

**ЗНАЧЕННЯ ТУРИСТСЬКО-
КРАЄЗНАВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У
СИСТЕМІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ**



Троценко Валерій

Державний вищий навчальний заклад «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Аннотація

В статті на основі систематизації і аналізу літературних даних, проведеного дослідження, определена ефективність використання туристско-краєведческой діяльності относительно формування здорового образу життя школярів. Доказано, что главным преимуществом туристско-краеведческой деятельности как средства формирования здорового образа жизни является то, что в процессе ее проведения создается автономная социальная среда, которая позволяет менять образ жизни человека.

В ходе исследования было выявлено, что туристические путешествия не требуют дополнительного стимулирования мотивации здорового образа жизни, выглядят привлекательной самостоятельной ценностью в глазах подростка. Установлено, что путешествия влияют на эмоционально-волевую сферу личности, обеспечивают рациональную физическую нагрузку, создают благоприятные условия для формирования в учащихся умений и навыков здорового образа жизни.

Ключевые слова: туристско-краеведческая деятельность, здоровый образ жизни, школьники.

Annotation

In the article on the base of systematization and analysis of literary data, conducted research, the efficiency of using of touristic-local history activity about forming of pupils' healthy life style was defined. It was proved, that the main advantage of touristic-local history activity as a mean of forming of healthy lifestyle is that while its conducting independent social sphere can be created, which allows to change the lifestyle of person.

During the research there was found out, that touristic trips don't require additional stimulation of motivation of healthy lifestyle, seem to be canny independent value in teen-ager's eyes. There was established, that touristic trips effect on the emotional-volitional sphere of personality, provide rational physical activity, create good conditions about forming in pupils of basic skills of healthy lifestyle.

Key words: tourist-regional activity, healthy way of life, schoolchildren.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. У Законі України «Про туризм», урядових програмах розвитку туризму в Україні до 2005 та 2010 р. р., та інших законодавчих актах і нормативно-правових документах поруч з актуальними проблемами, питаннями внутрішнього та міжнародного туризму, значне місце посідають проблеми масового розвитку різноманітних видів оздоровчо-спортивного туризму та шляхи їх вирішення.

На тлі соціально-економічних негараздів, зниження народжуваності, прогресуючого скорочення кількості населення особливо значення набувають питання охорони здоров'я молодого покоління. Викликає стурбованість фахівців стан здоров'я сучасних дітей, адже негативною тенденцією останніх років є зростання показників фізичного, психічного і соціального захворювання дітей України.

Пластичність психофізіологічних функцій організму, що росте, з одного боку, та ускладнення соціальних умов, з іншого – створюють умови для перевантаження нервової системи та розвитку нервово-психічних захворювань в школі. Кількість дітей з такими захворюваннями збільшується. Це



пояснюється значною перевагою організму в зв'язку зі збільшенням обсягу навчального навантаження.

Аналіз науково-методичної літератури [1, 2] показав, що більшість сучасних досліджень із зазначеною проблеми знаходиться в полі зору дослідників, і особливо складне завдання в цьому напрямку досліджень пов'язане з розробкою єдиної в масштабах країни комплексної програми, яка б забезпечувала регулювання рівноваги між адаптивними можливостями організму учнів і середовищем, яке постійно змінюється.

В освітніх закладах, особливо в навчально-виховних комплексах «дитячий садок – початкова школа», спостерігається негативна практика непомірного збільшення розумового й фізичного навантаження на школярів, що обумовлюється змістом освіти, формами організації навчання. Педагоги, реагуючи на вимоги батьків і вчителів, намагаються дати якомога більше знань, дублюючи навчальну програму старших класів. Подібне явище викликає втому дітей, невротизацію, спричиняє погіршення стану їхнього здоров'я, стає причиною шкільної дезадаптації.

Таке навчальне навантаження призводить не тільки до стійкої втоми дітей, але й до серйозних порушень у режимі дня, скорочення прогулянок, часу для ігрової діяльності, денного сну, що, в свою чергу, негативно впливає на стан їхнього здоров'я.

Сучасна школа має створити середовище, яке сприятиме збереженню здоров'я дітей (фізичного, психічного, соціального).

Оздоровча цінність туризму визначається перебуванням у природних умовах, позитивною дією різноманітних природних факторів у сполученні з фізичною діяльністю. Все це сприяє повноцінному відпочинку, зміцненню здоров'я та загартовуванню організму.

Саме природничі фактори у поєднанні з фізичними вправами, як

свідчать науковці, є ефективними засобами зміцнення здоров'я та фізичного розвитку дитячого організму, які знайшли своє поєднання у різноманітні форм туристсько-краєзнавчої роботи.

Мета дослідження. Узагальнити досвід щодо ефективного використання туристсько-краєзнавчої роботи у системі організації здорового способу життя школярів.

Завдання: 1. Вивчити проблему оздоровчого значення туризму в науково-методичній літературі.

2. Проаналізувати значення факторів, які здійснюють позитивний і негативний вплив на дитячий організм у навчально-виховному процесі.

3. Визначити вплив туристських подорожей і формування здорового способу життя школярів.

Результати дослідження та їх обговорення. Проблема організації здорового способу життя громадян України стає все більш актуальною, оскільки суттєво змінились обставини життя суспільства. Це проявляється, зокрема, в непомірному збільшенні психічного і зниженні фізичного навантаження на організм людини, зростанні кількості «хвороб цивілізації». Здоровий спосіб життя – це багатогранний процес, що включає в себе всі аспекти життєдіяльності суспільства, які забезпечують існування, розвиток і продовження роду людини.

Багатозначність терміна «здоровий спосіб життя» зумовлена функціональними явищами системи життєво важливих умов, які забезпечують життєдіяльність організму необхідними компонентами існування людини в сприятливих умовах і як біологічної істоти, і як особистості [4].

У системі організації здорового способу життя жодна із форм фізичного виховання не може бути універсальною: привчання до цього стилю життя передбачає втручання в усі сфери життя людини. Сам спосіб життя є вирішальним

формуючим чинником. При цьому необхідно дотримуватися певних умов щодо формування в школярів корисних звичок ведення здорового способу життя: зосередження уваги педагогів на нових ситуаціях життєдіяльності учнів (контроль за вихованням позитивних звичок і профілактика зародження шкідливих); виховання дорослими школярів на власних позитивних прикладах; закріплення корисних звичок; довіра до них; запровадження раціонального режиму дня, освіта в галузі здоров'я, заняття фізичною культурою; пошук і розвиток індивідуальних інтересів підлітків (використання організованих форм під керівництвом педагогів різного профілю або спеціалістів, здатних корисно впливати на дітей.

Наші дослідження свідчать, що інтерес до туризму та формування шкідливих звичок припадають на один і той же вік (7-8 класи). Це дає можливість стверджувати, що в разі покращання соціально-економічних умов для розвитку туристсько-краєзнавчої діяльності можна досягти керованого впливу на формування способу життя підлітка.

Доведено, що значна частина населення не усвідомлює шкідливість уживання спиртних напоїв, наркотичних і токсичних речовин. Особливо це стосується юного покоління, бо небезпечним є вживання спиртних напоїв неповнолітніми, чиї організми ще ростуть і розвиваються. Куріння, вживання наркотиків та алкоголю, токсикоманія стають умовно-рефлекторною, важкою звичкою, вони ослаблюють організм, зумовлюють численні захворювання, призводять до аморальних вчинків, розладу в сім'ї, а в окремих випадках – і до злочину. У підлітків, які вживають наркотики, алкоголь, курять порушується нервова система. Розумова відсталість, епілептичні напади, різкі зміни в організмі, які призводять до інвалідності, наступають при наркоманії та ток-



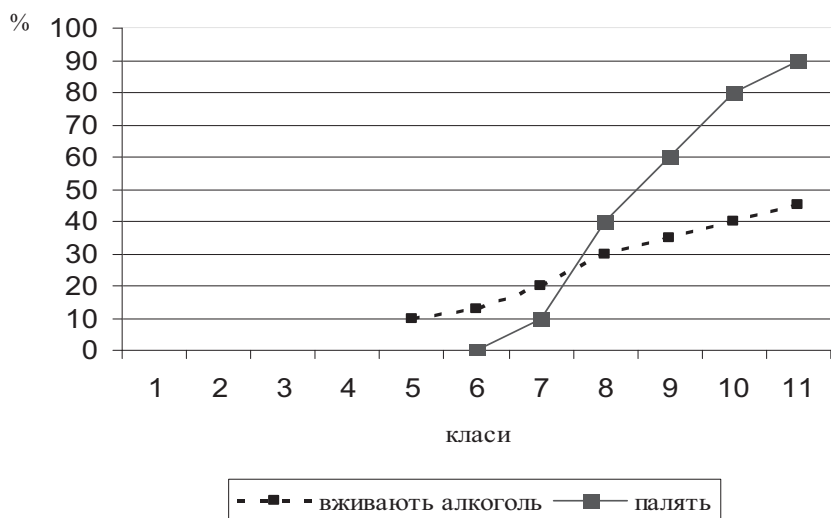


Рис. 1. Динаміка формування шкідливих звичок учнівської молоді

сикоманії катастрофічно швидко. Крім того, під впливом алкоголю й наркотиків підлітки втрачають контроль за кількістю прийнятої речовини, що може призвести до смертельного отруєння.

Слід пам'ятати про основні причини, через які підлітки починають вживати наркотичні речовини: насамперед це прагнення відчувати себе дорослим, цікавість до наркотиків, до нових відчуттів, до «забороненого плоду», яка базується на хибній впевненості; вплив оточення (друзів, компанії), де вживають наркотичні речовини; недостатні знання про шкідливість і небезпеку наркоманії; кримінальна «романтика»; недостатній роз-

виток внутрішнього забороненого фактора (в неповних сім'ях, при неправильному вихованні), що зумовлює втрату життєвих орієнтирів і феномен «безмістовного життя»; невдоволеність життям, яка виникає на ґрунті постійних конфліктів у сім'ї, навчальному закладі, а також на ґрунті низького матеріального і соціального рівня; сильне душевне потрясіння, почуття самотності, відсутність уваги і допомоги з боку батьків, педагогів, психологів.

Зважаючи на все це, слід зазначити, що робота, яка проводилась, була явно недостатньо науково необґрунтованою і не дала ефективних позитивних зрушень у бо-

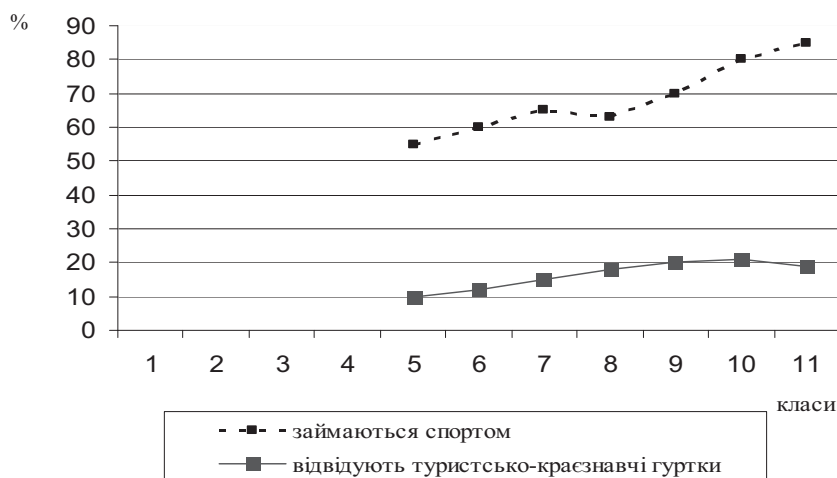


Рис. 2. Динаміка участі учнів у спортивних секціях і в туристсько-краєзнавчих гуртках

ротьбі з формуванням шкідливих звичок.

Необхідно значно активніше вести організаційну та освітньо-виховну роботу щодо організації здорового способу життя підлітків. Недостатня увага до цього питання може призвести до того, що шкідливі звички, нездоровий спосіб життя стануть стилем життя особистості в майбутньому.

Спеціальними дослідженнями [2] встановлено, що саме туристсько-краєзнавча діяльність є одним з ефективних засобів виховання учнівської молоді – адже вона надає необмежені можливості для розвитку пізнавальних інтересів і світогляду, забезпечує раціональне фізичне навантаження, впливає на емоційно-вольову сферу, створює сприятливі умови для формування здорового способу життя особистості.

Головною перевагою туристсько-краєзнавчої діяльності як засобу формування здорового способу життя є те, що в процесі її проведення створюється автономне соціальне середовище, яке дозволяє змінювати спосіб життя людини.

У ході дослідження було виявлено, що туристські подорожі не потребують додаткового стимулювання мотивації здорового способу життя, виглядають привабливою самостійною цінністю в очах підлітка.

Практика засвідчує, що туризм у загальній системі фізичного виховання особистості сам собою, як і всі інші види спорту, не може принести бажаного вдосконалення (фізичного, духовного). Корисність туризму для людини досягається лише в системі з іншими засобами фізичного виховання. Тому однією з цілей туристсько-краєзнавчої діяльності є формування в учнів умінь і навичок здорового способу життя з одночасним вирішенням комплексу інших виховних, освітніх і спортивних завдань.

Проведені дослідження у фор-



мі анкетування учнів свідчать, що значна кількість підлітків уже спробувала курити і вживати алкогольні напої.

Виявляється, що вперше спробували спиртні напої та тютюн майже 70% хлопців і дівчаток: в колі своїх друзів на вечірці, дискотеці; з рідними, близькими, та самотійно близько 20%; з цікавості – близько 10%. Дані підтверджують той факт, що значний вплив на підлітків мають їхні друзі (ближнє соціальне оточення).

Особливий інтерес викликало опитування учнів 5-11 класів щодо вивчення в їх шкідливих звичок і ведення ними здорового способу життя. На графіку (рис.1) відображено динаміку зростання кількості підлітків, які починають курити і вживати алкоголь з 5 по 11 класи. Встановлено, що кількість їх зростає з 5 до 7 класу поступово, але вже із 7 по 8 клас кількість тих, хто курять, зростає інтенсивніше (більш ніж на 14%). Після 8 класу кількість тих, хто починає курити, збільшується знову поступово і вже до 11 класу курять майже половина юнаків. Трохи інша картина з уживанням алкоголю. Починаючи з 7 класу, кількість тих, хто вживає алкоголь (на святах, з друзями, вдома), невинно зростає і вже до одинадцятого класу понад 90% опитаних відповіли, що вживали алкогольні напої.

Тому батькам, педагогам слід приділяти більше уваги вихованню дітей, організації їхнього відпочинку.

Цікавий той факт, що учні усвідомлюють важливість занять фізичною культурою та спортом, їх вплив на стан здоров'я та значення дотримання правил гігієни як складової здорового способу життя. Більша половина хлопців (майже 85%) і 40% дівчат постійно займаються в спортивних секціях. Зовсім не займаються 5% хлопців, та 45% дівчат.

Позитивні результати одержано з питання щодо заняття учнів спортом та участь у туристсько-

краєзнавчих гуртках (рис. 2). Кількість учнів, які займаються спортом, з кожним класом зростає, хоч і спостерігається деяка невпевненість у 7-8 класах. Це можна пояснити тим, що діти схильні змінювати стиль життя залежно від умов середовища (наприклад, компанії друзів) .

Більшість дітей правильно уявляє, що таке здоровий спосіб життя. Але значна частина не розуміє, чому вони не можуть вести такий спосіб життя (заважають лінь і невпевненість у собі, нестача часу, перенавантаження у школі, вдома тощо). Мало хто з учнів вказав, що здоровий спосіб життя – це не тільки фізичне здоров'я, а й духовний, інтелектуальний, психологічний баланс у розвитку особистості.

Отже, туристсько-краєзнавча діяльність як один із важливих засобів фізичного виховання має великих потенційний вплив на виховання юного покоління. На наш погляд, педагогам необхідно більше уваги приділяти освітньо-виховним можливостям туристсько-краєзнавчої діяльності в системі профілактики шкідливих звичок учнів, активніше вести організаційну та освітньо-виховну роботу щодо організації здорового способу життя підлітків. Недостатня увага до цього питання може призвести до того, що шкідливі звички, нездоровий спосіб життя стануть стилем життя особистості в майбутньому.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що більшість сучасних школярів мають відхилення від норми, хворіють різними хронічними хворобами.

Фізична реабілітація людини як біологічного виду оптимальним шляхом можлива через його рухові технології й у технологічно чистому середовищі, тобто через активне використання різних форм туристсько-краєзнавчої роботи.

У ході дослідження було встановлено, що туристські подорожі

позитивно впливають на емоційно-вольову сфери особистості, забезпечують раціональне фізичне навантаження, створюють сприятливі умови щодо формування в учнів умінь і навичок здорового способу життя.

Література

1. Бутенко Г.О. Підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання: Автореферат дис. ... кад. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г.О. Бутенко; Київ. держ. ун-т фіз. культури. – К., 2016. – 20с.
2. Галенко Т.П. Формування у старших підлітків ціннісного ставлення до власного здоров'я у процесі туристсько-краєзнавчої роботи: Автореферат дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Т.П. Галенко; Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. – Умань, 2015. – 20с.
3. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч.-метод. посіб. для закладів освіти /В.Д. Дехтяр. – К.: Науковий світ, 2002. – 201 с.
4. Пангелов Б.П. Формування здорового способу життя у дітей в навчально-виховних закладах малого міста засобами туристської роботи: метод. рек. для студентів, учителів шкіл і батьків /Б.П. Пангелов, Т.Г. Лазенко, М.І. Горбенко, М.М. Бездольний. – Переяслав-Хмельницький, 2000. – 56 с.
5. Педагогіка туризму: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів / За ред. проф. В.К. Федорченка, проф. Н.А. Фоменко доц. М.І. Скрипник, доц. Г.С. Цехмістрової. – К.: Видавничий Дім «Слово», 2004. – 290 с.

