

УДК 374.091.33:796.5:613.9

Примак М.М.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ТУРИЗМОМ НА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СИСТЕМІ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

У статті описано вплив занять туризмом на формування навичок здорового способу життя в системі позашкільної освіти. З'ясовано, що сучасна позашкільна освіта стала додатковою формою і засобом освіти та виховання у вільний від навчання час. У статті охарактеризовано, ефективний вплив занять туризмом на формування позитивного ставлення до власного здоров'я підростаючого покоління. Встановлено основні форми туристично-краєзнавчої роботи з учнями (прогулянки, екскурсії, подорожі та походи, естафети, зльоти, експедиції), що є засобом гармонійного розвитку і зміцнення їх здоров'я.

Ключові слова: спосіб життя, здоровий спосіб життя, позашкільна освіта, туризм, краєзнавство.

Постановка проблеми. Здоров'я дітей і молоді перебуває під значним впливом навколишнього середовища, при цьому вплив зовнішніх чинників на організм, що розвивається, є більшим, ніж на організм дорослої людини (М.О. Носко).

Заняття туризмом в системі виховання виділені в особливу групу, оскільки дозволяють найбільшою мірою, в порівнянні з іншими видами, опанувати знання, уміння і навички, потрібні в житті кожної людини [3].

Кардинальна зміна поглядів молоді на своє здоров'я має ґрунтуватися на новій системі цінностей, яку потрібно розглядати, як сукупність переконань, що визначають внутрішні мотиви поведінки особистості.

Різноманіття туристичної діяльності дають змогу учнівській молоді отримувати яскраві враження, дізнаватись корисну інформацію, укріплювати здоров'я, фізично розвиватись, набувати різних вмінь та навичок.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом помітно активізується увага вчених до дослідження проблеми збереження здоров'я підростаючого покоління та учнівської молоді. Проблемі здоров'я і здорового способу життя присвячені праці відомих науковців М. Амосова, Г. Апанасенко, Е. Булич, О. Вакуленко, Ю. Галустьян, С. Грищенко, М. Носко, Л. Тюрікова, О. Шиян, О. Яременко. Такі науковці як: О. Мурашкевич, О. Полякова, Н. Пустовіт, Л. Харченко висвітлюють питання формування здорового способу життя в позашкільних навчальних закладах. У монографії Л. Дудорової досліджено готовність майбутніх учителів до організації шкільного туризму як соціально-педагогічну проблему. Головні принципи формування здорового психологічного клімату під час туристичних походів розкривають у своїх працях вчені М. Короп, Н. Довгань.

Мета статті проаналізувати вплив занять туризмом в позашкільних навчальних закладах, як складову запровадження здорового способу життя підростаючого покоління та молоді.

Результати теоретичного дослідження. Для нашого дослідження необхідно проаналізувати туристичну діяльність позашкільної освіти.

Туризм в Україні є засобом гармонійного розвитку, зміцнення здоров'я, виховання сучасної людини. Актуальність розвитку туристичної діяльності як суспільно-соціального явища підкреслена у змінах до Закону України "Про туризм" (2003) у якості засобів, покликаних охороняти і зміцнювати здоров'я людей, забезпечувати змістовне дозвілля населення країни. Особлива роль в розвитку туристичної діяльності відводиться позашкільній освіті [3].

Туризм – одна з найпопулярніших форм активного відпочинку, яка поєднується з активним пізнанням навколишнього світу. Позитивною функцією туризму є те, що він сприяє фізичному, психологічному та моральному вихованню молоді. "Споживчий кошук" туризму складають: емоційні переживання; корисна інформація; укріплення здоров'я; фізичний розвиток; яскраві враження; різного роду вміння й навички [5].

Серед ціннісних орієнтацій, які сприяють розвитку мотивацій до турботи про власне здоров'я, важливе місце повинне зайняти живе спілкування з природою [4, с. 2].

Туризм, як явище, є свого роду системою заходів, в якій необхідно розрізнати в якості компонентів ідеологічні, природничо-наукові, науково-методичні, організаційно-управлінські і

програмно-нормативні основи. Туризм в Україні слугує ідеалам, боротьбі за їхнє практичне втілення в житті. Природничо-наукові основи туризму припускають обґрунтування оздоровчого ефекту після занять. Вивчення морфологічних і функціональних перебудов організму людини в процесі занять туризмом дозволяє вирішити питання вікової періодизації тих, хто займається, раціонального харчування в поході, особистої і громадської гігієни, життєзабезпечення в походах з екстремальними умовами, пристосованості до гірських умов, утворення стійкої гіпоксії, акліматизації організму та ін. В даному випадку за допомогою дисциплін медико-біологічного циклу (фізіологія, анатомія, біохімія і спортивна медицина) видається можливим фундаментально вивчати, вплив різних видів і форм туризму на організм людини [3, с. 20].

Туристична діяльність пов'язана з переминою місць, організовується при будь-якій погоді і пред'являє людині різноманітні вимоги. Одночасно діють три важливі фактори: чергування оточуючого середовища (обстановка), кліматичних умов і видів діяльності. Світ природи, взаємодіючи з людиною, виконує по відношенню до неї ряд важливих функцій: психотерапевтичну, реабілітаційну, естетичну, пізнавальну. Оздоровча функція туризму спрямована на використання природних об'єктів з метою позитивного впливу на організм особистості. Сучасні досягнення науки і техніки все більше позбавляють людину від фізичних навантажень в результаті чого різко зменшується рухома активність людей. Рухому недостатність треба ліквідувати штучно, за рахунок фізичних вправ. Найбільш доступними для всіх людей є гігієнічна гімнастика, прогулянка, екскурсія, походи. На відміну від усіх видів спорту, в туризмі фізичні навантаження, хоча і можуть бути в загальному високими, цілком посилені за рахунок того, що розподілені на багато годин та днів [2].

Основними формами туристично-краєзнавчої роботи з учнями є прогулянки, екскурсії, подорожі та походи, естафети, зльоти, експедиції.

Прогулянка – це найпростіша короточасна форма туристичної роботи (пересування пішки, на лижах, велосипедах, човнах), яка доступна для широких мас, з метою оздоровлення та загартування організму, яка має елементи техніки туризму (подолання нескладних природних перешкод, елементи орієнтування на місцевості, елементи туристичного побуту). Туристичні прогулянки спрямовані на формування туристичних навичок, необхідних при підготовці спортивних походів.

Похід – це форма включення людини в природне середовище пов'язана з активними способами пересування, автономністю існування туристської групи. Залежно від складності походи бувають одноденними (походи вихідного дня), багатоденними, категорійними.

У туристсько-краєзнавчій діяльності найчастіше організовують походи вихідного дня з метою активного відпочинку, вони мають спортивно-тренувальну спрямованість і актуальні для будь-якої пори року.

Розглянемо один із видів походів. Одноденні походи умовно можна поділити на прогулянково-оздоровчі, навчально-екскурсійні, тренувально-спортивні. Вони розрізняються за відстанню, швидкістю руху, характером дороги і природних перешкод, метою проведення та ін.

Будь-який похід повинен бути насамперед цікавим, тобто мати емоційний центр. Ним можуть бути мальовничі береги річок, пам'ятки природи, архітектури, культури, історії та ін. Спочатку бажано організувати походи рідним краєм, районом, областю. Залежно від мети існує кілька видів туристичних походів. Серед них слід вирізняти агітаційно-масові походи, підготовчі та спортивні [7, с. 24].

Оздоровче значення туризму вирішується за допомогою правильно організованого графіку проходження маршруту з дотриманням оптимального режиму фізичних навантажень і активного відпочинку, використання благотворної дії природних чинників на усі функції організму. Періодичне переключення на заняття туризмом людей, що регулярно займаються оздоровчим бігом або плаванням, сприяє ліквідації небажаних наслідків адаптації людини до фізичних навантажень. Адаптація обумовлена тим, що в результаті тривалого стандартного виконання одного і того ж фізичного навантаження припиняється процес прояви нових пристосованих зрушень (перебудов) в організмі. У даному випадку потрібна тимчасова переорієнтація людини на інший рід діяльності, але також зв'язаної з фізичними навантаженнями [3].

Відсутність необхідного туристського спорядження в загальноосвітніх навчальних закладах робить не можливим залучення підростаючого покоління до постійних занять туризмом. Саме позашкільні навчальні заклади допомагають вирішити це питання. Важливим завданням позашкільних установ є надання школам допомоги в організації виховної роботи з учнями [8].

"Позашкільна освіта та виховання здійснюється в закладах, які покликані сприяти соціальній адаптації особистості у реальному житті, у відкритій системі соціалізації і розглядається як найбільш демократичний та гнучкий засіб залучення сім'ї до співпраці у вихованні і розвитку дітей і підлітків. Вона передбачає самостійний вибір і використання її суб'єктами доступних для сприйняття різноманітних форм і методів навчально-виховного процесу: визначення форм і методик навчання та виховання, тематики наукових досліджень, навчально-виховних курсів та спецкурсів і послідовність їх опанування з урахуванням вікових особливостей, здібностей та інтелектуальних можливостей особистості" [5, с. 2].

В наш час позашкільна освіта становить невід'ємну частину системи неперервної освіти, оскільки дає дитині додаткові можливості інтелектуального, духовного й фізичного розвитку, сприяє актуалізації творчих та освітніх потреб. Саме тому позашкільні заклади мають попит у сучасному суспільстві. Їхня робота помітно відрізняється від організації інших соціокультурних і виховних центрів. Актуальність позашкільної освіти полягає в розвитку соціально-комунікативної компетентності у дітей, у становленні їхньої соціальної зрілості та відповідальності [9].

Одним з ефективних напрямів позашкільної освіти, що дозволяє поєднувати навчання і виховання дітей та підлітків є дитячо-юнацький туризм і краєзнавство. Саме туризм та краєзнавство дають виняткову можливість на власні очі побачити красу рідної землі, познайомитись з історією, культурою, традиціями свого народу, загартуватись як фізично, так і морально. Для дитини подорож – це своєрідне відкриття, це можливість зрозуміти, що стоїть за звичним словом "Батьківщина". Допомогти дитині зробити такі відкриття є узагальненою метою колективів центрів туризму і краєзнавства учнівської молоді та станцій юних туристів України, завдяки яким дитячо-юнацький туризм залишається одним з найбільш популярних видів діяльності дітей та підлітків у позанавчальний час. В Україні діє 104 центри туризму і краєзнавства учнівської молоді та станцій юних туристів які є базовими організаційно-методичними осередками розвитку дитячо-юнацького туризму. Серед них: Український державний центр туризму і краєзнавства учнівської молоді, 22 обласних, 48 міських, 32 районних. Слід відзначити, що останнім часом серед позашкільних навчальних закладів зростає саме мережа закладів туристсько-краєзнавчого профілю. Український державний центр туризму і краєзнавства, а також обласні такі центри виступають координаторами спортивно-туристської, краєзнавчої і, починаючи з 2007 року – патріотичної роботи. Однак, здійснення Українським державним центром туризму і краєзнавства координації навчально-виховної, інформаційно-методичної та організаційно-масової роботи обласних, районних, міських позашкільних навчальних закладів військово-патріотичного напрямку та проведення масових заходів з цього напрямку потребує підсилення управлінської ланки [8].

Сутність позашкільної освіти та виховання як складової частини системи освіти України визначають специфічні умови її функціонування, а саме: диференційованість, динамічність, гнучкість, мобільність, варіативність, доступність тощо. Позашкільна освіта та виховання – це процес неперервний. Він не має фіксованих термінів завершення і послідовно переходить із однієї стадії в наступну від створення умов, сприятливих для творчої діяльності дітей та підлітків, до забезпечення їхнього співробітництва у творчому процесі та самостійної творчості, яка і формує потребу особистості у подальшому творчому сприйнятті світу. Зміст позашкільної освіти та виховання у порівнянні з базовою освітою ґрунтується на інших засадах [5]. Такими засадами є особистісні замовлення дітей і їхніх батьків. Ці замовлення постійно розвиваються, варіюються, в чому і простежується неперервна динамічність цієї ланки освіти, її нестандартність та варіативність. Особливість позашкільного освітнього процесу полягає у проектуванні таких педагогічних методик та технологій, які могли б допомогти дітям зорієнтуватися і самореалізуватися у складній багатогранній соціокультурній ситуації.

Висновки. Здоровий спосіб життя – це діяльність, активність особистості, групи людей, суспільства, що використовують надані їм можливості в інтересах здоров'я, гармонійного, фізичного та духовного розвитку людини. Проблема здоров'я учнів стає одним із пріоритетних напрямків розвитку освітньої системи сучасної освіти, мета якої – виховання і розвиток вільної життєлюбної особистості, збагаченої науковими знаннями про природу і людину, готової до творчої діяльності і моральної поведінки.

Живе спілкування з природою, під час занять туризмом, надає підростаючому поколінню певний фізичний, психологічний, інтелектуальний та емоційний запас міцності та здоров'я. Гармонійне співіснування з природою учні починають сприймати як життєву цінність. Постійне спілкування з довкіллям сприяє формуванню особистісно-ціннісного ставлення до життя і власного здоров'я, розвивають позитивні погляди на формування здорового способу життя. Різноманіття форм туризму, його доступність і масовий розвиток в останній час роблять цю форму оздоровчої роботи серед молоді все більш перспективною.

Перспективами наших подальших розвідок є дослідження організації та режиму харчування в туристичному поході.

Використані джерела

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм / М.Н. Биржаков. – СПб : Торговый дом Грейда, 2003. – 318 с.
2. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм : [навч. посіб.] / Ю.А. Грабовський, О.В. Скалій, Т.В. Скалій. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2009. – 304 с.
3. Дудорова Л.Ю. Формування готовності майбутніх вчителів до організації шкільного туризму (теоретико-методичний аспект) : [монографія] / Л.Ю. Дудорова. – Вінниця : ТОВ "Нілан-ЛТД", 2014. – 422 с.

4. Кобеньок Г.В. Вплив туризму на формування мотивацій до здорового способу життя учнівської та студентської молоді / Г.В. Кобеньок, І.І. Козиненко // Вісник Черкаського університету. – Черкаси, 2010. – Вип. 191. – Ч. 3. – С. 54–59. (Серія Педагогічні науки).
5. Концепція позашкільної освіти та виховання // Освіта. – 1997. – 5 берез. – С. 2-4.
6. Куликов В.М. Шкільний туризм. Концепція с критическими оцєнками современного состояния (28 тезисов) / В.М. Куликов // Вестник детско-юношеского туризма в России. – 1997. – № 3 (23). – С. 16-24.
7. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей : [навч. посіб.] / Б.П. Пангелов. – К. : Академвидав, 2010. – 245 с.
8. Позашкільна освіта: історичні поступи та здобутки : [зб. матеріалів] Всеукраїнської педагогічної конференції. Київ, 2–3 грудня 2008 / за заг. ред. доктора пед. наук В. В. Вербицького – К. : АБЕРС, 2008. – 308 с.
9. Ткаченко Ю. Від туризму до здоров'я / Ю. Ткаченко // Здоров'я та фізична культура – 2006. – № 26. – С. 5-7.

Прымак М.

INFLUENCE OF TOURISM ON THE FORMATION OF SKILLS OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE SYSTEM EXTRACURRICULAR EDUCATION

The article describes the influence of tourism on the formation of skills of a healthy lifestyle in the system Extracurricular education. The problem of formation of healthy lifestyle of the younger generation of Ukraine is the urgent problem the solution of which determines the future of the state and the continued existence of a healthy nation. Today the sphere of formation of healthy lifestyle of children and adolescents is the education system. Found that modern out Extracurricular education is an additional form and a means of education and training in their free time.

A healthy lifestyle is an activity, individual activity, groups of people, of society, using the opportunities provided to them in the interests of health, harmonious physical and spiritual development of man. The problem of the health of students becomes one of priority directions of development of the educational system of modern education, the aim of which is the upbringing and development of free personality, which has scientific knowledge about nature and person, ready for creative activities and moral behavior.

Modern science and technology increasingly relieve a person from physical exertion, resulting in dramatically reduced mobile activity of people. Lack of physical activity is necessary to eliminate artificially through physical exercise. Health functions of tourism aims to use natural objects for the purpose of positive effects on the body of the individual. The most accessible for all people is hygienic gymnastics, walking, tour, Hiking.

Tourism is one of the most popular forms of active recreation, which combined with the active cognition of the surrounding world. A positive feature of tourism is that it promotes physical, psychological and moral education of youth. Classes tourism in the system of education is highlighted in a special group, as they allow to the greatest degree compared to other species, develop knowledge, abilities and skills necessary in life of every person unlike all kinds of sports, tourism exercise, although they can be generally high, it is quite feasible due to the fact that distributed over many hours and days.

The main forms of tourist and local history work with pupils are trips, excursions, trips and hikes, relay races, events, expeditions.

Constant interaction with the environment contributes to the formation of personal values related to life and health, develop positive attitudes, healthy lifestyles.

Key words: *lifestyle, healthy lifestyle, Extracurricular education, tourism, study of local lore.*

Стаття надійшла до редакції 16.10.2016 р.