3. Сіренко Р. Формування знань і вмінь студентів у процесі залучення до здорового способу життя. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки.* 2008. Т. 2. С. 242-244.

4. Файдевич В., Мельник С., Ніколаєв С., Табак Н. Актуальні проблеми фізичного виховання школярів у педагогічній спадщині В. О. Сухомлинського. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 11(143). С. 145-147. URL: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).31

5. Хомутова О. В., Краснопьорова Д. А. Актуальні проблеми фізичного виховання і освіти студентів. *Наука-2020*. 2019. Вип. 6 (31),. С. 51-54.

ХАРАКТЕРИСТИКА ТУРИЗМУ ЯК ЗАСОБУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Курсанова Б.Р., Ільчук Г.С.

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Анотація. У статті визначено основні форми туристично-краєзнавчої діяльності у школі, проаналізовано місце туризму в системі заходів, спрямованих на оздоровлення та зміцнення організму дітей.

Ключові слова: фізичне виховання, туризм, школярі.

Summary. Kursanova B.R., Ilchuk H.S. Characteristics of tourism as a means of physical education of school students. The article defines the main forms of tourism and local history activities at school, analyzes the place of tourism in the system of activities aimed at improving and strengthening children's bodies.

Keywords: physical education, tourism, schoolchildren.

Вступ. У складних умовах соціально-економічної кризи, важкої екологічної ситуації, великої кількості летальних випадків на уроках фізичної

культури все більше занепокоєння викликає рівень фізичного стану дітей шкільного віку. На жаль, з кожним роком навчання у школі кількість здорових дітей знижується, уроки фізичної культури лише на 10-13 % компенсують необхідний для дитячого організму обсяг рухової активності, що вимагає проведення систематичної фізкультурно-оздоровчої роботи з початкових етапів навчання у школі [1]. Аналіз розвитку дитячого туризму в країні показує, що в школах України засоби туризму представляють ефективний соціально-педагогічний засіб фізичного виховання та оздоровлення дітей.

Мета дослідження. Охарактеризувати туризм як засіб виховання особистості школярів молодшого шкільного віку.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Туризм – масовий оздоровчий засіб, що підвищує функціональні можливості організму та фізичну працездатність.

Як зазначає ряд авторів, туризм – особливий вид діяльності в умовах подорожей у вільний від роботи час для задоволення потреб людини у фізичному та моральному вихованні, пізнанні навколишнього середовища, спілкуванні, відпочинку з використанням засобів туризму у досягненні туристських цілей: оздоровчих, спортивних, культурно-пізнавальних, краєзнавчо-дослідних і т. д. [3, 4].

Проблеми використання туризму як оздоровчого засобу давно досліджують вчені. Г.О. Бутенко (2015) було розроблено програму фізичного виховання учнів початкових класів на основі переважного використання засобів та методів туризму для проведення уроків фізичної культури. Це спеціально підібрані ігри, вправи та заняття з орієнтування. Автор експериментально довів, що регулярні заняття туризмом безпосередньо впливають на підвищення функціональних, швидкісно-силових та координаційних здібностей, загальної витривалості, швидкості та гнучкості.

Заняття туризмом у системі фізичного виховання виділені у особливу групу, оскільки дозволяють найбільше, проти інших видів, опановувати знаннями, вміннями і навичками, необхідними у житті кожної людини.

Отже, туризм як фізичного виховання характеризується природною прикладністю. Він включає різноманітні за формою та змістом рухові дії щодо раціонального подолання значних відстаней у малонаселеній місцевості, які виконуються в природних умовах колективними зусиллями. Їх мета – формування в людини умінь та навичок, необхідних їй у виробничій, військовій та побутовій діяльності, з одночасним вирішенням виховних, освітніх, оздоровчих та спортивних завдань.

Є.Є. Павленко зазначає, що основними формами туристичної роботи є: походи, подорожі, екскурсії, туристичні збори та змагання, прогулянки та заняття у гуртку [5].

Фахівці розглядають туристські походи як вид освітньо-оздоровчої діяльності, спосіб проходження маршруту як масову активну форму туристично-краєзнавчої діяльності, яка дозволяє вирішувати пізнавальні, виховні та оздоровчі завдання [2, 6].

Аналіз наукової літератури [4, 5, 6] показав, що прогулянкам та екскурсіям з навчально-пізнавальною метою відводиться важливе місце у системі фізичного виховання. Вони сприяють зміцненню здоров'я, фізичному, естетичному, моральному, інтелектуальному розвитку.

Активний відпочинок, в якому туризм представлений як пішохідні прогулянки у днях здоров'я, туристичних естафет, спортивних дозвіллях, святах є вирішенням завдань фізичного виховання дітей.

Ряд вчених [2, 4, 5] визначають відпочинок сучасного життя як заходи щодо відновлення фізичних та духовних сил для подальшого, більш ефективного виконання організмом функцій. Такий відпочинок забезпечується фізичною активністю у вигляді різноманітних вправ: ходьба, біг, рухливі ігри тощо. І в цьому неоціненна роль належить туризму.

Г.О. Бутенко стверджує, що гра з використанням засобів туризму – головний елемент відпочинку, його найважливіша складова, що має сильну властивість психологічної розрядки, знімає втому. Туристичне свято – це дотик до щасливого життя, стан піднесеності та високого емоційного настрою, концентрація позитивних емоцій, здоровий та плідний відпочинок [2].

Як зазначає О. Дем’янчук, головна відмінна риса звичайних прогулянок від прогулянок – походів та туристичних прогулянок у цілеспрямованому розвитку фізичних якостей, підвищення рухової активності дітей за рахунок циклічних рухів (ходьба, біг, ходьба на лижах). Ходьба є необхідним засобом для швидкого та повного відновлення здоров'я, фізичного вдосконалення [3].

Для формування здорового способу життя школярів застосовуються засоби туризму рухової спрямованості, оздоровчі сили природи, гігієнічні чинники [1].

Використання оздоровчих сил природи істотно впливає на підвищення ефективності функціональних можливостей організму дітей. Проведення занять на свіжому повітрі сприяє активізації біологічних процесів, що викликаються процесом навчання, підвищують загальну працездатність організму, уповільнюють стомлення.

Спортивне орієнтування розвиває не тільки фізичні якості учнів (швидкісну і загальну витривалість, спритність і координацію рухів), а й розумові здібності. А групова форма ігрових завдань на орієнтування у просторі сприяє розвитку навичок колективної роботи та зміцненню командного духу [6].

Висновки. Таким чином, можна зробити висновок, що в системі заходів, спрямованих на оздоровлення та зміцнення організму дітей, важливе місце займає найпростіший туризм у вигляді екскурсій, прогулянок, прогулянок-походів, а також уроків фізичної культури з використанням засобів туризму.

Список використаної літератури.

1. Амелічкіна В.В. Рухова активність школярів – запорука здорового способу життя. *Студентська спортивна наука*: Збірник наукових праць. Житомир: ПП«РУТА», 2015. С. 8-11

2. Бутенко, Г.О. Засоби оздоровчого туризму та орієнтування як основа рекреаційно-оздоровчої технології для дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного Університету.* Чернігів, 2015. Вип. 129, т. 3. С. 36-41.

3. Дем'янчук О. Методи та засоби підготовки в спортивному туризмі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: 2019. № 3(47). С. 43-47

4. Мулик К.В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів : монографія. Х.: ФОП Бровін А.В., 2015. 418 с

5. Павленко Є.Є. Оздоровчий туризм : навч. посібник / Є.Є. Павленко, Г.С. Ільницька, В.О. Павленко. Х. : НФаУ. 2021. 114 с.

6. MacCool, S. F. Tourism, recreation and systainability, linking culture and environment. Wallingfortd : CABI Int., 2001. 187 p.

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ

Краковецький А.Ю., Стахов Н.О., Пронін В.А.

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Анотація. В статті представлені результати дослідження динаміки показників фізичної підготовленості хлопчиків 5-х класів під впливом впровадження експериментальної програми на основі застосування