

7. Sosina V.Yu. Peculiarities of gymnastic training. Lviv State University of Physical Culture. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7494/1/3.pdf>
8. Tkachyshyn V.S.(2011) Specific functions of the female body in the conditions of industrial activity. Medical aspects of women's health. 7 (47) 2011, с 72-76.
9. Shumeiko L.I. Physiological changes in a woman's body during pregnancy. URL: <https://leleka.com.ua/ua/media-center/article-information/fiziologicheskie-izmeneniya-v-organizme-zhenschiny-pri-beremennosti/>
10. Rubis K. M. Taking into account the anatomical and physiological features of the female body in the construction of the educational process of sports wrestling. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/items/13317c2d-4957-498b-ad08-f6abe50ea857>
11. Orlov A. A. Age-related features of the body of girls during weightlifting. URL: <https://web.znu.edu.ua/herald/issues/2012/FViS-2012-2/249-254.pdf>
12. Anatomical and physiological features of the female reproductive system in different periods. URL: <https://aemc.org.ua/info/article/198/>
- 13 Physical activity is the way to health and success. Useful tips for women. URL: <https://kpi.ua/1608-2>
14. Basics of the technique of competitive exercises in strength sports. URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/25811>
15. Naleykin S., Solovyov V. 10 tips about strength sports from powerlifter trainers. URL: <https://www.redbull.com/ua-uk/workshop>
16. Rules for performing power triathlon exercises - scu. URL: <https://scu.org.ua/pravyla-vykonannja-vprav/>
17. Tymchuk S. G., Holoborodko V. Powerlifting. Stages of the learning process. The technique of performing competitive exercises. Scientific journal of NPSU. Physical culture and sports. № 6 (137) (2021). URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/468>
18. Powerlifting for women: basic principles and benefits. <https://yes.zapisi.cx.ua/ukraincyam/pauerlifting-dlya-zhinok-osnovni-principi-ta-korist.html>
19. Dubovoy V., Sayenko V, Baranyk M. Fundamental methodical provisions in the training of highly qualified athletes in powerlifting. Olympic sport, physical culture, health of the nation in modern conditions: Sat. science tr. IX International scientific and practical conf. Luhansk: Publishing House of LNU named after Taras Shevchenko 2012. – p. 62 – 67. URL: https://www.researchgate.net/publication/308971272_Fundamentalni_metodicni_polozenna_pri_pidgotovci_sportsmeniv_visokoi_k_valifikacii_u_pauerliftingu

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).42](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).42)

Тихорський О.А.

*канд. фіз. вих і спорту, доцент кафедри здоров'я фітнесу та рекреації
Харківська державна академія фізичної культури. м. Харків
0000-0003-1779-0849*

Сімченко А.В.

*викладач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
Національний університет фізичного виховання та спорту України. м. Київ
0009-0009-3957-3731*

Бобренко С.М.

*викладач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
Національний університет фізичного виховання та спорту України. м. Київ
0000-0001-7597-8749*

Орлов А.А.

*канд. фіз. вих і спорту кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет. м. Запоріжжя
0000-0003-1044-7191*

Кобалінова О.І.

*викладач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Національний університет фізичного виховання та спорту України. м. Київ*

0009-0002-7853-8196

ЕФЕКТИВНІСТЬ ФОРСОВАНИХ ПОВТОРЕНЬ У ПІДВИЩЕННІ СИЛОВИХ ПОКАЗНИКІВ: ДОСЛІДЖЕННЯ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ

Проведено дослідження щодо впливу форсованих повторень на силові показники людей, що займаються оздоровчим фітнесом у тренажерному залі. Учасники, які використовували форсовані повторення у тренувальних програмах, показали значне та статистично значуще підвищення силових результатів порівняно з контрольною групою. Отримані результати свідчать про ефективність цього методу для досягнення оптимальних результатів у силових тренуваннях та подолання плато. Рекомендується використання форсованих повторень для підвищення ефективності тренувань та досягнення максимальних результатів на коротких та середніх проміжках часу, до одного мезоциклу. Важливість індивідуального підходу та належного відновлення підкреслюється для досягнення успішних

тренувань та мінімізації ризику травм. Отримані висновки підтверджують вплив форсованих повторень на силову адаптацію та рекомендацію їх використання для досягнення успішних тренувань та досягнення цілей у фітнесі.

Ключові слова: форсовані повторення, силові тренування, індивідуальний підхід, покращення результатів.

Tykhorskyi Oleksandr, Simchenko Andriy, Bobrenko Svitlana, Orlov Anatoliy, Kobalinova Oleksandra. **Effectiveness of forced repetitions in increase of strength indicators: research in health fitness.** This study investigates the impact of forced repetitions on strength performance among participants in recreational fitness. Those incorporating forced repetitions into their training programs exhibited a significant and statistically meaningful increase in strength compared to the control group. The findings underscore the effectiveness of this method in achieving optimal outcomes in strength training and overcoming plateaus. Utilizing forced repetitions is recommended to enhance training effectiveness and maximize results. Emphasis is placed on the importance of individualized approaches and proper recovery to ensure successful training outcomes and mitigate injury risks. The results affirm the influence of forced repetitions on strength adaptation and advocate for their utilization to achieve successful training outcomes and fitness goals. The study contributes to understanding the role of forced repetitions in fitness training, highlighting their potential to optimize strength gains and improve overall performance. Further research could explore the long-term effects and potential variations in response to forced repetition training across different demographics and fitness levels. Overall, incorporating forced repetitions into training regimens can lead to enhanced strength development and improved fitness outcomes, benefiting individuals seeking to maximize their training potential and achieve their fitness objectives.

Key words: forced repetitions, strength training, fitness outcomes, individualized approach, performance improvement.

Постановка проблеми. Форсовані повторення – це техніка, яка використовується в силових тренуваннях та, зокрема бодібілдингу, щоб підштовхнути м'язи до відмови [4]. Метод передбачає виконання додаткових повторень вправи за допомогою партнера, або за допомогою імпульсу тренажера після досягнення точки м'язової відмови [2-3].

Концепція полягає в тому, щоб стимулювати перевантаження м'язів, сприяючи більшій гіпертрофії м'язів і приросту сили. Форсовані повторення можуть бути особливо корисними для подолання плато та стимулювання росту м'язів у просунутих спортсменів, які, можливо, досягли плато за допомогою традиційних методів тренування.

Однак важливо використовувати форсовані повторення дозовано та в належній формі, щоб уникнути травм [10]. Форсовані повторення потенційно можуть призвести до перетренованості та збільшити ризик травми. Також важливо мати партнера або тренера, який зможе безпечно допомогти під час форсованих повторень, особливо під час підйому важкої ваги [8, 9].

Аналіз літературних джерел. Окрім використання даного методу бодібілдерами та іншими представниками силових видів спорту, існують наукові дослідження, які досліджують їх ефективність і безпеку в оздоровчому фітнесі [12].

Дослідження показують, що форсовані повторення окрім посилення активації м'язів порівняно з традиційними повтореннями можуть викликати сприятливу гормональну реакцію, включаючи підвищення рівня тестостерону та гормону росту, які важливі для росту та відновлення м'язів. Використання форсованих повторень дозволяє залучити додаткові м'язові волокна, крім тих, які зазвичай активуються під час стандартних повторень, що призводить до більшої загальної стимуляції та адаптації м'язів [1].

Дослідники показують, що включення форсованих повторень у програму тренувань може призвести до значного покращення сили, особливо при стратегічному застосуванні для подолання плато сили, а також з гіпертрофією м'язів порівняно з традиційними методами тренування, ймовірно, через підвищене механічне навантаження на м'язи під час цих інтенсивних підходів. Хоча форсовані повторення можуть бути ефективним засобом тренування, вони також супроводжуються підвищеним ризиком травм, якщо виконувати їх не з належною технікою та під наглядом кваліфікованого тренера. Підкреслюється важливість виваженого та обережного використання форсованих повторень, особливо під час підняття важких снарядів [3].

Слід зазначити, що правильне відновлення має важливе значення, коли в програму тренувань входять форсовані повторення. Дослідження показують, що адекватний відпочинок і харчування є вирішальними для отримання максимальної користі від тренування з даним видом інтенсифікації тренувального навантаження, мінімізуючи ризик перетренованості та травм [6].

Незважаючи на дослідження механізму роботи форсованих повторень у бодібілдингу та інших силових видах спорту, використання форсованих повторень у оздоровчому фітнесі мало досліджене, що і спонукало до розкриття цієї теми.

Мета дослідження – Дослідити вплив форсованих повторень на результати клієнтів тренажерних залів, що займаються оздоровчим фітнесом.

Матеріали і методи. У дослідженні взяли участь 25 осіб чоловічої статі, які займаються оздоровчим фітнесом у тренажерному залі більше двох років. Вік учасників дослідження коливався від 25 до 34 років. Умовою включення до педагогічного експерименту було досягнення «плато» - стан, коли результати у силових вправах перестали зростати. Усі учасники педагогічного експерименту заперечують використання заборонених речовин, що можуть впливати на результативність занять у тренажерному залі. Для того, щоб залучити до дослідження осіб, які мають достатній рівень тренованості, кожен з них повинен відповідати наступним критеріям:

- Силові показники у присіданні на одне повторення дорівнюють або більші за 1.2 маси власного тіла;
- Силові показники у становій тязі дорівнюють або більше 1.3 маси власного тіла;
- Силові показники у жимі штанги лежачи дорівнюють або більше маси власного тіла.

Дослідження проводилося протягом трьох місяців. Учасники були розподілені на дві групи контрольну та експериментальну. Контрольна група виконувала стандартну програму тренування, що використовувалася кожним учасником до педагогічного експерименту. Учасники, що входили до експериментальної групи один раз на два тижні, в ударних мікроциклах використовували форсовані повторення у базових вправах. Дані засоби використовувалися під пильним наглядом тренера, та людини, що проводила дослідження. Харчування учасників обох груп статистично не відрізнялося. До засобів відновлення відносився повноцінний сон – 8 годин на добу, відновлювальний масаж – один раз на тиждень. У таблиці 1 представлено антропометричні показники контрольної та експериментальної груп.

Таблиця 1

Антропометричні показники відвідувачів тренажерного залу

Показник	КГ (n=13), $X \pm m$	ЕГ (n=13), $X \pm m$	t	p
Довжина тіла, см	172,06 \pm 1,21	173,83 \pm 1,03	1,12	>0,05
Маса тіла, см	76,43 \pm 2,40	78,92 \pm 1,71	0,84	>0,05
Відносна м'язова маса, %	41,70 \pm 0,79	42,01 \pm 0,67	0,30	>0,05

Різниця у середній довжині тіла між контрольною та експериментальною групами не була статистично значущою, варто відзначити, що учасники експериментальної групи мали трохи більшу середню довжину тіла. Це може вказувати на деяку гомогенність груп за цим показником перед початком дослідження. Аналогічно, середня маса тіла учасників експерименту в експериментальній групі була трохи вищою, ніж у контрольній групі, але статистично групи були однорідними. Це також може бути важливим фактором при порівнянні результатів. Незважаючи на те, що різниця у відносній м'язовій масі не була статистично значущою, обидві групи мали схожі середні значення. Це свідчить про те, що учасники були приблизно однакові за цим параметром.

Результати дослідження та їх обговорення.

На початку дослідження учасники експериментальної групи мали трохи вищі середні значення силових показників порівняно з контрольною групою, але різниця не була статистично значущою. Це може свідчити про випадковість або про схожість базового рівня сили між групами перед початком дослідження (Див табл. 2).

Таблиця 2

Силові показники відвідувачів тренажерного залу на початку дослідження

Показник	КГ (n=13), $X \pm m$	ЕГ (n=13), $X \pm m$	t	p
Присідання зі штангою на плечах, кг	99,88 \pm 3,89	105,14 \pm 3,66	0,99	>0,05
Станова тяга, кг	112,98 \pm 3,61	119,88 \pm 2,95	1,48	>0,05
Жим штанги лежачи, кг	84,97 \pm 3,30	87,23 \pm 1,89	0,60	>0,05

Так, у присіданні зі штангою на плечах результати контрольної групи становили 99,88 \pm 3,89 кг, а результати експериментальної – 105,14 \pm 3,66 кг (t=0,99; p>0,05). У становій тязі результати контрольної групи склали 112,98 \pm 3,61 кг, а експериментальної 119,88 \pm 2,95 кг (t=1,48; p>0,05). У показнику жиму штанги лежачи спортсмени контрольної групи змогли показати результат на початку дослідження, що дорівнював 84,97 \pm 3,30 кг, показник у даній вправі у КГ становив 87,23 \pm 1,89 кг.

Наприкінці дослідження, після тримісячного використання експериментальної методики, що передбачала впровадження форсованих повторень у програму тренувань ЕГ, результати обох груп представлено у таблиці 3.

Таблиця 3

Силові показники відвідувачів тренажерного залу наприкінці дослідження

Показник	КГ (n=13), $X \pm m$	ЕГ (n=13), $X \pm m$	t	p
Присідання зі штангою на плечах, кг	101,87 \pm 3,96	116,14 \pm 3,96	2,52	<0,05
Станова тяга, кг	114,11 \pm 3,65	124,68 \pm 3,06	2,22	<0,05
Жим штанги лежачи, кг	86,67 \pm 3,36	97,31 \pm 2,18	2,65	<0,05

Так, у присіданні зі штангою на плечах спортсмени контрольної групи наприкінці дослідження показали результат – 101,87 \pm 3,96 кг, спортсмени експериментальної групи показали статистично значимо кращий результат, що дорівнював 116,14 \pm 3,96 кг (t=2,52; p<0,05). У становій тязі результат контрольної групи склав 114,11 кг, а результат контрольної – 124,68 \pm 3,06 кг (t=2,22; p<0,05). Статистично значуща різниця між показниками була виявлена у жимі штанги лежачи (t=2,65; p<0,05). Показник контрольної групи дорівнював 86,67 \pm 3,36 кг, а експериментальної – 97,31 \pm 2,18 кг.

Висновки: Результати дослідження вказують на те, що метод форсованих повторень може бути ефективним інструментом для поліпшення силових показників відвідувачів тренажерного залу. Хоча базовий рівень силових показників був подібним у обох групах, впровадження форсованих повторень спричинило значуще підвищення силових результатів

учасників експериментальної групи. Дані підтверджують важливість врахування індивідуальних особливостей та методів тренування для досягнення оптимальних результатів у фітнесі.

Отже, враховуючи всі аспекти дослідження, можна зробити висновок про ефективність використання методу форсованих повторень для поліпшення силових показників, при цьому слід враховувати індивідуальні особливості та обмеження кожного спортсмена.

Перспективи подальших досліджень полягають у використанні методу форсованих повторень протягом більш довгих проміжків часу.

Література

1. Канунова Л., Джим В. Побудова тренувального процесу юних гирьовичок 12–13 років протягом річного макроциклу з урахуванням специфічного біологічного циклу. Слобожанський науково-спортивний вісник 2019. № 6 (74). С. 63-67.
2. Тихорский, А. (2016). Эффективность методики тренировочного процесса высококвалифицированных бодибилдеров мезоморфного типа телосложения в соревновательном периоде. Слобожанський науково-спортивний вісник, (5), 83-88.
3. Тихорський О. А. Використання методичного прийому «Дроп-сет» кваліфікованими бодібілдерами Харківщини у базовому мезоциклі. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та однокорств у закладах вищої освіти. 2019. Т. 1. С. 1001-104.
4. Тихорський О. А., Джим В. Ю. Удосконалення тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів у підготовчому періоді, загальнопідготовчому етапі //Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 4. С. 90–95–90–95.
5. Тихорський, О. А. (2016). Особливості побудови тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів в змагальному періоді підготовки. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, (6), 26-34.
6. Тихорський, О. А., & Джим, В. Ю. (2015). Удосконалення тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів у підготовчому періоді, загальнопідготовчому етапі. Слобожанський науково-спортивний вісник, (4), 90-95
7. Тихорський, О. А., Худякокова, В. Б., Володченко, О. А. Аналіз конкуренції на чемпіонаті світу з важкої атлетики 2019 р в залежності від вагової категорії. / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури 2020. №6. С. 96-99.
8. Харланова М. О., Джим В. Ю., Канунова Л. В. Вплив занять функціонального тренування на прояв спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменок фітнес моделей протягом підготовчого періоду. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. № 4 (163). С. 179-185.
9. Andreasson, J., & Johansson, T. (2014). The Fitness Revolution: Historical Transformations in the Global Gym and Fitness Culture. Sport science review, 23(3-4), 91-112.
10. Brighton J., Wellard I., Clark A. Gym bodies: Exploring fitness cultures. Routledge, 2020.
11. Doğan C. Training at the gym, training for life: Creating better versions of the self through exercise //Europe's journal of psychology. 2015. Т. 11. № 3. С. 442.
12. Stern M. The fitness movement and the fitness center industry, 1960-2000 //Business history conference. Business and economic history on-line: Papers presented at the BHC annual meeting. Business History Conference, 2008. Т. 6. С. 1.

Reference

1. Kanunova L., Dzhyim V. (2019). Pobudova trenuvalnogo protsesu iunikh hirievichok 12–13 rokov protiahom richnogo makrotsiklu z urakhuvanniam spetsyficnogo biolohichnogo tsyklu. Slobizhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk, (6), 63-67. [in Ukrainian]
2. Tykhorskyi, A. (2016). Efektyvnist metodiky trenuvalnogo protsesu vysokokvalifikovanykh bodybilderov mезomorfnoho typu teloskladennia v sorevnovatelnom periode. Slobizhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk, (5), 83-88. [in Ukrainian]
3. Tykhorskyi O. A. (2019). Vykorystannia metodychnoho pryimu "Drop-set" kvalifikovanyu bodybilderamy Kharkivshchyny u bazovomu mezotsykli. Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnoborstv u zakladakh vyshchoi osvity. – 2019. – Т. 1. – С. 1001-104. [in Ukrainian]
4. Tykhorskyi O. A., Dzhyim V. Yu. Udoskonalennia trenuvalnogo protsesu vysokokvalifikovanykh bodybilderiv u pidhotovchomu periodi, zahalno pidhotovchomu etapi //Slobizhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. 2015. № 4. S. 90–95–90–95. [in Ukrainian]
5. Tykhorskyi, O. A. (2016). Osoblyvosti pobudovy trenuvalnogo protsesu vysokokvalifikovanykh bodybilderiv u zmahalnomu periodi pidhotovky. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, (6), 26-34. [in Ukrainian]
6. Tykhorskyi, O. A., & Dzhyim, V. Yu. (2015). Udoskonalennia trenuvalnogo protsesu vysokokvalifikovanykh bodybilderiv u pidhotovchomu periodi, zahalno pidhotovchomu etapi. Slobizhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk, (4), 90-95. [in Ukrainian]
7. Tykhorskyi, O. A., Khudiakovova, V. B., Volodchenko, O. A. Analiz konkurentsii na chempionati svitu z vazhkoj atletyky 2019 r v zalezhnosti vid vahovoi katehorii. / Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni MP Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury. 2020. №6. S. 96-99. [in Ukrainian]
8. Kharlanova M. O., Dzhyim V. Yu., Kanunova L. V. Vplyv zaniat funktsionalnogo trenuvannia na proiav spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti kvalifikovanykh sportsmenok fitnes modelei protiahom pidhotovchoho periodu. Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni MP Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 2023. № 4 (163). S. 179-185. [in Ukrainian]

9. Andreasson, J., & Johansson, T. (2014). The Fitness Revolution: Historical Transformations in the Global Gym and Fitness Culture. *Sport science review*, 23(3-4), 91-112.
10. Brighton J., Wellard I., Clark A. *Gym bodies: Exploring fitness cultures*. Routledge, 2020.
11. Doğan C. Training at the gym, training for life: Creating better versions of the self through exercise // *Europe's journal of psychology*. 2015. Т. 11. №. 3. С. 442.
12. Stern M. The fitness movement and the fitness center industry, 1960-2000 // *Business history conference. Business and economic history on-line: Papers presented at the BHC annual meeting. Business History Conference, 2008*. Т. 6. С. 1.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).43](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).43)
УДК 373.5.015.31:17.022.1]:796.5:908

Троценко В.В.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних ігор Університету Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав
orcid.org/0000-0003-0479-1367
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав
Сембрат С.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивних ігор Університету Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав
orcid.org/0000-0002-8589-6007

ВПЛИВ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

У статті на основі систематизації та аналізу літературних джерел і передового практичного досвіду, визначена ефективність впливу туристсько-краєзнавчої роботи на формування моральних якостей молодших школярів. Подано структурну модель формування моральних якостей учнів 3-4 класів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності, яка забезпечила комплексний підхід до розв'язання поставленої проблеми.

Вивчення й аналіз психолого-педагогічної літератури, зарубіжного та вітчизняного педагогічного досвіду з досліджуваної проблеми, результати проведеного діагностування дали змогу визначити такі педагогічні умови формування моральних якостей учнів 3-4 класів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності: особистісно зорієнтоване виховання моральних якостей учнів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності; урахування вікових та індивідуальних особливостей і особистісних якостей молодших школярів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності; комплексний підхід до формування моральних якостей учнів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності; взаємозв'язок навчальної, позакласної та позашкільної туристсько-краєзнавчої діяльності; вдосконалення змісту виховної роботи з формування моральних якостей учнів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності; спільна робота школи і сім'ї щодо формування моральних якостей молодших школярів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності.

На основі проведеного дослідження встановлено, що ефективність формування в молодших школярів моральних якостей у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності забезпечується: особистісно зорієнтованим вихованням, яке передбачає активну участь у виховній роботі кожного учня з урахуванням його вікових особливостей і особистісних якостей; комплексним підходом до виховання в учнів початкових класів моральних якостей на уроках, в процесі позакласної і позашкільної роботи та спілкування з батьками.

Ключові слова: структурна модель, моральні якості, молодші школярі, туристсько-краєзнавча діяльність.

Trotsenko V.V., Sembrat S.V. The influence of tourism and local history activities on the formation of moral qualities of younger schoolchildren. In the article, based on the systematization and analysis of literary sources and best practical experience, the effectiveness of the influence of tourism and local history work on the formation of moral qualities of younger schoolchildren is determined. A structural model of the formation of moral qualities of students of 3-4 grades in the process of tourism and local history activities is presented, which provided a comprehensive approach to solving the problem.

The study and analysis of psychological-pedagogical literature, foreign and domestic pedagogical experience on the researched problem, the results of the diagnostics made it possible to determine the following pedagogical conditions for the formation of moral qualities of students of grades 3-4 in the process of tourism and local history activities: personally oriented education of moral qualities of students in the process of tourism - local history activities; taking into account the age and individual characteristics and personal qualities of younger schoolchildren in the process of tourist and local history activities; a comprehensive approach to the formation of moral qualities of students in the process of tourism and local history activities; the relationship between educational, extracurricular and extracurricular tourism and local history activities; improvement of the content of educational work on the formation of moral qualities of students in the process of tourism and local history activities; joint work of school and family on the formation of moral qualities of younger schoolchildren in the process of tourism and local history activities.

On the basis of the conducted research, it was established that the effectiveness of the formation of moral qualities in younger schoolchildren in the process of tourism and local history activities is ensured by: personally oriented education, which