

26. Сур'як А.В. Основи економічної культури : [навч. посіб. для студ. економ. спец. ВНЗ] / А.В. Сур'як. – К. : Кондор, 2004. – 256 с.

УДК 378.17:379.85

**О. М. Литвинчук,**  
старший викладач, аспірант  
(Українська інженерно-педагогічна  
академія)

### **ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ТУРИСТИЧНИХ ПОСЛУГ**

**Постановка проблеми.** Проблема здоров'язбереження студентської молоді, турбота про здоров'я молодого покоління й вітчизняного українського суспільства залишається однією з найактуальніших. Сучасні умови життя в Україні характеризуються комплексом несприятливих факторів, які негативно впливають на здоров'я студентської молоді. Забруднення навколишнього середовища, низький рівень матеріального забезпечення більшості населення, соціально-економічна нестабільність суспільства, недостатня рухова активність, значне психоемоційне навантаження, порушення режиму дня й харчування та шкідливі для організму звички є несприятливими факторами для здоров'я.

Збереження здоров'я студентства включає сукупність взаємопов'язаних аспектів, які характеризують різні напрямки, а саме: організацію професійної діяльності, заняття фізичними вправами, дозвілля, харчування, спорт, медичне обслуговування тощо. Однією зі складових цієї сукупності є організація туристичної діяльності, зокрема надання туристичних послуг, які б впливали на здоров'язбереження студентства.

На сьогодні недостатньо розробленим є питання впливу різних факторів туристичних послуг на стан здоров'я молоді. Ураховуючи, що туристична діяльність здійснюється в основному під час туристських походів та подорожей, екскурсій і прогулянок, лікувально-оздоровчих та спортивно-туристських заходів, її успіх значною мірою залежить від якісного туристичного продукту. Наповнення його атракціями з урахуванням здоров'язберігаючої спрямованості, дасть змогу зберегти здоров'я студентської молоді за допомогою туристичних послуг.

Специфіка таких туристичних послуг полягає в тому, що вони не несуть в собі значних матеріальних витрат і можуть бути доступними кожному студенту, їх не можливо відчутися дотиком, але після їх споживання кожен студент може відчутися значні зміни в стані здоров'я на краще.

Гнучкі, різноманітні, комплексні, індивідуальні туристичні послуги повинні приваблювати студентів не тільки як культурно-пізнавальні, а й здоров'язберігаючі послуги, які дають можливість до засвоєння багатьох важливих для життя і трудової діяльності спеціальних знань, різних рухових умінь і навичок, що сприяють зміцненню здоров'я й різнобічному формуванню особистості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Останнім часом помітно активізується увага вчених до дослідження проблеми збереження здоров'я студентської молоді. Проблеми здоров'я і здорового способу життя присвячені праці відомих науковців М. Амосова, Г. Апанасенко, Е. Булич, О. Яременко, О. Вакуленко, Ю. Галустян, О. Шиян та ін.

Зарубіжні педагоги В. Колбанов, Л. Татарникова, В. Дубровський, А. Бедворс, Д. Бедворс, Д. Натбім, Р. Пірсіг, Р. Шнейдер, К. Тоунз та ін. вивчали проблеми освіти і здоров'я.

Р. Березовська, Е. Зеєр, Н. Зимивець, Е. Іванов, О. Крайнюк, Г. Мешко, Л. Мітіна, В. Оржеховська, Н. Патькова, В. Пономаренко та ін. окреслюють окремі аспекти збереження професійного здоров'я.

Розвитку та організації туристичної діяльності присвячено праці В. Кифяк, М. Гавран, І. Андренко, С. Погасій, І. Писаревського та ін., а проблеми та перспективи розвитку туризму в Україні розглядають А. Хахлюк, А. Луканов, О. Шатило, О. Яценко, Д. Єльцев та ін. Вагомий внесок у теоретичну розробку питань державного регулювання туристичної діяльності зробили В. Вакуленко, Ю. Лебединський, А. Чечель, О. Шаптала, В. Цибух та ін. Проте здоров'язбережувальні аспекти в туристичній діяльності розглядаються частково. Проблеми формування здорового психологічного клімату під час туристичних походів розкривають у своїх працях вчені М. Короп, Н. Довгань. Напрями стабілізації попиту на туристичний продукт вивчає Г. Михайліченко, а специфіку туристичного продукту в низці праць висвітлюють вчені Ю. Карягін, З. Тимошенко, Т. Демура, Г. Мунін, С. Погасій. Деякі аспекти особливості туристичних послуг можна знайти в роботах П. Пуцентейло, М. Газуда, С. Газуда, В. Єрфан та ін.

У зв'язку з цим існує потреба у вивченні проблеми здоров'язбереження за допомогою туристичних послуг для студентської молоді.

**Мета статті** – розглянути туристичні послуги як засіб здоров'язбереження студентської молоді.

**Виклад основного матеріалу.** Здоров'язбереження потрібне для високої працездатності студента, його творчої активності, емоційного спокою, достатньо рухової активності, інтенсивності уваги до навчання, особливості мислення, комфортного перебування в колективі, здійснення здоров'язберігаючої діяльності для самореалізації в професійній діяльності. Щоб цього досягти, потрібно в першу чергу дотримуватись здорового способу життя.

На думку Ю. Панишко, “актуальність здорового способу життя” викликана зростанням і зміною характеру навантажень на організм студента у зв'язку з ускладненням суспільного життя, збільшенням ризиків техногенного, екологічного, психологічного характеру, що провокують негативні зрушення в стані здоров'я [4].

Кожен, хто прагне до здорового способу життя, хто піклується про своє здоров'я, повинен серйозно ставитись до такого поняття, як фактор ризику для здоров'я. В. Томашевський, В. Грегуль, О. Назарук упевнені, що фактор ризику – це доведені або передбачувані фактори зовнішнього й внутрішнього середовища організму, поведінкові фактори, що можуть призвести до будь-якого захворювання, зниження рівня активного способу життя. Вони не є безпосередньо причиною певної хвороби, але сприяють

збільшенню ймовірності її виникнення й розвитку, прогресування та несприятливого результату [1]. Якщо говорити про всі ці фактори ризику для здоров'я в цілому, то потрібно усвідомлювати наслідки для здоров'я студента та його подальшого життя, які вони в собі несуть, що свідчить про необхідність здоров'язбереження студентства (таблиця 1.1).

*Таблиця 1.1*

**Фактор ризику для здоров'я**

Фактор ризику для здоров'я студента	Наслідки для здоров'я студента та його подальшого життя
Відсутність ритму в навчанні	Стомлення, виснаження адаптаційних ресурсів організму
Інтелектуальні перевантаження	Зміна і порушення дихального ритму, відчуття задухи, схильність до астматичних станів, деформація хребта (сколіоз, кіфоз); відкладання солей, схильність до раннього склерозу й передчасного руйнування нервової системи.
Перевантаження пам'яті	Блідість обличчя, боязливість, стан страху й переляку, схильність до ревматизму
Недостатнє навантаження пам'яті	Почервоніння обличчя, збудженість, напади шаленості, схильність до запальних захворювань
Відсутність пізнавального інтересу	Порушення обміну речовин, схильність до стану лінощів, виникнення мігренових болів
Неможливість пережити радість, увагу, красу, щастя, любов у навчанні	Глибоке незадоволення життям, складнощі у встановленні стосунків, схильність до відчаю, нездатність знайти в собі сили для самодопомоги.
Несприятлива атмосфера навчання	Порушення системи травлення і схильність до функціональних захворювань.

Отже, знаючи про те, які існують фактори ризику для здоров'я і намагаючись їх уникати або звести до мінімуму, кожен студент може власними руками продовжити собі життя, захистити від появи безлічі неприємних захворювань, збільшити рухову активність, покращити фізичний та психоемоційний стан, навчальну та розумову діяльність, отримати відчуття задоволення від життя, що вплине на здоров'язбереження студентської молоді.

Здоров'язбереження студента – це динамічний, багатовимірний стан, пов'язаний з умовами навколишнього середовища та індивідуальними інтересами студентської молоді, скерованими на досягнення рухової активності, зниження ризику розвитку різних захворювань і збільшення тривалості життя.

Ефективним шляхом упровадження кардинальної зміни ситуації здоров'язбереження студентської молоді може слугувати туристична діяльність, яка в змозі надати студентів туристичні послуги, спрямовані на збереження здоров'я.

Туристичну діяльність М. Кляп трактує як своєрідний, функціональний алгоритм виробництва й реалізації туристичних послуг, що за певних організаційно-технологічних і соціально-економічних умов приводить до одержання конкретного результату.

У контексті здоров'язбереження студентської молоді туристичну діяльність можна визначити як обслуговуючу діяльність здорового способу життя з наданням різноманітних здоров'язберігаючих туристичних послуг, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я, що задовольняють потреби студентів.

Оснoву проектування пакета туристичних послуг становить так зване ядро чи серцевина користі (core benefits) [5]. Це ціль, яка сприяє задоволенню основних потреб здоров'язбереження. Найчастіше ядром користі є розваги, пов'язані з природними туристичними благами (клімат, озера, гори) або діяльність студента (екскурсії, походи, прогулянки, подорожі тощо) [5], спрямовані на здоров'язбереження студентської молоді у вигляді туристичних послуг як задоволення цих потреб.

Туристичні послуги в контексті здоров'язбереження є своєрідним комплектом послуг, який неможливо ідентифікувати відразу і тільки з часом відчуєш результат у стані здоров'я [2]. У свою чергу туристичні послуги в контексті здоров'язбереження мають бути специфічної якості, де саме поняття "якість" виражає не тільки ступінь задоволення певних сформульованих або очікуваних вимог того, хто його споживає, а і ефективно направлений на збереження та зміцнення здоров'я.

До туристичних здоров'язберігаючих послуг відносяться: лікувально-оздоровчі та спортивно-туристські заходи; туристські прогулянки; подорожі; походи; екскурсії. Оптимальна рухова активність – важливий елемент таких туристичних послуг задля здоров'язбереження студентської молоді [6]. Особливістю таких туристичних послуг є те, вони можуть бути доступними кожному студенту, так як не несуть у собі значних матеріальних витрат, вони не відчутні на дотик, але після їх споживання в стані здоров'я студента можна спостерігати значні зміни на краще.

Як було зазначено вище, одним із видів туристичних послуг здоров'язбереження визначено лікувально-оздоровчі заходи, до яких можна віднести заходи кліматолікування, що підвищують опірність організму різними несприятливими чинниками довкілля. Під впливом таких туристичних послуг у нервовій, серцево-судинній, травній та інших системах організму студента відбуваються зміни, що разом формують фізіологічну реакцію, забезпечують дії процедури оздоровлення спрямованої на збереження здоров'я.

Ще одним із видів туристичних послуг у контексті здоров'язбереження визначено туристські прогулянки в екологічно чистому природному середовищі, а саме: в горах, лісах, парках у будь-яку пору року. Туристські прогулянки за способом пересування здійснюють пішки, що значно впливає на збільшення рухової активності студента, оптимізацію фізіологічних функцій організму, підвищення стану здоров'я, забезпечення життєдіяльності студента.

Наступною туристичною послугою в контексті здоров'язбереження визначено подорожі. У зв'язку з різноманіттям дорогих туристичних послуг, які надають туристичні фірми, студентська молодь останнім часом намагається здійснювати туристичні подорожі самостійно, незалежно від туристичної компанії (бекпакінг). За основним функціональним напрямком такі подорожі прийнято розподіляти на пізнавальні, оздоровчі, спортивні, за своїм призначенням вони виконують функції здоров'язбереження організму [6].

Здійснення подорожі пішохідним маршрутом допоможе нормалізувати психоемоційний стан студента, підвищити інтенсивність уваги в навчанні, збільшити ефективність розумової праці, зняти стрес,

відчутти комфортність перебування в колективі. Оздоровчий ефект подорожі сприяє мобілізації захисних сил організму, здійснює профілактику захворювань, зменшує можливість виникнення інфекційних захворювань, компенсує енерговитрати, підвищує імунітет, збільшує активність життя та довголіття. Спортивна подорож як туристична послуга вимагає від студента належної фізичної підготовки і полягає в здійсненні підтримки організму на високому функціональному та фізичному рівні, що є необхідною умовою стимуляції імунітету та збереження здоров'я студентської молоді.

Розглядаючи далі туристичні послуги в контексті здоров'язбереження студентської молоді, можна визначити екскурсію. Т. Сокол вважає, що екскурсії можуть бути як самостійною діяльністю, так і частиною комплексу туристичних послуг [5]. Якщо маршрут екскурсії проводити в рекреаційній зоні без використання транспортних засобів, то такі екскурсії-прогулянки будуть нести в собі здоров'язберігаюче значення, вирішувати не тільки пізнавальну функцію, а і впливати на нормалізацію психоемоційного стану, збільшення ефективності розумової праці, особливості мислення, зняття втоми організму, підвищення стану здоров'я як фактор здоров'язбереження студента-екскурсанта.

Спортивно-туристські заходи як вид туристичної послуги, що сприятиме здоров'язбереженню, пропонується у вигляді туристичних змагань та зльотів. Це можуть бути змагання з вітрильного, лижного, водного спорту, сходження на гірські вершини, подолання туристської траси в повному спорядженні та страховкою. Користуючись туристичною послугою у вигляді спортивно-туристських заходів, студент оптимізує фізіологічні функції організму, здійснює компенсацію енерговитрат, нормалізує рівень здоров'я, збільшує рухову реакцію, відновлює працездатність, збільшує тривалість життя, що значно впливає на здоров'язбереження студента.

І на останок, туристичною послугою в контексті здоров'язбереження може слугувати організація туристичних походів. Позитивний вплив таких походів безумовно підсилюється тривалою руховою активністю, перебуванням на свіжому повітрі, у лісі, у горах та із впливом на весь організм, що є цілющим джерелом здоров'я.

Так, Ю. Ткаченко, Ю. Константинов, В. Куликов доводять, що похід вихідного дня усуває психічне напруження студента, надає студентській молоді потужний заряд бадьорості й енергії, дозволяє активно, із творчим піднесенням та чудовим настроєм працювати на заняттях [6]. Довготривалі походи передбачають подолання маршрутів активним способом пересування, без використання транспортних засобів, покладаючись лише на власні сили. Долаючи перешкоди, студент залишається фізично активним протягом усього походу, виконує сукупність фізичних та технічних дій, що впливає на підняття рівня рухової активності, фізичної підготовленості як засіб збереження здоров'я.

Усі розглянуті вище туристичні послуги можна характеризувати як необхідний засіб у вирішенні проблеми збереження здоров'я студента (таблиця 1.2)

**Характеристика туристичних послуг як засіб здоров'язбереження студентів**

<i>Туристична послуга</i>	<i>Вид здійснення</i>	<i>Фактор здоров'язбереження</i>
Лікувально-оздоровчі заходи	Кліматолікування	- підвищення опірності організму до різних інфекцій і простудних захворювань; стимуляція імунітету; - посилення ефекту загартування.
Туристські прогулянки	Екологічно чисте природне середовище	- збільшення рухової активності; - оптимізація фізіологічних функцій організму; підвищення стану здоров'я.
Подорожі: - пізнавальні; - оздоровчі; - спортивні	Маршрути в рекреаційних зонах.	- підвищення інтенсивності уваги у навчанні, комфортність в колективі; - мобілізація захисних сил організму, компенсація енерговитрат, підвищення імунітету; - оптимізація фізіологічних функцій організму, покращання стану здоров'я.
Походи: - похід вихідного дня; - довготривалі походи.	Наволишнє середовище, в різні пори року, активним способом пересування.	- усунення психічного напруження, потужний заряд бадьорості й енергії; - збільшення рухової активності, відмова від шкідливих звичок, підтримка організму на високому функціональному рівні, відчуття задоволення, підвищення працездатності.
Екскурсії	Рекреаційна зона, маршрути без використання транспортних засобів.	- збагачення знань; розвиток розумових здібностей, особливості мислення; - нормалізація психоемоційного стану; - зняття втому організму та стресу; - здоровий спосіб життя.
Спортивно-туристські заходи	Туристичні змагання та зльоти; полоса перешкод; сходження на гірські вершини.	- залучення до здорового способу життя; - тренування фізичних якостей; збільшення рухової реакції; поліпшення функціонального стану; - нормалізація рівня здоров'я; - відновлення працездатності.

Таким чином, здоров'язбереження студентської молоді забезпечується туристичними послугами. Розглянуті вище туристичні послуги поєднують у собі спорт і відпочинок, оскільки слугують виявленням здорового способу життя, розвитку, досконалості й збереженню фізичної працездатності, рухової активності, всебічної підготовки, що ефективно впливає на збереження здоров'я студентської молоді. Розвиток можливостей адаптації в складних умовах зміни клімату, застосування активних способів пересування, найрізноманітніших рухових дій, дотримання правил особистої гігієни, здорового способу життя, поліпшення психоемоційного стану сприяють здоров'язбереженню студента.

**Висновки.** Отже, здоров'язбереження студентської молоді засобами туристичних послуг є ефективним шляхом вирішення зазначеної проблеми. Лікувально-оздоровчі заходи, подорожі, походи, екскурсії, спортивно-туристські заходи, туристські прогулянки як види послуг забезпечують активні соціальні контакти з природними ресурсами, сприяють розвитку пізнавальної та рухової діяльності, корисному проведенню відпочинку, покращенню фізичного і психічного стану в цілому, що значно впливає на здоров'язбереження студентської молоді.

Такі туристичні послуги є фактором здоров'язбереження, бо вимагають відмови від шкідливих звичок, фізично та всебічно розвивають, загартовують, налаштовують дотримання чіткого режиму дня, підвищують рухову активність, сприяють нервово-психічному розвантаженню. Збереження здоров'я студентської молоді здійснюється шляхом зміни виду діяльності та дозованих фізичних навантажень за допомогою взаємодії з природним середовищем протягом усієї подорожі чи походу, екскурсії чи прогулянки, лікувально-оздоровчих чи спортивно-туристських заходів, за допомогою загартування та адаптації до незвичних умов, повноцінного харчування.

Підтримання організму на високому функціональному рівні за допомоги використання туристичних послуг є необхідною умовою підвищення рухової активності, ефективності навчання, зміцнення здоров'я і стимуляції імунітету для збереження здоров'я студентів. Туристичні послуги задля здоров'язбереження не тільки підвищують захисні сили організму, сприяють зміцненню здоров'я, але й підвищують здатність студентів до напруженої навчальної діяльності, сприяють їх активності, самостійності.

Отже, здоров'язбереження студентської молоді в контексті використання туристичних послуг, розглянуті в статті, є ефективним фактором збереження здоров'я. Вони не вимагають значних матеріальних витрат, що робить такі послуги доступними для кожного студента й універсальними для збереження здоров'я.

**Перспективи подальших пошуків у напрямі дослідження** спрямовані на побудову моделі формування здоров'язбережувальної компетентності студентів та перевірку ефективності реалізації визначених туристичних послуг у навчально-виховному процесі навчальних закладів.

### ЛІТЕРАТУРА

- 1.Грегуль В.В. Оцінка ефективності впливу на фактори ризику системи охорони здоров'я засобами імітаційного моделювання / В. В. Грегуль, В. М. Томашевський, О. В. Назарук, Я. Я. Тимошенко // Вісник НТУУ "КПІ" : зб. наук. пр. – 2011. – № 53. – С. 90–95.
- 2.Колотуха О.В. Спортивні рекреаційно-туристські ресурси України / О. В. Колотуха. – К. : Просвіта, 2006. – 208 с. – Бібліогр.: с. 206-207.
3. Оржеховська В.М. Педагогіка здорового способу життя : Орієнт. прогр. для установ післядиплом. пед. освіти та пед. навч. закл. / В. М. Оржеховська, О. І. Пилипенко. – К., 2004. – 37 с.
4. Панишко Ю. М. Здоровий спосіб життя : зб. матеріалів III міжрегіональної (І міської) наук.-практ. конф. / Ю.М.Панишко [Львів. держ. ін-т фіз. культури, Львів. обл. ін-т післядиплом. пед. освіти]. – Л., 2004. – 105 с.
- 5.Сокол Т. Г. Основи туристичної діяльності : підручник / Т. Г. Сокол ; за заг. ред. В. Ф. Орлова. – К. : Грамота, 2006. – 264 с.
6. Ткаченко Ю. А. Від туризму до здоров'я / Ю. Ткаченко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №26. – С. 5 – 7.