

ня ходу експериментів у цифровому форматі, що дає можливість відображати й обробляти дані з дослідів на будь-якому доступному гаджеті. Під час такої лабораторної роботи доцільно фокусувати увагу студентів та учнів на ході дослідження, взаємозв'язках та закономірностях, які воно має перевірити, а не на конкретних значеннях величин – фактичні дані вони зможуть перевірити в цифрових протоколах дослідження.

Як бачимо, експериментувати дистанційно можна. Однак, якими б технологічно досконаліми не були віртуальні можливості, ніщо не може замінити безпосереднього спостереження та досвіду самостійного дослідження навколишнього світу.

Список використаних джерел:

1. Головка М.В., Крижановський С.Ю. Мацюк В.М. Моделювання віртуального фізичного експерименту для систем дистанційного навчання в загальноосвітній і вищій педагогічній школах. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/10638/1/923.pdf> (дата звернення: 12.11.2022).
2. Желюк О.М. Засоби НІТ у навчальному фізичному експерименті. *Фізика та астрономія в школі*. 2003. № 3. С. 39-43.
3. Лаврова А.В., Олійник С.С. Використання мультимедійних засобів під час навчання фізики. *Актуальні проблеми математики, фізики і технологічної освіти*. 2012. № 2. С. 54-59.
4. Заболотний В.Ф., Лаврова А.В. Шкільний фізичний експеримент з використанням комп'ютерно орієнтованих засобів навчання. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка. Серія: Педагогічна*. 2014. Вип. 20. С. 136-139.
5. Петриця А. Особливості використання цифрових лабораторій у навчальному фізичному експерименті. *Молодь і ринок*. 2019. № 1. С. 44-48.
6. Сипчук Є.Ю. Використання цифрових лабораторій на уроках фізики. *Технології електронного навчання*. 2020. № 4. С. 78.

Arkadiy Kukh, Oksana Kukh

VIRTUAL DIGITAL ENVIRONMENTS IN THE PRODUCTION OF A DISTANCE LEARNING EXPERIMENT IN PHYSICS

The article analyzes the problem of using information and communication digital technologies in physics classes, in particular, when setting up an educational physical experiment. The main attention is paid to the use of digital laboratories during the preparation and conducting of educational remote experiments. An analysis of typical modern digital laboratories was carried out and the expediency of their use during the organization of educational and cognitive activities of students and pupils in the study of physics was substantiated.

Key words: informatization of education, digital laboratories, educational physical experiment, digital technologies.

Отримано: 24.11.2022

УДК 338.482.22

DOI: 10.32626/2307-4507.2022-28.118-121

А. С. Лісовський¹, Р. І. Федчук², В. В. Гарбар³

^{1,3}Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

^{1,2}Кам'янець-Подільське позашкільне навчально-виховне об'єднання

e-mail: ¹lisandrgeo@ukr.net, ²romaturust@gmail.com, ³geofan@ukr.net;

ORCID: ¹0000-0002-9674-5802, ²0000-0002-2889-2069, ³0000-0001-9400-7606

СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Стаття присвячена актуальним питанням значення туризму для здоров'я учнів та студентів. Розглянуто роль туризму в системі фізичного виховання молоді та його вплив на психологічний і фізичний розвиток. У статті представлена загальна характеристика спортивно-оздоровчого туризму та його вплив на організм людини. Спортивний туризм має за мету спортивне удосконалення в подоланні природних перешкод. Це означає удосконалення всього комплексу знань, умінь і навичок, фізичної підготовленості, необхідних для безпечного пересування людини місцевістю. Для реалізації спортивної мети здійснюють подорожі, насичені природними перешкодами, що дає змогу класифікувати їх як спортивні походи. Постійне перебування під впливом фізичних навантажень в туристських походах, сприяє оптимальній роботі практично всіх систем організму учнів. Заняття туризмом займає особливе місце в системі фізичного виховання, тому що, в порівнянні з іншими видами спорту, дають ширші можливості для оволодіння знаннями, вміннями і навичками, необхідними в повсякденному житті кожної людини.

Ключові слова: спортивний туризм, туристські змагання, туристські походи, фізичне виховання, туристичні гуртки, фізична підготовка, спортивні заняття, дистанція.

Фізичне виховання – це вид виховання, специфічним змістом якого є навчання рухам, виховання фізичних якостей, оволодіння спеціальними фізичними знаннями і формування свідомої потреби в заняттях фізичними вправами.

Туризм є важливою складовою частиною фізичного виховання. З кожним роком спортивний туризм стає все більш популярним. Спортивний туризм є високо-

ефективною технологією формування в людині високих духовних і фізичних якостей. Його популярність серед багатьох верств населення обумовлена величезним рекреаційним потенціалом природних ресурсів України, високим оздоровчим потенціалом і потребою певної частини населення до екстремального ризику.

Система туристичної діяльності є досить традиційною, але не достатньо розвинутою формою поза-

класної роботи в школі. Шкільний туризм є потужним засобом виховання. Під шкільним туризмом розуміються тимчасові виїзди школярів у складі групи, з батьками або родичами, індивідуально у складі груп дорослих туристів. Виїзди організуються з місця постійного місця проживання з оздоровчою, пізнавальною, спортивною або іншою метою.

Сучасному розвитку спортивного туризму в Україні сприяє система закладів зі спортивного туризму до яких належать: спортивно-туристичні секції на підприємствах та установах, туристичні клуби, районні та обласні відділи туризму, будинки дитячої творчості, федерації спортивного туризму тощо. Важливе місце належить також міжнародній співпраці організацій та проведення заходів за кордоном [3].

Спортивний туризм – це складова сучасного туризму, найбільш активна і динамічна частина туристської діяльності, що базується на громадських засадах. Спортивний туризм – це також вид спорту, який включає різноманітні активні туристичні заходи, спортивні походи усіх категорій складності, чемпіонати, першості за усіма видами спортивного туризму (пішохідний, лижний, гірський, водний, велосипедний, мотоциклетний, автомобільний, спелеологічний, вітрильний, комбінований, кінний, скандинавська ходьба), комплексні заходи, експедиції.

Спортивний туризм в Україні розвивається як невід’ємна складова загальнодержавної системи фізичної культури і спорту та спрямований на зміцнення здоров’я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі у спортивних походах різної складності та змаганнях з техніки спортивного туризму.

Розглянемо розвиток спортивного туризму в місті Кам’янець-Подільський. Туристсько-краєзнавчий відділ (завідуючий – Кух О.М.) Кам’янець-Подільського позашкільного навчально-виховного об’єднання (директор – Ілаш Н.М.), забезпечує додаткову освіту в позаурочний час зі спортивного туризму.

Діяльність туристичних гуртків, передбачає залучення підростаючого покоління до активної діяльності, оволодіння практичними вміннями та навичками з різних видів спортивного туризму, орієнтування, топографії.

Туристсько-краєзнавчий відділ здійснює навчально-виховну, інформаційно-методичну, організаційно-масову, навчально-тренувальну, спортивну роботу з дітьми шкільного віку та роботу з обдарованою молоддю. Для активних, цілеспрямованих, обдарованих, творчих дітей та підлітків у закладі організовано роботу гуртків, які дають можливість:

- удосконалити різноманітні туристські вміння та навички;
- навчитися надавати першу медичну допомогу, проводити рятувальні роботи та транспортувати потерпілих у надзвичайних ситуаціях;
- підготуватися до туристських походів із велосипедного, гірського, водного та пішохідного туризму;
- брати участь у міських, обласних та Всеукраїнських змаганнях із різних видів туризму;
- підвищити спортивну майстерність;
- брати участь у походах, подорожах, експедиціях, екскурсіях по рідному краю;

- професійної орієнтації школярів на діяльність у галузі туризму.

Спортивні туристичні гуртки туристсько-краєзнавчого відділу Кам’янець-Подільського позашкільного навчально-виховного об’єднання: «Туристське багатоборство» (керівники Федчук Р.І., Кух О.М., Касапчук Н.В.), «Спортивний туризм» (керівники Лісовський А.С., Федчук Р.І.), «Туристичне скелелазіння» (керівник Білий В.Г.), «Пішохідний туризм» (керівники Кух О.М., Недра Т.В.) [3].

Федчук Р.І. є головою Кам’янець-Подільського міського осередку Федерації спортивного туризму України. Федчук Р.І. має досвід суддівства обласних змагань з пішохідного туризму, Чемпіонатів України з пішохідного та велосипедного туризму, Чемпіонату України з туристсько-спортивних походів з учнівською та студентською молоддю. Має досвід керівництва проведення походів з учнівськими та студентськими групами:

- пішохідний туризм – І-ІІ-ІІІ категорія складності;
- спелеологічний туризм – І-ІІ категорія складності;
- водний туризм – І-ІІ категорія складності;
- велосипедний туризм – І категорія складності.

Під його керівництвом вихованці виконали нормативи Єдиної спортивної класифікації України зі спортивного туризму:

- 15 вихованців виконали кандидат у майстра спорту України;
- 22 вихованця виконали І дорослий розряд;
- понад 60 вихованців виконали ІІ дорослий розряд.

У сьогоденній ситуації Федчук Р.І. організовує та проводить різноманітні змагання для учнівської та студентської молоді, брав активну участь у організації Чемпіонату України зі пішохідного туризму у вересні 2022 р.

Походи є ефективною формою підготовки до будь-якого виду туризму. Ефективність походів важко переоцінити: значно збагачуються знання, вміння та навички учнів і студентів, поліпшується їх ставлення до навчання.

У 2021 році, з 1 по 10 липня, під керівництвом Лісовського А.С. було здійснено категорійний похід ІІ категорії Українськими Карпатами. Нитка маршруту: смт. Делятин – г. Синячка – пер. Пересліп – р. Зелениця – пол. Блажів – г. Малий Горган – пер. Столи – г. Плоска – с. Бистриця – потік Салантрук – пол. Рушина – г. Сивуля – хр. Тавпиширка – пер. Легіонів – г. Пантир – траверс г. Дурня – г. Братківська – пер. Околе – пол. Ріпта – г. Татаруха – хр. Свидовець – хр. Апшинець – г. Близиця – с. Квази – пол. Менчул – г. Петрос – пол. Шиса – с. Ясіня. Протяжність маршруту склала 179 км. Усім учасникам було присвоєно ІІ категорію складності з пішохідного туризму.

Туристичний похід повинен бути максимально підпорядкований ідеї всебічного розвитку особистості. Для цього необхідна продумана система впливу на учнів та студентів, у тому числі і морального, естетичного, трудового виховання. Спортивні подорожі повинні сприяти поглибленню і розширенню наявних у молоді знань, а з іншого боку – отриманню нових у процесі спостережень за різними явищами природи. Під

час походів і подорожей в учасників розвивається дослідницький підхід до навколишнього світу.

Загалом спортивний туризм дуже ефективно виховує у дітей самостійність. Самостійність це якість, що розвивається. Спочатку самостійність проявляється в негативній площині (неправильне виконання деяких дій з точки зору безпеки). Мотив: «Я все це знаю і вмію, мене нічого не треба вчити». Але коли діти стикаються з труднощами в поході, коли їхні навички вступають у протиріччя з результатами власної діяльності (не розпалюється багаття, сировина в наметі, треба готувати їжу, треба мити посуд), вони нервують, і в складних ситуаціях вимагають, щоб це робив керівник. А згодом вони розуміють що треба знову вчитися робити те ж саме, але так, як треба.

Підготовка до походів змушує вивчати медицину, основи безпеки життєдіяльності, географію, екологію, краєзнавство, що позитивно позначається на стані здоров'я та навчання дітей.

Відбувається розвиток особистісних якостей учнівської та студентської молоді через колектив, в кожному поході чи тренуванні створюється ситуація успіху, рух від простого до складного, створюється атмосфера толерантності, взаємоповаги, взаємодопомоги та дружби.

Будь-який туристичний похід вимагає гарної підготовки. У школах, наприклад, учні вивчають важливі основи виживання: безпеку та харчування в польових умовах, надання першої медичної допомоги, орієнтуванню на місцевості. У парках також проходять практичні заняття: школярі намагаються переправити між деревами, моделюючи таким чином переходи через водойми, збирають намети, виготовляють ноші з підручних засобів – сухих гілок [2].

При проведенні походів, тренінгів та інших занять рекомендуємо враховувати вікові та індивідуальні особливості учасників, їх стан у кожний конкретний момент часу, регулювати навантаження та надавати допомогу у разі потреби.

Фізичну підготовку доцільно планувати за трьома напрямками:

1. Санітарія та гігієна.
2. Фізична праця.
3. Фізичні вправи.

Завданням санітарно-гігієнічної роботи є прищеплення ряду знань, умінь і навичок які забезпечують профілактику захворювань, надання необхідної допомоги при нездужанні, розумне врахування погодних умов вдень і вночі, утримання в чистоті стоянок тощо.

Фізична праця в поході – це переважно робота з самообслуговування (заготівля дров, приготування їжі, впорядкування інвентарю тощо).

Фізичні та спортивні заняття в поході не повинні займати занадто багато часу. При плануванні фізичного виховання студентів у поході необхідно виходити з даних про стан їх здоров'я, враховувати рівень санітарно-гігієнічної культури, ставлення до гігієнічної культури, ставлення до праці. Все це слід враховувати, як при підготовці до походу, так і під час його проведення [1].

Крім того, необхідно заздалегідь ретельно продумати і попрацювати над естетичним розвитком учнів в

умовах походу. Головним завданням тут має бути навчити дітей бачити красу природи, розуміти її.

Регулярні заняття спортивним туризмом позитивно впливають на фізичний розвиток школярів, їх фізичну підготовленість, функціональний стан багатьох фізичних систем. Вони помітно впливають на підвищення рівня фізичної підготовленості школярів.

Природний вплив рухових якостей на фізичний розвиток є фізіологічним, обумовлений і є найважливішим фактором оптимального протікання фізіологічних функцій організму. Покращення функціонального стану, що проявляється у збільшенні об'єму крові, збільшенні потужності вдиху і видиху, поліпшенні силових показників, витривалості школярів під впливом навіть одноразових багатоденних походів. Практика походів показали, що різні види туризму по-різному впливають на різні системи організму. Так, на збільшення м'язової сили верхнього плечового поясу більш ефективно впливають лижні походи, на м'язи спини – піші прогулянки. Сила видиху більш ефективніше вдосконалюється в піших походах, рухливість нервових процесів – в лижних.

Крім туристичних походів, в Україні проводиться велика кількість спортивних змагань зі пішогохідного туризму. Змагання з пішогохідного туризму проводяться на дистанціях «Смуга перешкод», «Крос-похід», «Рятувальні роботи».

«Смуга перешкод» – коротка дистанція, насичена етапами, які встановлені на природних або штучних перешкодах. Вона може включати виконання спеціальних завдань.

«Крос-похід» – довга дистанція, яка передбачає проходження певного маршруту з подоланням етапів та виконанням спеціальних завдань, які встановлені на природних або штучних перешкодах. Маршрут проходиться з орієнтуванням по мапі або задається іншим способом (за описом, азимутально, маркуванням та інше). Крос-похід може бути багатоденним і здійснюватися в умовах спортивного походу.

«Рятувальні роботи» – коротка або довга дистанція, яка передбачає транспортування умовно потерпілого силами команди на певних ділянках дистанції або через етапи та (або) спеціальні завдання. Як самостійна дистанція «Рятувальні роботи» проводяться на дистанціях III-VI класів [4].

Дистанція складається з локальних перешкод (етапи, спеціальні завдання) та протяжних перешкод (орієнтування, набір висоти).

Положенням або Умовами проведення змагань можуть бути запроваджені етапи або спецзавдання.

«Спецзавдання» передбачають виконання завдань, пов'язаних з туризмом, або подолання одного чи декількох технічних етапів. До спецзавдань належить: «Орієнтування», «В'язання вузлів», «Надання долікарської допомоги», «Заліз з топографії та геодезії», «Визначення відстані або висоти», «Установлення намету», «Розпалювання багаття», «Пакування рюкзака», «Виготовлення спорядження»

У процесі проходження будь-яких дистанцій туристи долають різноманітні природні перешкоди різними способами. В залежності від способу подолання розрізняють різні технічні етапи: «Навісна пере-

права через річку, яр», «Похила навісна переправа через річку, яр» (униз або вгору), «Переправа по мотузці з перилами через річку, яр», «Переправа по колоді через річку, яр», «Переправа через річку вброд із використанням перил», «Переправа через річку вброд», «Переправа на плавзасобах», «Переправа за допомогою підвішеної мотузки (маятником)», «Підйом по схилу», «Підйом по скельній ділянці», «Підйом по вертикальних перилах», «Траверс скельної ділянки або схилу», «Траверс схилу (з альпенштком, льодорубом тощо)», «Спуск по схилу», «Спуск по вертикальних перилах», «Рух по жердинах», «Рух по купинах», «Транспортування потерпілого» [5].

Вимоги до подолання усіх технічних етапів базуються на виконанні командою (учасником) усіх вимог по забезпеченню безпеки, які необхідні при проходженні аналогічних перешкод в спортивних туристичних походах. Це вимагає від учасників чіткого виконання певних прийомів роботи з засобами страхування.

До основних засобів страхування, що використовуються учасниками туристичних змагань і спортивних походів, відносяться: мотузка основна (діаметр якої від 10 мм і більше); мотузка допоміжна (діаметр якої від 6 до 10 мм); індивідуальна страхувальна система; карабіни різної конструкції; кулачки, жумари, гаки скельні та льодові; льодоруб, альпенштук тощо.

Зрозуміло, що технічні етапи-це є не що інше, як природні перешкоди, які зустрічаються у походах. Тому техніка і тактика їх подолання на змаганнях мало чим відрізняється від дій туристів в умовах походу, хіба що відрізняються у швидкості та застосуванні кількості спеціального спорядження.

Оздоровча роль сучасного туризму як ефективної форми активного відпочинку зростає, відбувається оздоровлення організму, що бореться з негативним впливом промислових викидів [4].

Таким чином, туризм як засіб фізичного виховання створює найбільш сприятливі умови для зміцнення здоров'я дітей. У туристських походах отримують безпосереднє застосування вивчені на уроках фізкультури рухові дії (подолання перешкод, водних перешкод, лазіння, ходьба тощо), по-новому сприймаються набуті знання на уроках географії, біології. Спортивний туризм дозволяє кожному учаснику успішно розвиватися в колективі, виховує творчу, самостійну, активну, відповідальну особистість.

Висновки. Спортивно-оздоровчий туризм – складова частина в системі фізичного виховання учнівської та студентської молоді. Поруч із такими ефективними засобами фізичного виховання, як гімнастика, спортивні ігри, легка атлетика, та інші види спорту, різноманітні види спортивно-оздоровчого туризму сприяють всебічному, гармонійному розвитку підрастаючого покоління.

Постійне перебування під впливом фізичних навантажень в туристських походах, сприяє оптимальній роботі практично всіх систем організму спортсмена. Особливо корисним є активний туризм, що впливає на м'язову, серцево-судинну, дихальну системи,

суглоби і зв'язки. Під час подолання різних природних перешкод беруть участь всі без винятку групи м'язів.

Активний туризм є могутнім засобом фізичного, естетичного, трудового, морально-етичного, патріотичного виховання учнівської та студентської молоді. Виховання здійснюється порівняно простими і доступними засобами: туристичними походами, подорожами, екскурсіями, прогулянками, туристськими таборами і спортивними змаганнями.

Список використаних джерел:

1. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В., Спортивний туризм : навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. 304 с.
2. Гриньова Т.І. Вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10-13 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Харків, 2014. 20 с.
3. Кам'янець-Подільське позашкільне навчально-виховне об'єднання. Туристсько-краєзнавчий відділ. URL: <https://kp-pnvo.pp.ua/nashi-hurtky/turystskokraieznachyividdil/>
4. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : навчальний посібник / Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. Луцьк: Редакційно-видавничий відділ «Вежа» Державного університету імені Лесі Українки, 2000. 145 с.
5. Технічний регламент проведення спортивних змагань зі спортивного туризму. URL: <https://drive.google.com/file/d/1d2C7iLiLYDqANGcgdLHQBXQYscvQmH9p/view>

Andriy Lisovskyj¹, Roman Fedchuk²,
Vladyslav Harbar³

^{1,3}Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University

^{1,2}Kamianets-Podilskyi after-school educational association

SPORTS TOURISM IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF PUPILS AND STUDENT YOUTH

The article is devoted to topical issues of the importance of tourism for the health of pupils and students. The role of tourism in the system of physical education of youth and its impact on psychological and physical development is considered. The article presents the general characteristics of sports and health tourism and its impact on the human body. Sports tourism aims at sports improvement in overcoming natural obstacles. This means improving the whole complex of knowledge, skills and abilities, physical fitness necessary for the safe movement of a person in the terrain. For the realization of the sports goal, trips full of natural obstacles are carried out, which makes it possible to classify them as sports hikes. Constant exposure to physical activity in tourist trips contributes to the optimal functioning of almost all body systems of students. Tourism occupies a special place in the system of physical education, because, in comparison with other sports, it provides greater opportunities for mastering the knowledge, skills and abilities necessary in everyday life of every person/

Key words: sports tourism, tourist competitions, tourist trips, physical education, tourist groups, physical training, sports activities, distance.

Отримано: 2.10.2022