

8. Семенова Г. И. Использование оздоровительных технологий для улучшения показателей соматического здоровья детей / Г. И. Семенова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 2. – С. 45–47
9. Соя М. Сучасні погляди на роль літніх оздоровчих таборів у формуванні та підтриманні рівня здоров'я у дітей середнього шкільного віку / Соя М., Костюк П. // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – 2012. – Т. 4. – С. 149-155.
10. Стрелецкая Е. П. О новых тенденциях в организации оздоровления и отдыха детей и подростков [Электронный ресурс] / Е. П. Стрелецкая // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 6. – с. 42-46. – Режим доступа: <http://www.bmsi.ru/doc/ef854d11>
11. Benzral M. Tacking inequalities in health – an agenda for action. – London: King`s Fond, 1995. – 132 p.
12. Bielski J. Aktywnosc fizyczna ucznia w czasie wolnym / Bielski J. // Mucha D., Romualda-Zieba H. : Promocja zdrowia wobec zagrozen cywilizacyjnych : Miedzynar. Konf. Nauk. – Med. - Nowy Targ, 2007. – S. 189-208.
13. Drabik J. Aktywnosc, sprawnosci i wydolnosci fizyczna jako mierniki zdrowia czlowieka / Drabik J. – Gdansk : AWF, 1997. – 240 s.
14. Gray S. Simple procedure for evaluating exercise – based health promotion program in a work-site // Perceptual and Motor Skills. – US, 1984. Blaip S. et al. A public Hechtt intervention Model for Work-Site Health Promotion // I. Of American Medical Association. – 1986. – Vol. 255. – Febr.
15. Kohl H. W. Development of physical activity behaviors among children and adolescents / Kohl H. W., Hobbs K. E. // Pediatrics. – 1998. – Nr. 101. – P. 549-554.
16. Organized sports for children and preadolescents / Washington R. L., Bernhardt D.T., Gomez J. [et al.] // Pediatrics. – 2001. – Nr. 107. – P. 1459-1462.
17. Pate R., Shephard R. Charecteristics of physical fitness in youth // Perspective in Exereise. – Indianapolis, 1990. - vol.2.
18. Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study / Telama R., Yang X., Viikari J. [et al.] // American Journal of Preventive Medicine. – 2005. – Vol. 28. – P. 267-273.
19. Stocols D., Pelletier K., Fieldings J. Integration of medical care and worksite health promotion. – JAMA, 1995. – 273: 1136 – 42.

УДК 796.5:796.011.1:378.017-057.87

Щербанік Х. О., Чепелюк А. В.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич

#### ТУРИЗМ ЯК СКЛАДОВА ЕКОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

**Анотація.** У даній статті теоретично обґрунтовано туризм як складова екологічного виховання студентів вищих навчальних закладів. Розглядається теоретичні основи формування здорового способу життя та екологічного виховання засобами туризму. Підтримання організму на високому функціональному рівні під час занять туризмом є необхідною умовою зміцнення здоров'я. Туризм розглядається і як специфічний вид діяльності, і як засіб ефективної реалізації формування здорового способу життя студентської молоді.

**Ключові слова:** туризм, спосіб життя, здоров'я, фізичне виховання, засоби оздоровлення.

**Аннотация.** Щербанік К. О., Чепелюк А. В. Туризм как составляющая экологического воспитания студентов высших учебных заведений. В данной статье теоретически обоснованы туризм как составляющая экологического воспитания студентов высших учебных заведений. Рассматриваются теоретические основы формирования здорового образа жизни и экологического воспитания средствами туризма. Поддержания организма на высоком функциональном уровне во время занятий туризмом является необходимым условием укрепления здоровья. Туризм рассматривается и как специфический вид деятельности, и как средство эффективной реализации формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** туризм, образ жизни, здоровье, физическое воспитание, средства оздоровления.

**Abstract.** Sherbanik K. O., Chepelyuk A. V. Tourism as a component of ecological education of students of higher educational institutions. In this article, theoretically based tourism as a component of ecological education of students of higher educational institutions.

Considers theoretical bases of formation of a healthy lifestyle and environmental education by means of tourism.

Maintaining the body at a high functional level while hiking is essential to promote good health. Tourism is viewed both as specific activity and as a means of effective implementation of healthy lifestyle of students.

Formation of skills of a healthy lifestyle is a prerequisite for comprehensive development, self-improvement and self-realization of the modern student.

Doing various types of tourism, students have the opportunity to improve their health, learn many useful to communicate with peers and teachers.

All this makes possible the development of new skills that are useful in school and in adult life the modern student.

Regular tourist activities and participation in tourism competition is an effective compensation of lack of physical activity in modern conditions, the cause of human joy serve as a means of hardening and increasing the physical efficiency of the organism.

**Key words:** tourism, lifestyle, health, physical education, rehabilitation facilities.

**Постановка проблеми.** Зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних державних програм, на перший план висуваються проблеми здорового способу життя молодого покоління. На сьогоднішній день, лише за умови достатньо високого рівня психічного та фізичного здоров'я, можливе успішне оволодіння вищою освітою. Саме тому, врахування особливостей способу життя (фізичної активності, позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності) є важливим елементом організації фізичного виховання студентської молоді. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності студентської молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень режиму дня і харчування.

Одним із засобів фізичної активності студентської молоді є туризм. Постійна фізична активність є одним із природних засобів попередження захворювань та продовження активного способу життя. Позитивний вплив фізичної активності під час занять туризмом безумовно, підсилюється тривалим перебуванням на свіжому повітрі, в лісі, в горах. Отже, туристичні походи із впливом на весь організм людини є цілющим джерелом здоров'я [3].

Одним із завдань екологічного виховання студентської молоді можна вважати перетворення переконаності охорони природи в звичку, традицію, у стереотип безпечного для природи поведіння населення. Домагатися того, щоб кожен хто займається туризмом і «зливається» з природою розцінював причинену шкоду природі як шкоду для себе, щоб у всіх сформувався відповідальність за всі прийняті ним рішення у відношенні до природи [5].

Завданням екологічної підготовки студентської молоді є філософія спілкування з природою, виховання елементарної культури відносин до тварин, рослин, дерев, землі, води, подолання «суспільного» відношення до забруднення навколишнього середовища [1].

Ведення здорового способу життя, є невід'ємною складовою фізичного здоров'я людини, але і складовою найбільш проблемною. Головними «ворогами» здорового способу життя студентської молоді можна назвати культурні забобони, деякі соціальні чинники, а також «шкідливі звички», які мають одночасно психологічну, культурну і соціальну природу. Фізична активність покликана зменшити та нейтралізувати дію негативних чинників.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Відповідно до Національної доктрини розвитку освіти в Україні та Міжгалузевої комплексної програми «Здоров'я нації» на 2015-2017 рр. значна увага приділяється орієнтації студентської молоді на організацію здорового способу життя, систематичні заняття фізичними вправами та культуру дозвілля. У сучасних наукових дослідженнях значна увага приділяється фізичній активності, як одній з пріоритетних напрямів розвитку освіти в Україні. Саме тому, організація здорового способу життя студентської молоді набуває особливої актуальності в нових соціально-економічних умовах.

Переважає більшість дослідників на основі наукових досліджень і педагогічних спостережень констатують: шлях до зміцнення здоров'я студентської молоді лежить через систематичні та регулярні заняття фізичною активністю, а саме, туризмом. А у студентські роки вони необхідні впродовж навчання у вузі.

Слід зазначити, за останні роки спостерігається негативна тенденція до погіршення стану здоров'я студентської молоді. Це, спричинене, кризою у фізичному вихованні, яке не відповідає сучасним вимогам суспільства. Основними причинами можна вважати знецінення соціального престижу фізичної культури та спорту, відставання від сучасних вимог підготовки та перепідготовки фізкультурних кадрів, недооцінку соціальної, оздоровчої ролі фізичної культури та спорту, залишковий принцип їх фінансування [6].

**Мета даного дослідження** – теоретичне обґрунтування туризму як складової екологічного виховання студентів вищих навчальних закладів.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Здоров'я – це природний стан організму, що характеризується його врівноваженістю із навколишнім середовищем та відсутністю будь-яких хворобливих змін. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних та соціальних чинників [2].

Освітній процес у вищій школі передбачає не тільки навчання і виховання, але й оздоровлення студента. Саме, здоров'я значною мірою визначатиме стан населення України сьогодні. Великі обсяги інформації, які потрібно запам'ятати молодій людині, негативно впливають на її творчі здібності та здоров'я. Неправильний спосіб життя створює підґрунтя для прояву захворювань, тому зменшення впливу екзогенних факторів, які сприяють їхньому розвитку (гіподинамія, нераціональне харчування, паління, зловживання алкоголем, психосоціальні стреси), є одним із провідних напрямів виховної роботи зі студентами. У цьому контексті формування здорового способу життя та культури дозвілля студентської молоді має стати однією з найважливіших сфер діяльності вищих навчальних закладів.

Здоров'я людини також значною мірою залежить від обсягу її знань і практичних умінь у процесі використання оздоровчих сил природи для зміцнення здоров'я та профілактики захворювань [1]. Застосування загартовуючих процедур потребує від людини певного рівня фізичного розвитку та свідомого ставлення до здоров'я, яке продовжує формуватися у студентів протягом усіх років навчання у вищій школі шляхом роз'яснювання, переконання, організації їх практичної діяльності, на заняттях з фізичного виховання.

Складовими здорового способу життя є: активна трудова діяльність, раціональний режим праці і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особиста гігієна, загартовування, раціональне харчування тощо. Раціональний режим праці та відпочинку – необхідний елемент здорового способу життя. За правильного дотримання режиму виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи та відпочинку, тим самим сприяючи зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності і підвищенню продуктивності праці.

Наступною складовою є викорінювання шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики). Шкідливі звички є причиною багатьох захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно позначаються на здоров'ї підостаючого покоління і на здоров'ї майбутніх дітей. Ще одною складовою здорового способу життя є раціональне харчування. Говорячи про раціональне харчування, необхідно пам'ятати фізіологічні закони, порушення яких небезпечно для

здоров'я: рівновага одержуваної і витраченої енергії та відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму у харчових речовинах.

Для ефективного оздоровлення та профілактики хвороб необхідні заняття туризмом, які у поєднанні із загартовуванням та іншими компонентами здорового способу життя забезпечить організму надійний захист проти багатьох хвороб.

Заняття туризмом дають змогу виконувати зазначені норми здорового способу життя. Туристська діяльність є потужним засобом оздоровлення і фізичного розвитку молодого покоління. Туристські походи є важливим засобом оздоровлення і профілактики різних захворювань для студентів які багато часу перебувають у закритих приміщеннях. Так, Гаца О., Зміїв А. [1] доводять, що туристські походи студентів усувають психічне напруження. Дні, проведені на свіжому повітрі, дають студентам потужний заряд бадьорості та енергії, сприяють активності, творчому піднесенню та гарному настрою.

Туризм передбачає подолання маршруту активним способом, тобто без використання транспортних засобів, покладаючись лише на власні сили, реалізуючи вміння і навички пересування пішки, на лижах, плавання на плотах і човнах, їзди на велосипеді тощо [4]. Долаючи перешкоди, турист залишається фізично активним протягом усього походу, чого не скажеш про інші види фізичної активності людини. У туристичному поході студент виконує сукупність фізичних і технічних дій, які є загальноприйнятими в методиці фізичного виховання, але значно ширші, різноманітніші і природніші за своїм змістом. Дії студента можуть бути і швидко-силовими, і власне-силовими, і складнокоординаційними.

Щодо оздоровчої функції туризму, то будь-яка рекреаційна діяльність спрямована на відновлення функцій організму. Оздоровлення студентів здійснюється шляхом зміни виду діяльності та дозованих фізичних навантажень, за допомогою взаємодії з природним середовищем протягом усієї подорожі, загартовування та адаптації до незвичних умов, нормального, повноцінного харчування. Зазначимо, що систематичні заняття туризмом позитивно впливають на формування морально-духовної зрілості особистості. Таким чином, туризм сам по собі (як і будь-який спорт) подібний до каталізатора. Він підсилює та прискорює досягнення того, що в людині вже закладено, сприяє розвитку позитивних здібностей [4].

Оздоровчий вплив туризму визначається такими аспектами, а саме, загартовування, чіткий режим, міцний сон, характер і режим харчування, корисне стомлення, нервово-психологічне розвантаження тощо. Загартовування в туристичному поході здійснюється простими, всім відомими засобами – сонячні, повітряні ванни, купання та інші гігієнічні процедури.

Здоровий спосіб життя об'єднує все те, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах. При цьому основним критерієм оцінки стану здоров'я є рівень здатності людини пристосовуватися до умов навколишнього середовища. Мова йде як про пристосування до шкідливих чинників навколишнього середовища, так і про соціальну адаптацію людини в суспільстві [7].

Туризм – одна з найпопулярніших форм активного відпочинку, яка поступова відвоює втрачені позиції найбільш масового виду рухової активності. Займаючись будь-яким видом туризму, людина задовольняє найбільш актуальні проблеми: спілкування, спортивне вдосконалення, рухова активність, пізнання рідного краю, естетичний розвиток.

Сучасна роль туризму визначається ефективністю впливу на якість і тривалість життя людей.

Доведено, що одноденний похід на тиждень (не менше 4 походів протягом місяця) дозволяє отримати ефект підвищення фізичної працездатності і функціональних можливостей організму. При цьому важливі дві обставини: по-перше, зазначені походи не вимагають значних матеріальних витрат; по-друге, вони забезпечують компенсацію дефіциту рухової активності і шкідливим впливом міського навколишнього середовища, що особливо важливо для студентської молоді. Заняття туризмом впливає не лише на загальне оздоровлення функціональних систем і організму в цілому, а і студенти мають змогу отримати міцні знання з гігієни, виховання та формування правильної поведінки, профілактика і корекція плоскостопості, рухового режиму, сформувати основні рухові вміння і навички, розвиватися фізично, підвищувати спортивну тренуваність та працездатність організму. Туризм сприяє вихованню морально-виховних якостей – цілеспрямованості, наполегливості, рішучості, колективізму, почуття дружби і товарищескості тощо.[8]

Активні види туризму відрізняються від інших видів спорту своєю руховою технікою. Адже нині стоїть завдання – збереження генетичної цілісності і фізичних можливостей людини, інакше гіподинамія і несприятливе середовище можуть його знищити як біологічний вид. Саме завдяки ходьбі, перенесенню ваги, плаванню на гребних і вітрильних суднах людина успішно розвивалась. У теперішній час особливо гіподинамія і проблеми екології серйозно загрожують існуванню людини.

Головним руховим видом в туристській діяльності є ходьба яка є фізіологічною вимогою організму. Під час ходьби, в русі приймають участь практично всі групи м'язів: кінцівок, спини, грудної клітки. В туризмі все підкорено логіці активного руху, фізичних навантажень, при достатньому і активному відпочинку. Життя в поході – це продовження природного життя, але в кращих умовах, які створені збільшеною фізичною активністю в сприятливих умовах середовища.

В природних умовах туристської діяльності діють одночасно різні фактори, які змінюють, полегшують рухову діяльність людини. До цих факторів відносяться гірська інсоляція, сухість повітря тощо. В умовах гірського клімату спостерігається підвищення сенсорної збудженості, підвищуються силові показники м'язів [1].

Методико-фізіологічна ефективність туризму первинна порівняно з ефективністю економічною, тому що вона має важливе значення для збереження людини. З огляду на різницю ставлення до туризму, треба знати, що своїх цілей у туристській роботі педагог досягне швидше і легше тільки за умови задоволення інтересів дітей, що він повинен розуміти, не зважаючи на те, що вони спочатку, як правило, дуже примітивні (не вписуються в педагогічні вимоги, моральні установки).

**Висновки.** Формування навичок здорового способу життя є необхідною умовою всебічного розвитку, самовдосконалення та самореалізації сучасного студента. Займаючись різними видами туризму, студенти мають змогу покращити стан свого здоров'я, дізнатися багато корисного, налагодити спілкування з однолітками та викладачами. Усе це

уможливило опанування нових умінь і навичок, що знадобляться як у навчанні, так і в дорослому житті сучасному студенту. Регулярна туристична діяльність та участь у туристичних змаганнях є ефективною компенсацією браку фізичного навантаження за сучасних умов, викликають у людини радість, слугують засобом загартовування і збільшення фізичної працездатності організму.

**Перспективи подальших досліджень.** Дослідити вплив загартовування, чіткого режиму, міцного сну, характеру і режиму харчування, корисного стомлення, нервово-психологічного розвантаження на стан здоров'я.

#### Література

1. Гаца О. О. Перспективи туризму як засобу розвитку здоров'я та безпеки суспільства / О. О. Гаца, А. О. Змієв // Туризм: Теорія і практика. – 2005. – №1. – С.4-8.
2. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм: Навчальний посібник. / Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій О.В. / Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 304 с.
3. Грицак Ю. П. Организация самостоятельного туризма: Учебное пособие для студентов специальности «туризм» / Грицак Ю. П. – Харьков: Екограф, 2008. – 164 с.
4. Групові багатоденні пішохідні мандрівки. Практичний poradnik. – Вид-во Семенко Сергія “Мустанг”, 2002. – 240 с.
5. Husarenko M. Iu. Do pytan pro zberezhenia fizychnoho i psykhychnoho zdorov'ia / Husarenko M. Iu., Lubanova V. Y. // Materialy mizhnarodnoi naukovo-tekhnichnoi konferentsii / pid red. prof. Maksymenko H. N. – Luhansk, 2004. – s. 205-207.
6. Nahorna A. Stan zdorov'ia naselennia Ukrainy / Nahorna A. // Kraieznavstvo. Heohrafiia. Turyzm. – 2004. – №2 (343).
7. Psykholohiya zdorovia / Pod red. N. S. Nykyforova. – Kyev, Kharkov, Mynsk, 2003. – 607s.
8. Shturmer Iu. A. Экологическое воспитание туристов в туристической секции в клубе / Shturmer Iu. A. – М.: TsRYB «Turyst», 1999. –60 с.