

АКТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Бутенко Галина Олександрівна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання

Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка

ORCID ID: 0000-0002-5479-3224

У дослідженні акцентовано увагу на актуальності вдосконалення фізичних якостей учнів середнього шкільного віку шляхом впровадження позакласних занять із фізичної культури для учнів 7-8 класів із використанням засобів активного туризму. Особливу увагу приділено аналізу фізичної підготовленості школярів, зокрема розвитку їхньої спритності, як важливої складової загальної фізичної підготовки. Вивчено специфіку застосування активного туризму у фізичному вихованні учнів і використано ці дані як основу для розробки програми позакласних занять.

У роботі представлено теоретичне обґрунтування ефективності розробленої програми активного туризму, спрямованої на всебічний фізичний розвиток, із акцентом на покращення показників спритності учнів середнього шкільного віку. Зокрема, детально розглянуто особливості методичного підходу, який поєднує фізичні вправи та туристичні активності, що сприяють підвищенню мотивації до занять і кращому засвоєнню рухових навичок.

Ефективність розробленої програми оцінювалася на основі порівняльного аналізу показників фізичної підготовленості учнів 7-8 класів контрольної та експериментальної груп на початковому і завершальному етапах педагогічного експерименту. Результати експерименту підтвердили суттєве покращення показників фізичної підготовленості, зокрема спритності, у школярів, які брали участь у заняттях за програмою активного туризму. Отримані дані доводять, що впровадження елементів активного туризму у позакласні заняття з фізичної культури є дієвим засобом підвищення фізичної активності та вдосконалення моторних якостей учнів середнього шкільного віку.

Таким чином, використання активного туризму як складової позакласних занять із фізичної культури для учнів 7-8 класів є ефективним підходом для вдосконалення їхньої фізичної підготовленості, зокрема спритності.

Ключові слова: фізичне виховання, позакласні заняття, активний туризм, учні середнього шкільного віку.

Butenko Halyna. Active Tourism as a Means of Developing Agility in Middle School Students

The study highlights the relevance of enhancing the physical qualities of middle school students through extracurricular physical education classes for 7th- and 8th-grade students using active tourism methods. Particular attention is given to analyzing students' physical fitness, especially the development of their agility as a key component of overall physical preparedness. The specific features of applying active tourism in the physical education of students have been examined and used as the basis for developing a program of extracurricular activities.

The research provides a theoretical justification for the effectiveness of the developed active tourism program aimed at comprehensive physical development, with a focus on improving agility indicators in middle school students. Specifically, it details the methodological approach that combines physical exercises with tourism-related activities, which foster increased motivation for participation and better acquisition of motor skills.

The effectiveness of the developed program was assessed through a comparative analysis of the physical fitness indicators of 7th- and 8th-grade students in the control and experimental groups at the initial and final stages of the pedagogical experiment. The results confirmed a significant improvement in the physical fitness indicators, particularly agility, among students who participated in the active tourism program. The findings demonstrate that incorporating elements of active tourism into extracurricular physical education classes is an effective means of enhancing physical activity levels and improving motor skills in middle school students.

Thus, the use of active tourism as a component of extracurricular physical education classes for 7th- and 8th-grade students is an effective approach to enhancing their physical fitness, particularly their agility.

Key words: physical education, extracurricular activities, active tourism, middle school students.

Вступ. Проблема вдосконалення рухових якостей учнів закладів загальної середньої освіти є одним із ключових завдань сучасного фізичного виховання дітей. Згідно з думкою багатьох фахівців у сфері теорії та практики фізичного виховання [6, 8, 9], саме спритність людини значною мірою визначає ефективність реалізації різних форм, напрямків та видів життєдіяльності.

У нинішніх умовах, що характеризуються швидкими змінами та непередбачуваними ситуаціями, особливо важливо розвивати такі якості, як швидкість реакції,

здатність до концентрації уваги, переключення на нові завдання, а також точність у часі, просторі та зусиллях. Ці фактори нерозривно пов'язані зі спритністю як інтегральною характеристикою людини, яка забезпечує біомеханічну раціональність рухів та їхню адаптацію до мінливих умов [1, 2].

Оволодіння комплексом необхідних рухових навичок і розвиток різновидів спритності є важливою передумовою для формування здатності свідомо управляти власними рухами. Ця характеристика виступає як одна з основних складових людської сутності, визначаючи її

життєдіяльність. Крім того, спритність займає провідне місце серед факторів, що впливають на досягнення високих результатів у різних видах фізкультурно-оздоровчої діяльності, які є невід'ємною частиною соціального життя людини [2, 5, 6].

Сучасна науково-методична література пропонує численні трактування поняття спритності [6, 9, 10, 11]. Дослідники виокремлюють дві основні групи завдань розвитку цієї якості: різнобічне її формування та спеціалізований (спеціально спрямований) розвиток [9, 10, 11]. Перша група завдань актуальна для дошкільного та шкільного періодів онтогенезу, коли створюються загальні передумови для подальшого удосконалення рухових навичок у професійній або іншій діяльності. Основним інструментом для вирішення цього завдання є організоване фізичне виховання у школах. Друга група завдань пов'язана з розвитком професійно-прикладної фізичної підготовленості і є більш спеціалізованою.

Існуючі програми фізичного виховання учнів загальної середньої освіти містять досить ефективні рекомендації, які стосуються методів та технологій розвитку загальної та специфічної спритності [1, 2, 6]. Проте дослідники зазначають, що у цьому контексті є чимало невирішених питань. Зокрема, бракує даних про статеві динаміку параметрів спритності, недостатньо вивчені сенситивні періоди для її розвитку, а також взаємозв'язок специфічних проявів цієї якості у підлітків.

Активний туризм, як один із найперспективніших засобів фізичного виховання, має значний потенціал для вдосконалення рухових здібностей школярів. Він сприяє зміцненню здоров'я, розвитку витривалості, покращенню функцій серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Крім того, туризм сприяє розкриттю творчого потенціалу особистості, забезпечує психологічне розвантаження та розвиток позитивних емоцій [1, 3, 4, 5].

У фізичному вихованні школярів туризм займає важливе місце. Його методичні можливості дозволяють інтегрувати рухову активність у навчальний процес як у класній, так і позакласній діяльності [2, 7, 8]. Проте наукові дані про використання туризму для розвитку спритності залишаються фрагментарними.

Аналіз літератури показав, що існує нагальна потреба в розробці більш детальних рекомендацій щодо оптимізації розвитку спритності з урахуванням статі та вікових особливостей учнів. Використання засобів активного туризму в цьому аспекті є особливо перспективним напрямом дослідження.

Таким чином, впровадження засобів активного туризму у практику фізичного виховання для підвищення рівня спритності учнів середніх класів є актуальним і потребує подальшої розробки та впровадження.

Матеріали та методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури; педагогічні методи дослідження (спостереження, експеримент, тестування); методи математичної статистики.

Результати. Дослідження проводилося на базі закладу загальної середньої освіти. У ньому взяли участь 30 учнів 7-8 класів, які були розподілені на

дві рівні групи – експериментальну та контрольну по 15 осіб у кожній. В обох групах проводилися заняття з пішохідного туризму в рамках програми позакласної діяльності. Проте зміст занять для експериментальної групи був спеціально розроблений із врахуванням комплексу вправ, спрямованих на розвиток спритності.

Основні елементи програм для обох груп залишалися однаковими: заняття тривали однаковий час – 216 годин за весь період експерименту, а частота проведення складала три рази упродовж тижня. Однак ключовою відмінністю була змістовна складова занять. У програму експериментальної групи додатково включили анімаційні та інтерактивні форми роботи, а саме: квести та командні ігри (тімблдинг); заняття на скеле-лазних стінках; проходження спеціально облаштованих смуг перешкод; рекреаційне орієнтування на місцевості; організація фізкультурно-масових заходів.

Важливо зазначити, що обидві програми були узгоджені за основними параметрами, такими як мета, завдання, кількість і тривалість занять. Таким чином, різниця між програмами полягала саме в інноваційному підході до наповнення занять експериментальної групи, що передбачав застосування засобів, які більш активно стимулюють розвиток спритності.

Тривалість педагогічного експерименту становила один навчальний рік. Протягом цього періоду здійснювалося систематичне спостереження за прогресом учнів у двох групах. Для визначення впливу засобів пішохідного туризму на фізичну підготовленість школярів було проведено аналіз змін ключових показників. Серед них: швидкість, спритність, витривалість, сила, швидкісно-силові якості.

Особливу увагу приділяли показникам спритності, адже саме вона була центральним об'єктом дослідження. Для кожного з цих параметрів здійснювався збір даних до початку експерименту та після його завершення.

Результати дослідження свідчать про позитивну динаміку фізичної підготовленості школярів й експериментальної й контрольної груп. Проведений аналіз показників фізичної підготовленості наприкінці педагогічного експерименту виявив у дівчат експериментальної групи достовірно вищі середньостатистичні результати ($p < 0,05$) у тестах: біг на 30 метрів, човниковий біг 4x9 метрів, а також стрибок у довжину з місця. Натомість у дівчат контрольної групи спостерігалось достовірне ($p < 0,05$) зниження показників у тесті з бігу на 30 метрів. Інші рухові тести не виявили статистично значущих змін у фізичній підготовленості дівчат обох груп, хоча у більшості випадків була помітна тенденція до покращення результатів.

Схожі зміни спостерігалися і серед хлопців. У хлопців експериментальної групи було зафіксовано статистично достовірне покращення ($p < 0,05$) у наступних тестах: біг на 30 метрів, човниковий біг 4x9 метрів, стрибок у довжину з місця та піднімання тулуба в сід за 30 секунд. У хлопців контрольної групи достовірні зміни ($p < 0,05$) були відзначені лише у тесті з човникового бігу 4x9 метрів.

Покращення результатів у тестах серед дівчат експериментальної групи було більш вираженим. У тесті «біг 30 метрів» їх результати зросли на 4,23%, тоді як у дівчат контрольної групи покращення склало лише 2,81%. У тесті «човниковий біг 4х9 метрів» покращення в експериментальній групі становило 10,4%, що значно перевищує результат учнів контрольної групи, де відзначалося лише недостовірне покращення на 6,07%. Аналогічна ситуація спостерігалася у тесті «стрибок у довжину з місця», де покращення в експериментальній групі склало 5,41%, тоді як у контрольній групі – лише 1,92%.

У хлопців експериментальної групи також спостерігалася значне покращення показників. У тесті «біг 30 метрів» результат зріс на 23,72%, тоді як у хлопців контрольної групи приріст був лише 10,96%, і він виявився недостовірним. У тесті «човниковий біг 4х9 метрів» результати в експериментальній групі покращилися на 12,52%, а у контрольній групі – лише на 4,87%. У тесті «піднімання тулуба в сід за 30 секунд» хлопці з експериментальної групи досягли покращення на 11,50%, тоді як у контрольній групі – недостовірне покращення на 5,61%. Аналогічно, у тесті «стрибок у довжину з місця» покращення в експериментальній групі становило 5,9%, а у контрольній групі – 5,26%, проте це покращення також не було достовірним.

Отримані результати вказують на те, що запропонована програма є ефективною для підвищення фізичної підготовленості учнів 7-8 класів.

Основною метою програми було сприяння покращенню рівня спритності учнів середніх класів шляхом застосування туристичних засобів. Тому особлива увага приділялася показникам тестів, які висвітлюють різні аспекти цієї рухової якості. Деталізовані результати фізичної підготовленості школярів, включаючи окремі показники спритності, наведені у таблиці 1.

Важливою ознакою ефективності запропонованої програми стало суттєве, статистично достовірне ($p < 0,05$) покращення результатів у всіх чотирьох спеціальних рухових тестах серед дітей експериментальної групи, за винятком хлопців у тесті на орієнтацію у просторі. У той же час, діти контрольної групи продемонстрували статистично достовірне ($p < 0,05$) покращення лише у тесті на статичну рівновагу (проба Ромберга), тоді як усі інші зміни їхніх результатів були недостовірними.

Значне покращення середньостатистичних результатів проби Ромберга також заслуговує на увагу. У дівчат експериментальної групи цей показник зріс на 57,24% ($p < 0,05$), а у хлопців експериментальної групи – на 40,86% ($p < 0,05$). У контрольній групі дівчата показали покращення результату на 23,31% ($p < 0,05$), а хлопці – на 18,95% ($p < 0,05$).

Щодо тесту на узгодженість рухів, дівчата експериментальної групи продемонстрували покращення на 31,91% ($p < 0,05$), тоді як дівчата контрольної групи показали недостовірне покращення на 16,56%. У хлопців експериментальної групи показник покращився на 30,51% ($p < 0,05$), а у хлопців контрольної групи – недостовірно на 17,82%.

У тесті на орієнтацію у просторі дівчата експериментальної групи також досягли достовірного ($p < 0,05$) покращення на 28,89%, у той час як дівчата контрольної групи мали недостовірне покращення на 1,36%. Хлопці експериментальної групи підвищили свій результат на 26,23% ($p < 0,05$), тоді як хлопці контрольної групи покращили його недостовірно на 7,54%.

Таблиця 1

Зміни показників спритності дітей експериментальної та контрольної групи у процесі педагогічного експерименту (n=30)

Досліджувані показники	Експериментальна група				Контрольна група			
	До експерименту		Після експерименту		До експерименту		Після експерименту	
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
Дівчата (n=8)					Дівчата (n=8)			
Тест на статичну рівновагу (проба Ромберга), с	7,35	7,32	17,23*	7,85	7,47	7,08	9,74*	7,85
Тест на узгодженість рухів, балів	6,21	1,42	9,12*	1,24	6,55	1,48	7,85	1,43
Тест на орієнтацію у просторі, бали	2,24	0,49	3,15*	0,63	2,18	0,59	2,21	0,47
Комплексний тест за інтегрованим оцінюванням, с	131,51	10,38	121,12*	9,42	135,12	10,69	132,5	10,39
Хлопці (n=7)					Хлопці (n=7)			
Тест на статичну рівновагу (проба Ромберга), с	11,16	9,13	18,87*	8,15	11,12	9,39	13,72*	8,71
Тест на узгодженість рухів, балів	6,4	1,91	9,21*	1,01	6,32	1,99	7,69	1,24
Тест на орієнтацію у просторі, бали	2,39	0,65	3,24	1,06	2,33	0,83	2,52	0,59
Комплексний тест за інтегрованим оцінюванням, с	123,22	10,21	112,12*	9,77	119,16	10,31	117,55	10,48

Примітка: * – зміни показника статистично значущі на рівні $p < 0,05$.

Участь дітей експериментальної групи у фізкультурно-оздоровчій програмі на основі засобів активного туризму сприяла значному покращенню результатів у комплексному тесті за інтегрованим оцінюванням. Зокрема, дівчата експериментальної групи покращили свій результат на 10,39 секунди (8,58%), а хлопці експериментальної групи – на 11,1 секунди (9,9%). Ці зміни були статистично достовірними ($p < 0,05$). У дітей контрольної групи результати змін були недостовірними: дівчата покращили свій результат на 2,62 секунди (1,98%), а хлопці – на 1,61 секунди (1,37%).

Таким чином, запропонована програма, яка була спрямована на вдосконалення спритності учнів 7-8 класів із використанням засобів активного туризму, продемонструвала свою ефективність.

Аналізуючи результати тестового комплексного контролю розвитку спритності на початку та наприкінці педагогічного експерименту, дітей контрольної та експериментальної груп було розподілено за рівнями спритності. Отримані дані узагальнено у таблиці 2, що дозволило зробити відповідні висновки.

Аналіз динаміки рівнів спритності серед учнів контрольної групи і експериментальної групи у процесі педагогічного експерименту дозволив виявити такі зміни:

– високий рівень спритності: наприкінці експерименту його досягли 20% дітей експериментальної групи, серед них 14,59% хлопців і 25% дівчат. У дітей контрольної групи високий рівень спритності у динаміці експерименту виявлений не був;

Таблиця 2

Зміни показників спритності дітей експериментальної та контрольної групи у процесі педагогічного експерименту (n=30)

Рівень спритності	До експерименту				Після експерименту			
	ЕГ (n=15)		КГ (n=15)		ЕГ (n=15)		КГ (n=15)	
	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д
	n=7	n=8	n=7	n=8	n=7	n=8	n=7	n=8
Високий	-	-	-	-	14,59	25,00	-	-
Вище середнього	-	-	-	-	42,86	25,00	14,59	12,50
Середній	14,59	25,00	28,57	25,00	42,86	50,00	28,57	25,00
Нижче середнього	57,14	62,50	57,14	62,50	-	-	57,14	62,50
Низький	28,57	12,50	14,59	12,50	-	-	-	-

– рівень спритності вище середнього: наприкінці експерименту цей рівень зафіксовано у 33,33% дітей експериментальної групи (42,86% хлопців і 25% дівчат). У дітей контрольної групи показник склав лише 13,33% (14,59% хлопців і 12,50% дівчат);

– середній рівень спритності: на початку експерименту середній рівень мали 26,67% дітей контрольної групи (28,57% хлопців і 25% дівчат) і 20% дітей експериментальної групи (14,59% хлопців і 25% дівчат). Наприкінці експерименту кількість дітей із середнім рівнем у контрольній групі не змінилася. У експериментальній групі, навпаки, кількість зросла до 46,67% (серед хлопців – 42,86%, серед дівчат – 50%);

– рівень спритності нижче середнього: на початку експерименту цей рівень мали 60% дітей контрольної групи (57,14% хлопців і 62,50% дівчат) та така ж кількість дітей експериментальної групи. Наприкінці експерименту кількість дітей із цим рівнем у контрольній групі залишилася незмінною, тоді як у експериментальній групі таких дітей не зафіксовано.

– низький рівень спритності: на початку експерименту низький рівень спритності мали 13,33% дітей контрольної групи (14,59% хлопців і 12,50% дівчат) і 20% дітей експериментальної групи (28,57% хлопців і 12,50% дівчат). Наприкінці експерименту дітей із

низьким рівнем спритності не виявлено ані в контрольній групі, ані в експериментальній групі.

Таким чином, у експериментальній групі рівень спритності підвищився у 93,33% учнів, тоді як у 6,67% учасників експерименту він залишився незмінним. У контрольній групі покращення зафіксовано у 66,66% учнів, у 33,33% дітей рівень спритності не змінився. Погіршення рівня спритності або зниження показників комплексного тесту у процесі педагогічного експерименту серед учнів обох груп не зафіксовано

Висновки. Результати педагогічного експерименту демонструють, що діти експериментальної групи досягли значно кращих показників у контрольному комплексному тесті наприкінці експерименту. Це сприяло підвищенню рівня спритності у 93,33% дітей експериментальної групи, у порівнянні з 66,66% дітей контрольної групи.

Отримані фактичні дані підтверджують ефективність впровадженої програми, яка базується на засобах активного туризму, у позакласну діяльність учнів середніх класів для підвищення рівня їхньої спритності.

Майбутні дослідження будуть спрямовані на визначення впливу запропонованої програми на розвиток фізичних якостей, зокрема спритності, у старшокласників.

Література:

1. Butenko H. Use of active tourism in physical education lessons. *Physical culture, sports and physical rehabilitation in the society of information technologies*. The University of Technology in Katowice Press (Poland). 2024. Pp. 42-72.

2. Богдан А., Шимчук М. Сучасні напрямки підвищення рухової активності студентської та учнівської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ. 2018. Вип. 5 (99). С. 38–41.
3. Бутенко Г. Використання засобів оздоровчого туризму і орієнтування у фізичному вихованні дітей шкільного віку. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вінниця. 2014. Вип. 17. С. 41–47.
4. Корнієнко О. М., Булатов С. В. Активний туризм : навчальний посібник. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка». 2022. 293 с.
5. Лівак П. Є., Полухін Ю. В., Стешиц А. В. Активний відпочинок: види і різновиди активного туризму та їх сутність. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Київ. 2022. №7(152). С. 79–83.
6. Москаленко Н., Решетилова В., Михайленко Ю. Сучасні підходи щодо підвищення рухової активності дітей шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпро. 2018. №1. С. 203–208.
7. Мулик К. В. Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів : автореф. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). Чернігів. 2016. 40 с.
8. Носко М.О., Архипов О.А., Гаркуша С.В., Воєділова О.М., Носко Ю.М. Удосконалення здоров'язбережувальної системи позакласної та позаурочної роботи з фізичного виховання. *Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки*. Чернігів. 2017. №143. С. 291–299.
9. Носко М.О., Носко Ю.М., Лазаренко М.Г., Жула В.П., Могильний Ф.В., Філоненко О.А. Руховий розвиток школярів різних вікових груп : наукове видання / за наук. ред. М.О. Носка. Чернігів. 2020. 408 с.
10. Рядова, Л. О., Рожков, В. О., Корчагін, М. В., Мкртічян, О. А. Дослідження показників розвитку деяких фізичних якостей у здобувачів закладів вищої освіти. *Rehabilitation and Recreation*, 2023. (14). С. 226–235.
11. Сергієнко В. М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання : монографія. Суми : Сумський державний університет. 2015. 392 с.

References:

1. Butenko H. (2024). *Use of active tourism in physical education lessons*. Physical culture, sports and physical rehabilitation in the society of information technologies. The University of Technology in Katowice Press (Poland). P. 42–72. [in Ukrainian]
2. Bohdan A., Shymchuk M. (2018). *Suchasni napriamky pidvyshchennia rukhovoi aktyvnosti studentskoi ta uchnivskoi molodi* [Modern Trends in Increasing Motor Activity of Students and School Youth]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fyzichna kultura i sport) : zb. nauk. pr.* Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova, Vyp. 5 (99). P. 38–41 [in Ukrainian]
3. Butenko H. (2014). *Vykorystannia zasobiv ozdorovchoho turyzmu i oriientuvannia u fizychnomu vykhovanni ditei shkilnoho viku* [The Use of Health Tourism and Orienteering in Physical Education of School-Age Children]. *Fyzichna kultura, sport i zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats.* Vinnytsia. Vyp. 17. P. 41–47 [in Ukrainian]
4. Korniiienko O. M., Bulatov S. V. (2022). *Aktyvnyi turizm* [Active Tourism]: navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv. Zaporizhzhia : NU «Zaporizka politekhnik», 293 p. [in Ukrainian]
5. Livak P. Ye., Polukhin Yu. V., Steshyts A. V. (2022). *Aktyvnyi vidpochynok: vydy i riznovydy aktyvnoho turyzmu ta yikh sutnist* [Active Recreation: Types and Varieties of Active Tourism and Their Essence]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. №7(152).* P. 79–83 [in Ukrainian]
6. Moskalenko N., Reshetylova V., Mykhailenko Yu. (2018). *Suchasni pidkhody shchodo pidvyshchennia rukhovoi aktyvnosti ditei shkilnoho viku* [Modern approaches to increasing the physical activity of school-aged children]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia.* Dnipro. №1. P. 203–208 [in Ukrainian].
7. Mulyk K. V. (2016). *Metodychna systema vykorystannia sportyvno-ozdorovchoho turyzmu v protsesi fizychnoho vykhovannia shkoliariv i studentiv* [Methodical System of Using Sports and Health Tourism in the Process of Physical Education of Schoolchildren and Students]: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia d-ra ped. nauk : spets. 13.00.02 – teoriia ta metodyka navchannia (fyzichna kultura, osnovy zdorovia). Chernihiv, 40 p. [in Ukrainian]
8. Nosko M.O., Arkhypov O.A., Harkusha S.V., Voiedilova O.M., Nosko Yu.M. (2017). *Udoskonalennia zdoroviazberezhuvalnoi systemy pozaklasnoi ta pozaurochnoi roboty z fizychnoho vykhovannia* [Improving the health-preserving system of extracurricular and afterschool physical education]. *Visnyk Chernihiv. nats. ped. un-tu. Serii: Pedahohichni nauky.* Chernihiv. №143. P. 291–299 [in Ukrainian].
9. Nosko M.O., Nosko Yu.M., Lazarenko M.H., Zhula V.P., Mohylnyi F.V., Filonenko O.A. (2020). *Rukhovyi rozvytok shkoliariv riznykh vikovykh hrup* [Motor Development of Schoolchildren of Different Age Groups]: naukove vydannia / za nauk. red. M.O. Noska. Chernihiv, 408 p [in Ukrainian]
10. Riadova, L. O., Rozhkov, V. O., Korchahin, M. V., Mkrtychian, O. A. (2023). *Doslidzhennia pokaznykiv rozvytku deiakyykh fizychnykh yakosteï u zdobuvachiv zakladiv vyshchoi osvity* [Research on the Development Indicators of Certain Physical Qualities in Higher Education Students]. *Rehabilitation and Recreation.* (14), P. 226–235 [in Ukrainian]
11. Serhiienko V. M. (2015). *Systema kontroliu rukhovyykh zdibnosti studentiskoi molodi: teoriia i metodolohiia fizychnoho vykhovannia* [The System of Monitoring Motor Abilities of Student Youth: Theory and Methodology of Physical Education]: monohrafiia. Sumy : Sumskyi derzhavnyi universytet, 392 p. [in Ukrainian]