

**V. BOWSUNIVSKYI, P. HRABOVSKYI. Art and education: synergy for success.**

*This article is dedicated to exploring the synergistic potential of integrating art into the educational system. In this context, art is no longer merely an aesthetic addition but is transformed into a key tool for the harmonious and comprehensive development of learners during the digital transformation of Ukraine's education sector.*

*The paper establishes a new understanding of the role of art in the educational process, where it acts as a powerful catalyst for developing fundamental cognitive, emotional, and social skills. Its influence is synergistic, working simultaneously on multiple planes of development to create an effect greater than the sum of its individual parts. It is scientifically substantiated that art impacts not only creative but also cognitive, emotional, social, and moral-ethical aspects, contributing to the formation of holistic and balanced thinking.*

*The research justifies the importance of using artistic methods as a tool for educational work that helps shape value orientations and an active civic stance. The paper provides a detailed analysis of the psychological and pedagogical mechanisms through which art influences the development of an individual capable of effectively overcoming the challenges of the modern world. It offers a scientific rationale for how the emotional and value-based components of art contribute to the development of critical thinking, empathy, communication skills, and social responsibility.*

*The article emphasizes that the practical aspects of implementing interdisciplinary integration in the modern educational process create favorable conditions for unlocking each student's creative potential, increasing their intrinsic motivation to learn, and fostering teamwork skills. The paper also highlights the role of the cultural environment and pedagogical support in ensuring students' emotional well-being.*

*The research findings underscore that the synergy of art and education promotes the development of creative abilities, ethical consciousness, and social competence. They confirm that the organic and systemic combination of art with other educational disciplines is a necessary condition for forming an innovative, adaptive, and socially responsible individual, which is crucial for the successful development of a digital society and its resilience to challenges.*

**Keywords:** art, education, digitalization, synergy, competence, integration, critical thinking, emotional intelligence, New Ukrainian School.

DOI: <https://doi.org/10.31392/NZ-udu-164.2025.04>

УДК 796.5:796.01:373.5

**Бутенко Г. О.**

**МЕТОДИКА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ  
УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ  
В РАМКАХ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ**

*Сучасне суспільство характеризується інтенсивним розвитком інформаційно-комунікаційних технологій, що формують нові моделі соціалізації й організації дозвілля підлітків. Зростання часу, проведеного у віртуальному середовищі, зумовлює зниження рівня їхньої рухової активності, що набуває глобального характеру та негативно позначається на фізичному й психоемоційному здоров'ї школярів. В умовах України ця проблема ускладнюється соціально-економічними викликами та воєнними загрозами, які підсилюють стресове навантаження молоді. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває пошук інноваційних педагогічних рішень, серед яких активний туризм розглядається як ефективна форма фізичної*

рекреації. Він поєднує фізичний розвиток, психоемоційне відновлення та соціальну інтеграцію, а також виконує освітні й виховні функції. Запропонована навчально-методична програма активного туризму для старшокласників ґрунтується на принципах системності, безпеки, інтегрованості та індивідуалізації. Програма передбачає три етапи: підготовчий (формування мотивації, базові навички), основний (систематичне нарощування рухової активності, інтегровані заняття, походи), підсумковий (багатоденний похід, підбиття результатів). Її особливістю є поєднання рекреаційних і навчальних завдань, інтеграція міжпредметних знань, використання природного середовища як ресурсу розвитку та впровадження сучасних методів моніторингу (фітнес-трекери, щоденники активності, анкети). Очікуваними результатами є підвищення витривалості, сили, координації, розвиток соціальних навичок, зниження рівня стресу та формування стійкої мотивації до здорового способу життя. Таким чином, активний туризм постає як перспективний напрям підвищення рухової активності та гармонійного розвитку старшокласників у сучасних умовах.

**Ключові слова:** рухова активність, фізична рекреація, активний туризм, старшокласники.

Сучасне суспільство характеризується інтенсивним розвитком інформаційно-комунікаційних технологій, що формують нові моделі соціалізації й організації дозвілля молоді. Особливо яскраво ці процеси проявляються серед підлітків, які значну частину свого часу проводять у віртуальному просторі, віддаючи перевагу малорухомих видам діяльності [2; 11]. Такий спосіб життя безпосередньо впливає на рівень їхньої фізичної активності, що поступово знижується та переростає у проблему. За даними ВООЗ, понад 80% підлітків у світі не відповідають мінімальним рекомендаціям щодо щоденної рухової активності [4].

В Україні простежуються аналогічні тенденції, що виявляються у зниженні рівня фізичної підготовленості школярів і зростанні кількості хронічних захворювань серед молоді [1; 2]. Це зумовлює необхідність пошуку нових форм і засобів, які б забезпечували підвищення рухової активності та формування стійкої мотивації до здорового способу життя [5; 11]. Одним із перспективних напрямів, що поєднує рекреаційні, освітні та виховні функції, є активний туризм [8].

Фізична рекреація визначається як цілеспрямована діяльність, спрямована на відновлення сил, збереження здоров'я та підвищення працездатності засобами рухової активності [12]. Для старшокласників вона має особливе значення, адже поєднує оздоровчі, виховні та освітні функції, формуючи основу здорового способу життя. Активний туризм у цьому контексті виступає не лише як дозвілля, а як педагогічно обґрунтована система виховання, що включає пішохідний, велосипедний, водний, гірський і лижний туризм [3; 7].

Рухова активність як ключовий фактор здоров'я підлітків має комплексну природу: фізичну (розвиток сили, витривалості, швидкості, координації); психоемоційну (здатність до зниження стресу, підвищення стійкості до навантажень, емоційне відновлення); соціальну (розвиток комунікаційних умінь, уміння працювати в колективі, формування почуття відповідальності) [2; 11].

Огляд літератури дозволяє зробити низку ключових висновків: природні

інтервенції (green exercise, adventure education) мають позитивний вплив на фізичний і психічний стан підлітків, забезпечуючи статистично значущі покращення у рівні витривалості та суб'єктивному відчутті благополуччя [6]; програми активного пересування (ходьба, велосипед, активний транспорт) підвищують щоденну фізичну активність школярів, а їхня ефективність зростає при інтеграції зі шкільними ініціативами [4]; пригодницький туризм успішно застосовується як для розвитку рухової активності, так і для психосоціальної реабілітації молоді в умовах воєнних криз [9]; сучасні технології моніторингу (фітнес-трекери, мобільні ЕМА-опитування) дозволяють ефективно відстежувати індивідуальні рівні активності та своєчасно коригувати навчальні програми [12].

Таким чином, активний туризм у поєднанні з педагогічними підходами до фізичної рекреації виступає одним із найбільш перспективних напрямів формування здорового способу життя серед старшокласників. Він не лише забезпечує належний рівень рухової активності, а й створює умови для гармонійного розвитку особистості, поєднуючи фізичний, психоемоційний та соціальний компоненти виховання.

**Метою** цієї роботи є створення обґрунтованої, практично застосовної навчально-методичної програми активного туризму для старшокласників із системою моніторингу й очікуваними індикаторами успішності.

Педагогічно обґрунтовані програми на базі активного туризму мають враховувати вікові особливості старшокласників, їхні індивідуальні потреби, стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості [1].

Активний туризм як різновид рекреаційної діяльності базується на використанні природного середовища для організації рухової активності. Запропонована методика впровадження активного туризму у рамках фізичної рекреації для старшокласників базується на принципах, а саме: безпека (адаптація маршрутів до умов безпеки, медичне забезпечення, інструктаж з першої допомоги тощо); індивідуалізація та диференціація (завдання та фізичне навантаження підбираються з урахуванням початкової фізичної підготовленості учасників); системність (регулярні заняття та походи, що формують стійку звичку рухової активності); інтегрованість (зв'язок з навчальними темами (біологія, географія, українська література – краєзнавство); залучення міжпредметних завдань; рефлексія й самооцінка (після кожного заходу – обговорення, ведення щоденників, самооцінка досягнень тощо).

Форми роботи пропонуються наступні: заняття у природному середовищі (з навчанням подолання протяжних та локальних перешкод), виїзні заняття, одноденні походи, багатоденні походи та кемпінги, активні проєкти (наприклад «Активний тиждень» із щоденним активним пересуванням). Під час впровадження запропонованої методики в учнів старших класів формуються навички: орієнтування і пересування на місцевості; планування походу; безпечного поведіння у природі; командної взаємодії та лідерства; базові навички надання першої допомоги.

Програма розроблена для старшокласників (9–11 класи), тривалість якої 9 місяців (навчальний рік), з можливістю інтенсивнішого літнього блоку. Програма передбачає інтеграцію уроків фізичної культури, позакласної роботи та рекреаційних вихідних програм.

Програма впроваджується в три етапи. Підготовчий етап (8 тижнів). Мета: оцінка вихідного рівня, оволодіння базовими навичками, формування мотивації. Заходи: орієнтування, базова фізична підготовка, ознайомлення зі спорядженням, інструктаж з безпеки. Основний етап (28 тижнів). Мета: систематичне нарощування рухової активності, регулярні одноденні походи, велосипедні виїзди, інтегровані уроки на природі, місячні тематичні блоки (витривалість, команда, екологія). Підсумковий етап (4 тижні). Мета: багатоденний підсумковий похід, підбиття підсумків, тестування результатів, планування подальшої діяльності (табл. 1).

Таблиця 1

*Календарно-тематичний план (приклад на навчальний рік)*

Місяць, етап	Тема/блок	Форми роботи	Основні завдання	Очікуваний час
Вересень–Жовтень (підготовчий)	Введення в туризм. Базові навички	Практичні заняття, тренування, одноденні виходи	Оцінка, інструктаж, розвиток витривалості	8 тижнів
Листопад–Грудень (основний)	Техніка пішогохідного туризму; орієнтування	Практичні заняття, маршрути	Оволодіння картографією, робота в команді	9 тижнів
Січень–Березень (основний)	Велосипедний блок / indoor-підготовка	Велопрогулянки, силові тренування	Підвищення інтенсивності, техніка безпеки	13 тижнів
Квітень–Травень (основний та підсумковий)	Екологічні маршрути та квести	Виїзні походи, квести	Поєднання фізичної активності з еконавчанням	8 тижнів
Червень (підсумковий)	Багатоденний похід	Підсумкові завдання, автономність груп		1 тиждень

Серед методів оцінювання ефективності програми пропонуємо наступні показники: фізичної підготовленості (Біг 1000 м (час) – оцінка аеробної витривалості; підтягування / віджимання (кількість) – оцінка силових якостей; тест на гнучкість (нахил вперед сидячи); тест Купера (12-хвилинний біг) – за можливості); показники рухової активності (кількість кроків щоденно (також середній показник за тиждень) – за даними фітнес-трекера або щоденника активності); психоемоційні та мотиваційні показники (анкета рівня стресу (коротка шкала); опитувальник задоволеності програмою; індекс соціальної інтеграції); організаційні показники (кількість проведених заходів; частка учнів, які регулярно беруть участь; кількість інцидентів/нещасних випадків (для оцінки безпеки)) (табл. 2).

Таблиця 2

## Засоби моніторингу та оцінювання (зразок)

Показник	Інструмент	Частота вимірювань	Критерії успіху
Кількість кроків/день (серед.)	Фітнес-трекер / щоденник	Щотижня	Збільшення середнього значення на $\geq 20\%$ за півроку
Біг 1000 м (хв., с)	Полігон, хронометраж	На початку, у середині та наприкінці циклу	Зменшення часу на $\geq 8-10\%$
Психоемоційний стан	Коротка анкета стресу	Щомісяця	Зниження балів стресу на 15%
Участь у заходах (%)	Журнал відвідуваності	Щомісяця	$\geq 75\%$ регулярних учасників
Інциденти / безпека	Протокол інцидентів	Після кожного заходу	0 серйозних інцидентів

Після педагогічного експерименту слід провести аналіз очікуваних результатів та ризик-менеджмент, а саме: показники фізичної підготовленості (підвищення показників аеробної витривалості (біг 1000 м, тест Купера), зростання кількості добових кроків); психоемоційні показники (зниження середнього рівня стресу, підвищення задоволеності життям); соціальні показники (посилення командної згуртованості, зростання соціальної інтеграції); освітні показники (підвищення екологічної грамотності, інтеграція міжпредметних знань); показники ризику або небезпеки: кількість нещасних випадків або травм (заходи запобігання – ретельний інструктаж, супровід дорослих, аптечки, план евакуації); кількість небезпечних ситуацій (погодні умови, безпека регіону (заходи запобігання – альтернативні плани, відмова від виїздів за неприпустимих природних умов)); низька мотивація (заходи запобігання – диференційовані завдання, елементи змагання, система заохочень тощо); логістичні проблеми (заходи запобігання – заздалегідь опрацьовані маршрути, домовленості з місцевими організаціями тощо).

Отримані результати та проведений аналіз підтверджують актуальність проблеми зниження рухової активності старшокласників. Активний туризм пропонує міждисциплінарний формат, де поєднуються фізичні вправи, природне середовище та соціальна взаємодія.

**Висновки.** Активний туризм є ефективною формою фізичної рекреації, яка поєднує фізичний розвиток, психоемоційне розвантаження та соціальну інтеграцію школярів. Розроблена навчально-методична програма активного туризму для старшокласників відповідає сучасним освітнім і рекреаційним вимогам, оскільки базується на принципах системності, безпеки, інтегрованості та індивідуалізації. Запропонована структура (підготовчий, основний, підсумковий етапи) забезпечує поступовий розвиток рухових навичок і мотивації до здорового способу життя, а використання методів моніторингу дозволяє об'єктивно оцінювати результати.

**Використана література:**

1. Белікова Н. О. Подубінська С. В. Сучасний стан організації позакласної роботи з фізичної культури. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.*

- Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. № 14. С. 15–19. DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-14.15-19>
2. Бондарчук Н., Тулядан В., Томочко О. Перспективи модернізації освітньої галузі України в контексті підвищення якості фізичного виховання школярів і студентів. *Науковий вісник Ужгородського університету. Педагогіка. Соціальна робота*. 2023. № 2 (53). С. 17–21. DOI: <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2023.53.17-21>
  3. Бутенко Г. О. Підвищення рівня витривалості дітей середнього шкільного віку біговими засобами в рамках фізичної рекреації. *Олімпійський та паролімпійський спорт*. Суми : Сумський ДПУ ім. А. С. Макаренка. 2024. № 3. С. 11-14.
  4. Вахняк В. Фізична культура в умовах Нової української школи. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»*, (October 28, 2022). Kraków, Poland, 2022. С. 177–179.
  5. Даниско О., Бондаренко В., Синиця С., Синиця Т. Інноваційні моделі фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових програм у закладах загальної середньої освіти: досвід США. *Педагогічні науки*. 2023. № 82. С. 11-20.
  6. Дикий О. Ю. Сучасні підходи до організації фізичного виховання школярів. *Педагогічний пошук*. 2019. № 1. С. 24–28.
  7. Калитка С. В., Приймак В. О., Ковальчук Н. М., Тарасюк В. Й. Пропагування ідей олімпізму, впровадження олімпійської освіти та аксіологічний підхід у вихованні школярів. Академічні студії. *Педагогіка*. 2022. № 1 (1). С. 168–175. DOI: <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2022.1.24>
  8. Качан О. А., Кудрявець Д. С., Вольвак М. О. Методичний путівник Нової української школи: фізична культура. Краматорськ : Відділ інформаційно-видавничої діяльності, 2021. 62 с.
  9. Качан О. А., Пристинський В. М. Концепція «Спорт заради розвитку» в реалізації завдань нової української школи. Слов'янськ : Вид-во Б. І. Маторіна, 2022. 162 с.
  10. Колотуха О. Активні види туризму та рекреації: термінологічний дискурс. *Конструктивна географія та раціональне використання природних ресурсів*. Т. 4. Спеціальний випуск. 2024. С. 63-68.
  11. Литвиненко О. Проблеми впровадження здоров'язбережувальних технологій і формування здорового способу життя учнів та шляхи їх вирішення. *Теорія, методика і практика навчання*. 2023. № 1 (96). С. 111–127. DOI: <https://doi.org/10.54662/veresen.1.2023.09>
  12. Огністий А., Огніста К., Власюк Р. STEM-освіта у фізичній культурі учнів. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Педагогіка*. 2023. № 1 (1). С. 239–249. DOI: <https://doi.org/10.25128/2415-3605.23.1.30>

### References:

1. Bielikova, N. O., & Podubinska, S. V. (2019). Suchasnyi stan orhanizatsii pozaklasnoi roboty z fizychnoi kultury [The Current State of Organization of Extracurricular Work in Physical Education]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka. Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*, 14, 15–19. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-14.15-19> [in Ukrainian].
2. Bondarchuk, N., Tuliadan, V., & Tomochko, O. (2023). Perspektyvy modernizatsii osvithnoi haluzi Ukrainy v konteksti pidvyshchennia yakosti fizychnoho vykhovannia shkoliariv i studentiv [Prospects for the Modernization of Education in the Context of Improving the Quality of Physical Education of Pupils and Students]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu. Pedagogika. Sotsialna robota*, 2 (53), 17–21. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2023.53.17-21> [in Ukrainian].
3. Butenko, H. O. (2024). Pidvyshchennia rivnia vytryvalosti ditei serednoho shkilnoho viku bihovymy zasobamy v ramkakh fizychnoi rekreatsii [Improving the Endurance Level of Middle School Children by Running Means within Physical Recreation]. *Olimpiyskyi ta parolimpiyskyi sport*, 3, 11–14 [in Ukrainian].
4. Vakhniak, V. (2022, October 28). Fizychna kultura v umovakh Novoi ukrainskoi shkoly [Physical Education in the Conditions of the New Ukrainian School]. In *Collection of Scientific Papers "SCIENTIA"* (pp. 177–179). Kraków, Poland [in Ukrainian].
5. Danysko, O., Bondarenko, V., Synytsia, S., & Synytsia, T. (2023). Innovatsiini modeli fizkulturno-ozdorovchikh ta sportyvno-masovykh proqram u zakladakh zahalnoi serednoi osvity: dosvid SSHa [Innovative Models of Physical and Recreational Programs in Secondary Education: The Experience of the USA]. *Pedahohichni nauky*, 82, 11–20 [in Ukrainian].
6. Dykyi, O. Yu. (2019). Suchasni pidkhody do orhanizatsii fizychnoho vykhovannia shkoliariv [Modern Approaches to the Organization of Physical Education of Pupils]. *Pedahohichni poshuk*, 1, 24–28 [in Ukrainian].

7. Kalytka, S. V., Pryimak, V. O., Kovalchuk, N. M., & Tarasiuk, V. Y. (2022). Propahuvannia idei olimpizmu, vprovadzhenia olimpiiskoi osvity ta aksiolohichniy pidkhid u vykhovanni shkoliariv [Promotion of Olympism, Implementation of Olympic Education and Axiological Approach in Education]. *Akademichni studii. Pedahohika*, 1 (1), 168–175. <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2022.1.24> [in Ukrainian].
8. Kachan, O. A., Kudriavets, D. S., & Volvak, M. O. (2021). Metodychnyi putivnyk Novoi ukrainskoi shkoly: fizychna kultura [Methodical Guide of the New Ukrainian School: Physical Education]. Kramatorsk : Viddil informatsiino-vydavnychoi diialnosti [in Ukrainian].
9. Kachan, O. A., & Prystynskiy, V. M. (2022). Kontseptsiiia "Sport zarady rozvytku" v realizatsii zavdan Novoi ukrainskoi shkoly [The Concept of “Sport for Development” in the Implementation of the Tasks of the New Ukrainian School]. *Sloviansk : B. I. Matorin* [in Ukrainian].
10. Kolotukha, O. (2024). Aktyvni vydy turyzmu ta rekreatsii: terminolohichniy dyskurs [Active Types of Tourism and Recreation: Terminological Discourse]. *Konstruktivna heohrafiia ta ratsionalne vykorystannia pryrodnykh resursiv*, 4 (Special Issue), 63–68 [in Ukrainian].
11. Lytvynenko, O. (2023). Problemy vprovadzhenia zdoroviazberezhuvalnykh tekhnolohii i formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia uchniv ta shliakhy yikh vyrishennia [Problems of Implementing Health-Preserving Technologies and Ways of Solving Them]. *Teoriia, metodyka i praktyka navchannia*, 1 (96), 111–127. <https://doi.org/10.54662/veresen.1.2023.09> [in Ukrainian].
12. Ohnystyi, A., Ohnysta, K., & Vlasiuk, R. (2023). STEM-osvita u fizychnii kulturi uchniv [STEM-Education in Physical Culture of Pupils]. *Naukovi zapysky Ternopilskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni Volodymyra Hnatiuka. Pedahohika*, 1 (1), 239–249. <https://doi.org/10.25128/2415-3605.23.1.30> [in Ukrainian].

#### ***H. BUTENKO. Methodology for Increasing the Level of Physical Activity of High School Students Through Active Tourism Within Physical Recreation.***

*Modern society is increasingly characterized by the rapid development of information and communication technologies that shape new models of socialization and leisure among adolescents. Growing time spent in the virtual environment leads to a decline in their physical activity, which has become a global issue with negative consequences for schoolchildren's physical and psycho-emotional health. In Ukraine, this problem is aggravated by socio-economic challenges and military threats that intensify stress loads among youth. Therefore, the search for innovative pedagogical solutions becomes particularly relevant, with active tourism considered an effective form of physical recreation. It combines physical development, emotional recovery, and social integration, while also fulfilling educational and upbringing functions. The proposed educational and methodological program of active tourism for high school students is based on the principles of systematicity, safety, integration, and individualization. The program includes three stages: preparatory (motivation and acquisition of basic skills), main (systematic increase of motor activity, integrated lessons, hiking), and final (multi-day hike and evaluation of outcomes). Its specificity lies in combining recreational and educational tasks, integrating interdisciplinary knowledge, using natural environments as developmental resources, and applying modern monitoring tools (fitness trackers, activity diaries, questionnaires). Expected outcomes include improvements in endurance, strength, coordination, development of social skills, reduction of stress levels, and the formation of sustainable motivation for a healthy lifestyle. Thus, active tourism emerges as a promising direction for enhancing physical activity and holistic development of high school students in contemporary conditions.*

**Keywords:** *physical activity, physical recreation, active tourism, high school students.*