

Ходьба і біг є природними рухами, що сприяють розвитку опорно-рухового апарату, займаючи важливе місце у фізичному вихованні молодших школярів.

Висновок. Отже, добре організований режим дня допомагає школярам правильно чергувати фізичну та розумову діяльність, перебування на свіжому повітрі та відпочинок. Саме активний відпочинок є важливою частиною позакласної роботи з фізичного виховання. Різноманітні заходи, включені до режиму дня шкіл, повинні бути спрямовані на покращення здоров'я учнів та їх фізичний розвиток.

Література

1. Москаленко Н. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посіб. Дніпропетровськ : Інновація, 2011. 238 с.
2. Радул В. В., Кравцов В. О. Методологічні основи професійного становлення особистості вчителя : навчальний посібник. Кіровоград : ФО-П Александрова М. В., 2011. 264 с.
3. Шевченко О. В., Шевченко А. О. Ритміка і хореографія з основами гімнастики художньої : навчальний посібник. Кіровоград : Центр оперативної поліграфії, 2012. 252 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-568-9-47>

СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ НАПРЯМ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ МОДЕРНІЗАЦІЇ ОСВІТИ

Щербатюк Н. І.

*старший викладач кафедри фізичної культури та медико-біологічних
дисциплін Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка
м. Кропивницький, Україна*

Модернізація системи освіти в Україні викликає потребу переосмислення ролі фізичної культури як важливого чинника формування здорового способу життя, розвитку особистісних і соціальних компетентностей здобувачів освіти. У цьому контексті спортивний туризм виступає ефективним інноваційним напрямом, що поєднує освітні, виховні та оздоровчі функції фізичного виховання. Спортивний туризм в Україні функціонує як інтегрований компонент

державної системи фізичної культури і спорту, спрямований на зміцнення здоров'я населення, розвиток фізичних якостей, морально-вольових та інтелектуальних здібностей особистості. Здійснення означених завдань здійснюється через залучення громадян до участі у спортивно-туристичних походах різних категорій складності та змаганнях з техніки спортивного туризму [1, с. 59].

Педагогічна цінність туризму полягає у можливості одночасної реалізації ключових компетентностей, необхідних для формування успішної, соціально активної та екологічно свідомої особистості ХХІ століття. Вихід навчання за межі традиційного класного простору сприяє розвитку самостійності, ініціативності та здатності до навчання в реальних життєвих ситуаціях. Спортивний туризм комплексно впливає на формування особистості, поєднуючи навчальні, виховні, розвивальні та оздоровчі функції. Туристична діяльність є потужним засобом соціалізації, формування ціннісних орієнтацій, світогляду, морально-вольових якостей та життєвих компетентностей.

З педагогічної точки зору, туризм забезпечує реалізацію принципів діяльнісного, особистісно орієнтованого та компетентнісного підходів. У процесі туристичної діяльності здобувачі освіти набувають практичного досвіду взаємодії з природним середовищем, вчаться приймати рішення в нестандартних ситуаціях, розвивають відповідальність, дисциплінованість, уміння працювати в команді. Заняття спортивним туризмом поєднують елементи фізичного виховання, краєзнавства, екологічного виховання й рекреаційної діяльності. Процес підготовки до туристичних походів передбачає оволодіння різноманітними знаннями: з медицини, основ безпеки життєдіяльності, географії, екології та краєзнавства, що сприяє формуванню комплексних компетентностей, підвищенню рівня обізнаності та позитивно впливає на стан здоров'я й освітню діяльність дітей загалом [2, с. 120].

Особливе значення має виховний аспект туризму: участь у походах, експедиціях, змаганнях і краєзнавчих заходах формує в молоді патріотизм, любов до рідного краю, екологічну культуру, шанобливе ставлення до природи та історико-культурної спадщини. Туризм сприяє вихованню моральної стійкості, емоційної врівноваженості та здатності до саморегуляції.

Включення спортивно-туристичної діяльності до освітнього процесу сприяє формуванню здоров'язбережувальних компетентностей, розвитку екологічної свідомості, удосконаленню навичок командної взаємодії та підвищенню мотивації до занять фізичною культурою. Оздоровчий потенціал туризму полягає у

здійсненні туристичних подорожей, які поєднують помірні фізичні навантаження із задоволенням індивідуальних інтересів, потреб і уподобань учасників. Така діяльність сприяє психоемоційному розвантаженню, зниженню рівня стресу та забезпечує зміну звичного способу життя, що позитивно впливає на фізичний і психологічний стан людини. Тому часто спортивний туризм ототожнюють зі спортивно-оздоровчим туризмом.

Спортивно-оздоровчий туризм, як правило, реалізується у сприятливих кліматичних умовах та на екологічно безпечних територіях, що створює оптимальні передумови для рекреації. Його специфічною особливістю є доступність для осіб із різним рівнем туристського досвіду та фізичної підготовленості, що зумовлює його універсальний характер і можливості для залучення різних вікових груп населення [4, с. 89].

Інноваційний аспект спортивного туризму проявляється у впровадженні сучасних технологій – використанні цифрових карт, GPS-навігації, мобільних додатків для побудови маршрутів, а також у застосуванні інтерактивних методів навчання. Інновації підвищують інтерес учнів, забезпечують інтерактивність навчання й розширюють можливості практичної підготовки. Такий підхід забезпечує міждисциплінарну інтеграцію знань з географії, біології, екології, безпеки життєдіяльності та фізичної культури.

Розглядаючи перспективи розвитку спортивного туризму, доцільно акцентувати увагу на його вираженому соціальному спрямуванні. На відміну від більшості інших форм рекреаційної діяльності, спортивний туризм характеризується високою доступністю для широких верств населення. У цьому контексті пріоритетним завданням виступає інтеграція спортивного туризму в соціальну систему організації літнього дитячого оздоровлення, що сприятиме підвищенню ефективності рекреаційних заходів і формуванню здорового способу життя серед молоді [3]. Важливою умовою ефективного впровадження спортивного туризму у шкільну практику є розвиток туристичної інфраструктури та кадрового потенціалу. Перспективи розвитку спортивного туризму в умовах модернізації освіти полягають у створенні сучасного навчально-методичного забезпечення, підготовці педагогічних кадрів нової генерації та організації безпечного освітнього середовища для проведення туристичних змагань і практичних занять.

Спортивний туризм має значний потенціал для інтеграції в сучасний освітній процес, особливо в умовах модернізації освіти в Україні, зокрема в контексті реалізації концепції Нової української

школи (НУШ). Він є потужним засобом реалізації завдань сучасної освіти та сприяє формуванню гармонійно розвиненої, фізично активної, соціально відповідальної особистості, здатної до самовдосконалення й ефективної діяльності у суспільстві.

Література

1. Дишко О. Л. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури до спортивно-туристичної діяльності. *Педагогічні науки: теорія та практика*. No 3 (47). 2023. С. 56.
2. Лісовський А. С., Федчук Р. І., Гарбар В. В. Спортивний туризм у системі фізичного виховання учнівської та студентської молоді. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія «Педагогічна»: Концептуальні основи розбудови сучасної природничо-математичної та фізико-технологічної освіти*. Кам'янець-Подільський, 2022. № 28. С. 118–121.
3. Писарева І. В., Григоренко А. Ю. Дослідження сучасного стану та перспектив розвитку спортивного туризму в Україні. *Економіка та суспільство*. 2021. Випуск 33. URL: <https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/955/913> (дата звернення: 04.11.2025).
4. Сірий О. М. Характерні особливості спортивно-оздоровчого туризму. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту* : матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 21-22 березня 2023 р.). Хмельницький : ХГПА., 2023. С. 88–90.