

Н. Терентьєва,

доцент кафедри теорії та історії педагогіки
Київського університету імені Бориса Грінченка,
кандидат педагогічних наук

РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ

У статті окреслено питання формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я під-ростаючого покоління; переорієнтації змісту освіти в бік оздоровлення його суб'єктів, зміщення акцентів на створення умов для поступового, повноцінного, всебічного розвитку особистості; реабілітаційного потенціалу дитячо-юнацького спортивно-оздоровчого туризму.

Ключові слова: спортивно-оздоровчий туризм, реабілітація, дитячо-юнацький туризм.

Останнім часом в Україні на всіх рівнях постійно порушується та обговорюється питання покращення здоров'я нації. Чому саме цій проблемі приділяється дедалі більше уваги? Час від часу постає питання: що важливіше — набуті знання чи втрачене при цьому здоров'я? Сьогодні в країні спостерігається тенденція до погіршення здоров'я дітей та юнацтва. Сучасна молодь потребує індивідуального підходу у сфері оздоровчо-профілактичної роботи, оскільки в окремих закладах кількість хворих дітей сягає 50–90 %. Ці кричущі цифри не можна ігнорувати. Але виникає наступне питання: хто повинен вирішувати проблему збереження та покращення здоров'я сучасної молоді? Внесок родини в оздоровлення дітей становить усього 12 %, решта — робота педагогічних та медичних працівників, оскільки протягом 18–22 років діти і молодь перебувають в закладах освіти різних рівнів.

Питання збереження здоров'я завжди є актуальним, а особливо на сучасному етапі розвитку суспільства. У ситуації, коли сучасній людині доводиться все частіше жити у стрімко змінюваних умовах (зміна стереотипів, прискорене оновлення інформації, трансформація інформаційних потоків, соціальна та економічна нестабільність), переважна більшість населення перебуває у стані постійного соціального та психоемоційного стресу, що призводить до виснаження адаптивних систем людського організму. Таким чином, можемо стверджувати, що саме так званий поведінковий фактор (тобто стиль та спосіб життя) є одним з вагомих факторів ризику, відіграючи вирішальну роль у збереженні й зміцненні або, навпаки, руйнуванні здоров'я людини, виходячи за межі медицини і переходячи в побутову та освітню сфери.

Останнім часом проблематиці формування здорового способу життя присвятили свої наукові праці такі провідні фахівці: Т. Андрущенко (оздоровча функція туристичних походів), В. Бобрицька (формування здорового способу життя у майбутніх учителів), Н. Денисенко (реабілітаційна педагогіка), О. Долинна (державна політика та методична робота щодо збереження здоров'я молоді), А. Ільченко (відпрацювання системи збереження здоров'я дитини), Є. Кулькіна (комплексний підхід до організації фізкультурно-оздоровчої роботи), В. Оржехівська (педагогіка здорового способу життя), А. Полетаєв (біоінформаційні технології корекції здоров'я), К. Разумовський (оздоровчі методики), В. Серебрії (оздоровчий туризм), Л. Сущенко (технології культивування здорового способу життя) та ін.

Головними завданнями у сфері оздоровчо-профілактичної роботи визначено упровадження та популяризацію здорового способу життя, комплексний підхід до організації фізкультурно-оздоровчої роботи. Першочерговими заходами щодо реалізації цих завдань визначено виконання нормативно-правових положень та інструкцій, впровадження авторських програм, активізацію роботи спортивних гуртків, секцій, клубів, упровадження методики природного оздоровлення (арома- та фітотерапія, створення сольових кімнат, малий туризм, піші переходи), урізноманітнення малих форм активного відпочинку дітей (міо-, імуно-, ритмічна та лікувальна гімнастика), використання ігрової, музичної, піскової, дихальної та кольорової терапії, організація виставок, тісна співпраця зі спортивними та медичними закладами; здійснення екологічного й валеологічного виховання дітей та юнацтва. Особлива увага має бути

приділена медико-педагогічному, психолого-педагогічному та медико-соціальному супроводу дітей та молоді, урізноманітненню форм роботи з батьками тощо.

Основними причинами слабого здоров'я дітей є відсутність оздоровчої спрямованості освітнього процесу, втома та перевтома, перебування у постійному стресі. Причинами втоми та перевтоми дітей є перевантаження, проведення занять без урахування хронобіологічних ритмів та закономірностей дитячої працездатності; стійка гіподинамія навчального процесу; відсутність особистісно орієнтованого підходу, інтеграції фізичних вправ та занять інтелектуальної і художньої спрямованості, недостатнє використання нетрадиційних засобів оздоровлення.

Недоцільно організована діяльність призводить до руйнування фізіологічних, духовних та соціальних основ дитини, що проявляється у зниженні працездатності, імунодефіциті тощо. Виходом є створення середовища та технологій, що формують і зберігають здоров'я в усіх його проявах, включаючи фізичний, психічний, духовний та соціальний складники; врахування морфологічного та психофізіологічного розвитку дитини [2].

Формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я підростаючого покоління — один зі складників основного завдання держави — збереження здоров'я нації. Особливої актуальності це завдання набуває саме сьогодні, оскільки поганий екологічний стан навколишнього середовища, недостатня ефективність системи охорони здоров'я, зниження життєвого рівня переважної більшості родин спричинили погіршення здоров'я людей від самого народження.

Вимоги сучасності потребують переорієнтації змісту освіти підростаючого покоління у бік оздоровлення його суб'єктів, зміщення акцентів на створення умов для поступового, повноцінного, всебічного розвитку особистості. Забезпечити вирішення цієї проблеми на рівні навчальних закладів дає змогу раціональна організація системи фізичного виховання, у тому числі система дитячого та юнацького туризму. Саме це й визначило **мету** та основне **завдання статті**: дослідити реабілітаційний потенціал дитячо-юнацького спортивно-оздоровчого туризму.

Туризм, стаючи знов однією з найпопулярніших форм активного відпочинку, дає змогу людині задовольнити найбільш актуальні потреби, а саме потребу в спілкуванні, спортивному вдосконаленні, руховій активності, естетичному розвитку та ін.

Існує більше двохсот визначень туризму, проте окремі його значення (наприклад, відпочинку або оздоровлення) надають далеко не повне його тлумачення. До найбільш поширених тлумачень терміну належать: 1) туризм — один із видів спорту; 2) туризм — один із засобів фізичного виховання; 3) туризм — один із засобів пізнання й естетичного виховання. Усі ці визначення тією або іншою мірою відображають важливі риси туризму, але не можуть окремо скласти повну картину такого унікального явища, як туризм.

З усіх визначень найбільш повним можна вважати таке: туризм — це подорож у вільний час; один із видів активного відпочинку; найбільш ефективний засіб задоволення рекреаційних потреб, оскільки в ньому поєднуються різні види рекреаційної діяльності — оздоровлення, пізнання, відновлення виробничих сил людей; складова частина охорони здоров'я, фізичної культури; засіб духовного, культурного й соціального розвитку особистості. Тобто туризм — це діяльність, що поєднує подорож та пізнання довкілля.

Як неодноразово зазначала у своїх виступах на науково-методичних семінарах Т. Андрущенко, туризм набув великого значення як форма активного відпочинку, зміцнення здоров'я, загартування, набуття життєвої компетентності. Згідно з дослідженнями науковця, для підтримки власного здоров'я кожна людина має проводити на природі мінімум 200 годин (36 днів) на рік. Завдання оздоровчого характеру в туристичних походах розв'язуються правильним розпорядком дня, раціонально організованим проходженням маршруту з дотриманням оптимального режиму фізичних навантажень і активного відпочинку, активним використанням впливу природних чинників на всі системи організму, дотриманням правил особистої та громадської гігієни.

Спортивно-оздоровчий туризм дає змогу не тільки коригувати розвиток рухової сфери дітей та юнацтва, але й формувати їхні особистісні якості, зокрема сприяє формуванню здатності прогнозувати результати своєї діяльності та поведінки, створює умови для розвитку прагнення до пізнання навколишнього світу, самих себе, своїх можливостей. Отже, туризм як форма роботи, складається з трьох важливих аспектів: оздоровчого, виховного й пізнавального.

Дитячо-юнацький спортивно-оздоровчий туризм є однією з найбільш ефективних оздоровчих технологій. Організація дитячо-юнацького спортивно-оздоровчого туризму є акту-

альним завданням державного, регіонального та місцевого рівнів. Передусім це зумовлено низкою об'єктивних причин, зокрема динамікою розвитку постіндустріального суспільства — різким звуженням спектру родинного дозвілля, організованого та повноцінного відпочинку дітей, підлітків та молоді тощо [3]. Саме цей вид туризму має за мету залучення дітей та молоді до справи збереження та зміцнення здоров'я, фізичного та духовного вдосконалення, організації активного творчого дозвілля, соціальної реабілітації та інтеграції дітей з обмеженими можливостями здоров'я, укріплення дружби між дітьми різних націй, народностей та ін.

Туристсько-краєзнавча діяльність є емоційно яскравою та насиченою змістом стороною життя дітей та юнацтва, що, у свою чергу, сприяє різнобічному вихованню, зміцненню здоров'я, становленню громадянськості та патріотизму. Особливо актуальним для мешканців урбанізованих просторів є зміцнення здоров'я учнів через фізичні навантаження, ознайомлення з ландшафтами країни, безпосередній контакт із природою. Для учнів підліткового віку туристсько-краєзнавча діяльність є природною (природовідповідною) діяльністю. Використання туристичних і технічних засобів сприяє підвищенню інтересу, створює додатковий заохочувальний фактор до активної діяльності [4].

За висловлюванням В. Бобрицької (ми дотримуємося такої ж думки), «...здоровий спосіб життя — це запорука самореалізації особистості, її життєвого успіху і щастя... критерій добробуту держави, чинник створення соціального багатства країни» [1, 119].

Поняття «здоров'я» Всесвітня організація охорони здоров'я визначає як стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а основним критерієм оцінки стану здоров'я є рівень здатності людини пристосовуватися до навколишнього світу, включаючи соціальну адаптацію [5, 211]. Дефініцію «спосіб життя» В. Серебрій позиціонує як «...філософсько-соціологічне поняття, що охоплює сукупність типових видів життєдіяльності індивіда, соціальної групи, суспільства в цілому в єдності з умовами життя» [5, 212].

Протягом ХХ ст. відбувся розвиток дитячо-юнацького туризму як педагогічного засобу, що справляє комплексний вплив на людину, і це дало змогу виокремити такі його функції: освітня, виховна, розвивальна, реабілітаційна, розважальна. У контексті нашої тематики зу-

пинімося більш детально на реабілітаційній функції, суть якої дуже влучно була сформульована А. Шипком. Проблеми психофізіологічного стану дитячого та юнацького організму постійно привертають до себе увагу педагогічної громадськості, оскільки зумовлені наявністю негативних впливів, притаманних сучасній цивілізації. А будь-яка подорож, що є основою туристської діяльності, змінює оточення та стиль життя особистості. Аналізуючи вплив спортивно-туристської діяльності, зокрема походів різних ступенів складності, на організм людини, дослідники дійшли висновку, що під впливом навантажень похідного життя вдосконалюється витривалість, організм відновлюється швидше, підвищується ефективність роботи серцево-судинної та дихальної систем, покращується психічний стан (зниження схильності до депресії, тривожності, напруженості, агресії тощо) [6, 195].

Зауважимо, що при недоцільно організованій діяльності у дітей та молоді спостерігається недостатнє формування мотиваційного, оціночно-контрольного та діяльнісного компонентів, що, у свою чергу, призводить до порушень фізіологічних, духовних та соціальних основ дитини, а також дидактичних засад педагогічного процесу в цілому і дитячо-юнацького спортивно-оздоровчого туризму як педагогічного засобу зокрема. Багаторічні дослідження довели, що наслідки таких порушень — зниження працездатності, імунodefіцит, хвороби та слабке здоров'я — спостерігаються більш ніж у 50 % дітей.

Лише через створення та постійне підтримання здоров'язбережувального та здоров'яформувального середовища і технологій, які максимально розвинуть тіло, психіку, комунікативність, можна вийти з кризового стану в галузі збереження здоров'я підростаючого покоління. Отже, необхідно цілеспрямовано формувати здоров'я як комплексну категорію, що охоплює фізичний, психічний, духовний та соціальний складники. Для цього педагоги мають створити відповідні умови, звернувши увагу на такі аспекти: надання інформації та знання про природу дасть змогу створити умови для морфофізіологічного розвитку дитини; необхідно звернути увагу на розвиток психічних процесів, тобто адекватність психічного відображення, адекватність сприйняття, здатність зосереджувати увагу, запам'ятовувати інформацію, здатність логічно обробляти інформацію, критично мислити, креативність, вміння керувати розумовими потоками тощо, все це, у свою чергу, — показники здоров'я.

В статье очерчены вопросы формирования, сохранения, укрепления и восстановления здоровья подрастающего поколения; переориентации содержания образования в сторону оздоровления его субъектов, смещения акцентов на создание условий для постепенного, полноценного, всестороннего развития личности; реабилитационного потенциала детско-юношеского спортивно-оздоровительного туризма.

The article outlines formation, preservation, enhancement and restoration of the younger generation's health, reorientation of the content of education towards the improvement of its subjects, shift of emphasis in creating conditions for a gradual, complete, comprehensive development of personality; rehabilitation potential of youth sports and recreation tourism.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Бобрицька В. І.* Формування здорового способу життя у майбутніх учителів : монографія / В. І. Бобрицька. — Полтава : ТОВ «Поліграфічний центр «Скайтек», 2006. — 432 с.
2. *Денисенко Н. Ф.* Освітній процес має бути здоров'язбережувальним / Н. Ф. Денисенко // Дошкільне виховання. — 2007. — № 7. — С. 8–10.
3. *Дрогов И. А.* Проблемы организации оздоровления детей и подростков средствами активного отдыха и туризма / И. А. Дрогов, Д. В. Смирнов // [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.bestreferat.ru>. — Заглавие с экрана.
4. История развития детско-юношеского туризма [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.5ballov.ru/>. — Заглавие с экрана.
5. *Серебрій В.* Формування здорового способу життя засобами туризму / В. Серебрій // Гуманітарний вісник державного ВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» : наук.-теор. зб. — Переяслав-Хмельницький, 2004. — С. 210–216.
6. *Шипко А.* Функції дитячо-юнацького туризму / А. Шипко // Гуманітарний вісник державного ВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» : наук.-теор. зб. — Тернопіль, 2006. — С. 190–196.