

Григоренко Григорій Валерійович

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри методик викладання спортивно-педагогічних дисциплін

Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний

педагогічний університет», м. Слов'янськ

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ В СИСТЕМІ
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ
МОЛОДІ**

Анотація: актуалізовані питання популяризації здорового способу життя серед учнівської молоді; зосереджено увагу на розвитку туризму з акцентом на спортивно-оздоровчу його спрямованість; надана загальна характеристика роботи зі спортивно-оздоровчого туризму з урахуванням природно-рекреаційного потенціалу регіону.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, спортивно-оздоровчий туризм, здоров'ятворчість, рекреаційна діяльність.

Здоровий спосіб життя людини передбачає створення та реалізацію усвідомлених нею сукупності заходів, ціннісних духовно-соматичних орієнтацій, які необхідні для утворення соціальних, здоров'ярозвиваючих умов її життєдіяльності, працездатності, суспільної самореалізації, що формуються в процесі діяльності освітнього навчального закладу. З огляду на наукові доробки Л.Ващенко, В.Горащука, В.Григоренка, С.Омельченко – вчених в галузі теорії та практики формування фізичного, психосоматичного здоров'я, сутність поняття «здоровий спосіб життя» ми розглядали як особистісно-соціальні умови, спосіб життєдіяльності людини, які відповідають її спадковості, конкретним особливостям, що спрямовані на розвиток, збереження та удосконалення психосоматичного

здоров'я, повноцінне виконання особистістю її соціально-біологічних функцій, досягнення продуктивного багатоліття.

Наголошуємо на тому, що саме гострій проблемі гіпокінезії присвячені державні документи, що передбачають активізацію боротьби з цією проблемою сучасного суспільства. Нещодавно було прийнято розпорядження Кабінету Міністрів України від 8 вересня 2016 р. № 653-р «Про затвердження плану заходів на 2017 рік щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», яке спрямоване на виконання набутого чинності з лютого 2016 р. Указу Президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Згідно цього плану у пункті 6 передбачається «збільшення кількості загальнодоступних спортивних заходів для активного сімейного відпочинку в місцях масового відпочинку громадян; облаштування безпечних маршрутів для пішохідного, велосипедного, водного туризму; створення мережі літніх шкіл плавання на відкритих водоймах» [5]. Тобто, ми можемо стверджувати, що держава та суспільство активізує пропаганду та популяризацію здорового способу життя серед громадян, зосереджує увагу на розвитку туристичної галузі, при цьому робить акцент на спортивно-оздоровчу її спрямованість.

Проблема розвитку сучасного туризму як галузі, зокрема, спортивно-оздоровчої, на наш час досить актуальна, але ступінь дослідження означеного питання залишається невисоким. Спираємось на тлумачення поняття «туризм» у Законі України «Про туризм» та доповненнях до нього: «туризм – тимчасовий виїзд особи з місця постійного проживання в оздоровчих, пізнавальних, професійно-ділових чи інших цілях без здійснення оплачуваної діяльності в місці перебування» [4].

Визначення поняття «спортивний туризм», яке надане С.Фокінім, на

наш погляд, досить вичерпне: «Спортивний туризм – це специфічний вид туристсько-спортивної діяльності, головною формою якої є похід (подорож), або змагання з видів туризму; ці види діяльності спрямовані на випробовування фізичних, психічних, духовних сил людини, удосконалення туристської майстерності туриста та виконання нормативів спортивних розрядів. Головними відмінностями спортивно-оздоровчого і спортивного туризму є різниця в туристському досвіді та кваліфікації учасників і кінцевій меті діяльності...» [3, с. 89].

Теоретичне дослідження дефініції «спортивно-оздоровчий туризм» дозволило нам узагальнити та сформулювати це поняття, яке ми розглядаємо наступним чином. Спортивно-оздоровчий туризм – це вид активної діяльності, сутність якої полягає у комплексному та сталому відновленні фізичних, психосоматичних, емоційних та духовних сил людини засобами активного фізичного навантаження (туристських походів, змагань, фестивалів, пішохідних екскурсій, комплексних – транспортних та пішохідних екскурсій за маршрутами вихідного дня тощо).

Зважаючи на те, що підготовка сучасних фахівців у галузі фізичного виховання за напрямом «Рекреація та спортивно-оздоровчий туризм» передбачає надання базових знань з проблем рекреації, вважаємо за доцільне надати найбільш поширені визначення рекреації, які детально представлені у енциклопедичному словнику-довіднику з туризму:

- розширене відтворення сил людини (фізичних, інтелектуальних, емоційних); - будь-яка гра, розвага, що використовується для відновлення фізичних і розумових сил; - сегмент індустрії дозвілля, який найшвидше розвивається і пов'язаний з участю населення в активному відпочинку на відкритому повітрі, що припадає переважно на уїк-енд; - перебудова організму і людських популяцій, що забезпечує можливість активної діяльності за різних умов, характеру і змін навколишнього середовища [2, с.273].

Рекреаційна діяльність людини повинна розглядатися як будь-яка діяльність, що має відношення до організації відпочинку, туризму, фізкультури і спорту, оскільки є невід'ємною від соціальної, духовної і трудової діяльності його життя. Спортивно-оздоровчий туризм за своєю сутністю не є сферою послуг, а це досить самостійна і соціально-орієнтована сфера і спосіб життя значного кола суспільства, для якої туризм служить ефективним засобом фізичного оздоровлення, морального розвитку і самовдосконалення людини, виховання дбайливого ставлення до природи і культурної спадщини, взаєморозуміння та взаємоповаги між народами та націями [1, с. 120].

Нами були визначені шляхи формування та удосконалення форм фізкультурно-оздоровчої роботи, виховання у учнівської молоді ціннісного ставлення до свого здоров'я. Результати проведеної діагностики відхилень здоров'я підкріплюють нашу позицію в тому, що всі учасники освітньо-виховного процесу повинні створювати максимально сприятливі умови для розвитку особистості, активно залучати до формування здоров'ятворчої діяльності та ведення здорового способу життя.

Враховуючи природно-рекреаційний потенціал східних регіонів країни, який має унікальні за своїми показниками об'єкти, де збереглися неповторні рослини, унікальні природні утворення, історичні та культурні пам'ятники, вважаємо, що найбільш розповсюдженими та доступними для учнівської молоді у цьому регіоні є пішохідні туристські маршрути (з обов'язковим урахуванням можливих перешкод та способів їх подолання), під час яких крім фізичного навантаження використовуються можливості ознайомлення з місцевим краєзнавчим матеріалом, естетичного та емоційного збагачення, удосконалюються навички техніки раціонального пересування та техніки подолання невеликих перешкод тощо. Слід зауважити, що існує необхідність врахування індивідуальної тактичної підготовки до пішого походу і вона обумовлена тим, що в останній час до невеликих за відстанню та ступенем

фізичного навантаження піших походів також залучаються учні та студенти з особливими освітніми потребами з навчально-виховних закладів-інтернатів. У якості волонтерів під час пішохідних туристських походів, інструкторів, суддів виступають студенти факультету фізичного виховання ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», які мають базові знання з предмету, кваліфікаційні характеристики та практичний досвід участі у подібних заходах.

Звісно, що кожен туристський похід, особливо у рамках зльоту або фестивалю передбачає елементи змагання. Найбільш популярними та розповсюдженими серед учнівської молоді є: - «смуга перешкод» різного класу складності згідно заявлених вікових груп; дистанції, які насичені певними технічними етапами: подолання «болота» по купинах, траверс схилу, переправа по колоді через яр, спуск спортивним способом, підйом по вертикальним перилам, переправа по мотузкам з перилами, спуск по вертикальним перилам та інші. Національний природний заповідник «Святі гори», басейн річки Сіверський Донець, ліси Краснолиманського району, паркова зона Слов'янського курорту – це території, де традиційно проводяться саме такі заходи, у яких беруть участь учні загальноосвітніх шкіл та студенти навчальних закладів I-IV рівнів акредитації.

Для лікувально-профілактичного та лікувально-відновлювального відпочинку найбільш сприятлива місцевість нашого регіону з невеликими перепадами висот та красивими краєвидами, вона дає можливість відпочиваючим при прогулянках на невеликій відстані отримувати та контролювати індивідуальне навантаження, поліпшувати свій психоемоційний та фізичний стан. Набуває популярності, але тільки одноосібно практикується, скандинавська або нордична ходьба, яка б могла бути суттєвим доповненням у лікувально-відновлювальному комплексі оздоровчого туризму в регіоні. Скандинавська ходьба – це ходьба зі спеціальними палицями, яка схожа на біг на лижах, але не є такою. В ній

залучаються до роботи майже 90% м'язів, вона дає невисокі за інтенсивністю навантаження, практично не має протипоказань та рекомендується лікарями для лікувально-відновлюваних прогулянок. Нажаль, у регіоні немає інструкторів з пропаганди цього виду рухливої діяльності, до якої можна залучати різні за станом здоров'я вікові групи, як учнівської молоді, так і населення взагалі, проводити змагання та доповнити перелік надання фізкультурно-оздоровчих послуг туристичної галузі.

Можемо констатувати, що нами встановлена недостатність методичних рекомендацій та розробок заходів з питань формування здоров'ятворчої діяльності учнівської молоді засобами спортивно-оздоровчого туризму в освітніх навчальних закладах регіону, тому цей напрямок роботи вимагає особливої уваги, практичних розробок та впроваджень в навчально-виховний процес.

Література:

1. Величко В. В. Організація рекреаційних послуг: навч. посібник / В. В. Величко. – Х. : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2013. – 202 с.
2. Енциклопедичний словник-довідник з туризму / Авторі-укладачі : В. А. Смолій, В. К. Федорченко, В. І. Цибух. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2006. – 372 с.
3. Фокін С. П. Спортивний і спортивно-оздоровчий туризм: питання термінологічного апарату / С. П. Фокін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монографія / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХІІ), 2006. – № 8. – С. 88–90.
4. Про туризм: Закон України // Голос України від 14.11.2000.
5. <http://dsmsu.gov.ua> План заходів на 2017 рік щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».