне видання, введене до міжнародної наукометричної бази **Scopus**). **(собистий внесок здобувача полягає в**

аналізі наукової літератури, організації та проведенні експериментальних досліджень, формулюванні висновків.

5. Zanevsky I, Labartkava K. Dynamics of the Physical Fitness Status in Students of the "Tourism" Specialized Field during a Trans-Season Stage. International Journal of Sport Culture and Science. 2020;8;3:138–53. <https://doi.org/10.14486/IntJSCS.2020.604> (Закордонне видання, введене до міжнародної наукометричної бази **Index Copernicus**). *Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні експерименту.*

6. Заневський ІП, Скабара РМ, Лабарткава ВК, Лабарткава КВ. Результати опитування студентів перших курсів спеціальності «Туризм» щодо спортивно-оздоровчого туризму, як складова фізичного виховання. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 36. наук. пр. Київ 2021;7(138), с. 58–62. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7\(138\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).11) **Фахове видання України**. *Особистий внесок здобувача полягає у розробленні анкети та в проведенні опитування студентів, аналізі одержаних результатів.*

7. Zanevsky I, Labartkava K, Rybchych I, Martyniv A., Zakhidnyy, V General endurance of first-year university students in the context of Covid-19 pandemics. Cypriot Journal of Educational Science. 2021;16(5):2872–2878. <https://doi.org/10.18844/cjes.v16i5.6380> Періодичне видання, що індексується в міжнародній наукометричній базі **Scopus**. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні експерименту та формулюванні висновків.*

8. Rybak O, Skalski D, Białas M, Labartkawa K, Kindzer B. Poziom kondycji fizycznej 17-letnich studentów I roku trzech lwowskich uczelni studiujących na kierunku wychowanie fizyczne. In: Spektrum peregrynacji po kulturze fizycznej dla mistrzów wychowania fizycznego. Praca zbiorowa. Gdańsk; 2022:103–19. Закордонне періодичне видання. *Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні експерименту.*

Опубліковані наукові праці апробаційного характеру

1. Кухтій А, Лабарткава В, Лабарткава К. Динаміка показників фізичного стану студентів спеціальності «Туризм» під впливом занять пішохідним туризмом. В: Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф; 23–24 квітня 2020 р., м. Львів. Львів; 2020, с. 138–41. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні наукових досліджень, зборі, обробці та аналізі результатів дослідження.*

2. Заневський ІП. Лабарткава КВ. Модель інформаційного забезпечення експрес-контролю фізичного стану студентів спеціальності «Туризм». В: Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту. Зб. наук. пр. Харків: ХДАФК; 2020;4:35–41. *Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні мети та завдань роботи, висновків, проведенні експерименту.*

3. Лабарткава К. Теоретичне обґрунтування програми з фізичного виховання з елементами пішохідного туризму для студентів-першокурсників ЗВО, що навчаються за напрямом «Туризм». В: Альтернативний туризм. Мат. наук.-практ. семінару; 30 вересня 2022 р. Львів: «БОНА»; 2022. с. 106–9.

4. Лабарткава К, Банковський К, Рибак О, Рибак Л. Обґрунтування професійно орієнтованої програми з фізичного виховання майбутніх фахівців з туризму. В: Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення.

Матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф; 7–8 жовтня 2022 р. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2022, с. 269–74. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні експерименту, математико-статистичній обробці одержаних результатів і формулюванні висновків.*

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

1. Заневський І, Лабарткава К. Модель фізичної витривалості першокурсників спеціальності «Туризм» в умовах карантину COVID-19. В: Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. Зб. матеріалів XVI Міжнар. наук. конф.; 7–8 жовт. 2021р.; Львів. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2021. с. 116–9. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні експерименту та формулюванні висновків.*

2. Лабарткава В, Худоба В, Лабарткава К. Спортивно-оздоровчий туризм, як складова частина програми фізичного виховання студентів спеціальності «Туризм». В: Теоретичні і прикладні напрямки розвитку туризму та рекреації в регіонах України. Зб. наук. пр. VIII Міжнар. наук.-практ. конф. Дніпро: Середняк Т. К.; 2022, с. 264–73. *Особистий внесок здобувача полягає в розробленні анкети й проведенні опитування студентів, аналізі одержаних результатів.*

АНОТАЦІЯ

Лабарткава К. В. Вплив пішохідного туризму на фізичний стан здобувачів вищої освіти зі спеціальності 242 «Туризм і рекреація». — Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, 2025.

Дисертацію присвячено вдосконаленню науково-методичних основ поліпшення фізичного стану здобувачів вищої освіти зі спеціальності 242 «Туризм і рекреація» на основі наукового обґрунтування, розроблення й оцінювання ефективності навчальної програми з фізичного виховання з використанням елементів пішохідного туризму для здобувачів вищої освіти першого року навчання.

Під час дослідження з'ясовано інтереси й пріоритети здобувачів вищої освіти, які навчаються за спеціальністю 242 «Туризм і рекреація», щодо організації і змісту фізичного виховання у ЗВО та до впровадження в освітній процес засобів теоретичної, спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки з пішохідного туризму; визначено рівень фізичного стану студентів ЗВО (з використанням комплексної діагностичної системи «КОНТРЕКС-2»).

У структурі авторської навчальної програми на теоретичну підготовку заплановано 4 год (6 %), на загальну фізичну – 28 год (41 %), на спеціальну фізичну та техніко-тактичну підготовку – 36 год (53%) – 19 год (28%) та 17 год (25%), відповідно.

Засоби пішохідного туризму, які становили зміст авторської навчальної програми, сприяли удосконаленню аеробної, силової та швидко-силової спеціальної підготовленості студентів, а також опануванню ними техніки й тактики різноманітних елементів пішохідного туризму, страхування та самострахування.

Завдяки впровадженню програми одержано позитивну динаміку і деяких показників фізичної підготовленості, і рівня фізичного стану студентів ЛДУФК ім. Івана Боберського загалом. Наприклад, у хлопців ЛДУФК ім. Івана Боберського

поліпшилися показники динамічної сили ($F=6,1$; $p=0,003$); швидкісної витривалості ($F=6,9$; $p=0,002$); ЧСС у стані спокою ($F=4,8$; $p=0,010$); у дівчат – динамічної сили ($F=4,0$; $p=0,021$) та швидко-силової витривалості ($F=8,2$; $p=0,001$), на відміну від студентів інших ЗВО.

Ключові слова: фізичне виховання, здобувачі вищої освіти, навчальна програма, фізичний стан, фізична підготовленість, пішохідний туризм.

ABSTRAKT

Labartkava K. V. The impact of hiking on the physical condition of higher education students in specialty 242 "Tourism and Recreation". — Qualification scientific work in the form of a manuscript.

The thesis for the Candidate of Sciences in Physical Education and Sports degree in the specialty 24.00.02 – Physical Culture, Physical Education of Different Population Groups. – Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture, Lviv, 2025.

The thesis is devoted to improving the scientific and methodological principles of improving the physical condition of students in the first year of study of specialty 242 "Tourism and Recreation" of the Higher Educational Institution based on scientific substantiation, development and evaluation of the effectiveness of the physical education curriculum using elements of hiking tourism.

At the first stage of the study, an information search, theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological sources of information and documentary materials on the research problem have been carried out. It was established that the deficit of motor activity, a low level of motivation in maintaining a healthy lifestyle and physical self-improvement are the main reasons for the deterioration of the physical condition of modern higher education applicants. Tourism facilities are popular among different categories of the population, and their introduction into the process of physical education of higher education applicants will contribute to increasing the effectiveness of the implementation of the tasks facing the academic discipline "Physical Education" in higher education institutions. This is possible, mainly, due to the unforced loads that are characteristic of health-improving types of tourism, including walking.

A small number of studies aimed at studying the features of changes in the physical condition of students and its individual components (physical performance, physical fitness, functional state of physiological systems) under the influence of physical education using various types of sports and health tourism increases the significance and relevance of the identified scientific problem.

At the second stage of the study, by means of a student survey, it was revealed that higher education students have an ambiguous attitude towards the organization of the existing system of physical education, however, half (50%) of them are not satisfied. The majority of higher education students (71.7%) have a positive attitude towards the inclusion of elements of hiking tourism in the physical education program. More than half of those surveyed (55.7%) noted that the use of various types of sports and health tourism in the life of modern society is of great importance. The most priority, according to higher education students, were hiking and cultural and cognitive types of tourism, as well as their combination. Among the varieties of forms and organization of tourist activities, students of all higher education institutions prefer weekend hikes – (68% – Ivan Franko Lviv National University, 71% – Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Education, 76% – Lviv Politechnic National University), as well as 59% from the Lviv

National University of Physical Education. Ivan Franko and 80% of Lviv Politechnic National University prefer specialized educational classes in the gym.

And with the use of the complex diagnostic system "KONTREX-2", the level of physical condition and its individual components of first-year students of specialty 242 "Tourism and Recreation" of three universities in Lviv have been determined. The majority of student participants in the study, except for the boys of Lviv Politechnic National University, had an average level of physical condition development. The level of physical condition of the boys of Lviv Politechnic National University was below average.

The following indicators of development were lower than the norm: dynamic strength in higher education applicants of all higher education institutions (the deficit was from 17.5% to 22.0% for male students and from 21.4% to 26.7% for female students); speed-strength endurance (the deficit was from 7.8% to 21.0%, and for female students – from 31.4% to 51.4%); speed endurance (the deficit was from 32.8% to 35.5% for boys and from 16.7% to 23.3% for girls) and general endurance (the deficit was from 2.0% to 7.1% for boys and from 4.8% to 6.0% for girls)

At the next stage of the study, the structure and content has been substantiated and the author's curriculum was implemented into the practice of the students' educational process. In its structure, 4 hours (6%) were allocated for theoretical training, 28 hours (41%) for general physical training, 36 hours (53%) for special physical and technical-tactical training (19 hours (28%) and 17 hours (25%) respectively)

Taking into account the results of the assessment of the physical condition and its individual indicators of the students, in the content of the author's program, preference was given to aerobic, strength and speed-strength special training. And, taking into account the interest shown by the students in the implementation of elements of hiking tourism, the content of technical and tactical training consisted of exercises for mastering and mastering the technique and tactics of overcoming artificial rocky terrain, overcoming natural obstacles, overcoming hinged crossings, moving on grassy slopes and/or snowy terrain, and for teaching the elements of insurance and self-insurance.

As a result of the implementation of the program, a significantly positive dynamics of physical fitness indicators has been obtained in students of the Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Culture, in contrast to students of other higher education institutions, as well as an improvement in their level of physical condition in general. Thus, in boys, a statistically significant improvement was found in the indicators: dynamic strength ($F=6.1$; $p=0.003$); speed endurance ($F=6.9$; $p=0.002$); resting heart rate ($F=4.8$; $p=0.010$), and in girls - dynamic strength ($F=4.0$; $p=0.021$) and speed -strength endurance ($F=8.2$; $p=0.001$).

Keywords: physical education, higher education students, curriculum, physical condition, physical fitness, hiking.

Підписано до друку 11.08.2025 р.
Формат 60×84/16.
Папір друкарський. Ум. друк. арк. 0,9.
Зам. № 3. Наклад 100 пр.

Видавництво «ПАІС»
Реєстраційне свідоцтво ДК № 3173 від 23 квітня 2008 р.
вул. Гребінки 5, оф. 1, м. Львів, 79007
тел.: (032) 255-49-00
e-mail: pais.druk@gmail.com; <http://www.pais.com.ua>