

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).33
УДК 796.5:908]:613.955

Троценко В. В.
кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри спортивних ігор
Троценко Т. Ю.
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри
теорії та методики фізичного виховання і спорту
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м Переяслав

ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧА РОБОТА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ

Мета роботи полягає в систематизації та аналізі літературних даних щодо організаційно-методичних особливостей проведення туристсько-краєзнавчої роботи, яка є дієвим, ефективним засобом формування здорового способу життя школярів. Результати сучасних наукових досліджень, свідчать, що накопичений значний як емпіричний, так і теоретико-методичний матеріал, який показує, що використання різноманітних форм туристсько-краєзнавчої роботи забезпечує комплексний характер у навчанні, вихованні й оздоровленні учнівської молоді.

Оздоровча цінність туризму визначається перебуванням в природних умовах, позитивній дії різноманітних природних факторів у сполученні з фізичною діяльністю. Саме природничі фактори у поєднанні з фізичними вправами, як свідчать науковці, є ефективними засобами зміцнення здоров'я та фізичного розвитку дитячого організму, які якнайкраще знайшли своє поєднання у різноманітні форм туристсько-краєзнавчої роботи.

Ключові слова: туристсько-краєзнавча діяльність, здоровий спосіб життя, школярі.

Trotsenko V, Trotsenko T. Tourist-regional work as a means of forming a healthy way of life for schoolchildren for schoolchildren. The purpose of the work is to systematization and analysis of literature data reveals the organizational and methodological foundations of tourism and local lore work of schoolchildren, which are effective, efficient and very powerful means of educating a comprehensive and harmoniously developed creative personality of schoolchildren. The results of modern scientific research show that a significant amount of empirical and theoretical and methodological material has been accumulated, which shows that the use of various forms of tourism and local lore provides a comprehensive nature in the education, upbringing and rehabilitation of schoolchildren.

The health value of tourism is determined by the presence in the natural environment, the positive effect of various natural factors in conjunction with physical activity. It is natural factors combined with physical exercises, as scientists say, are effective means of strengthening the health and physical development of the child's body, which are best found in a variety of forms of tourist-local lore work.

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

Постановка проблеми. В умовах глибоких перетворень, які відбуваються в соціально-економічному та культурному житті українського народу, набула особливої гостроти проблема збереження, охорони здоров'я підростаючого покоління. Викликає стурбованість фахівців стан здоров'я сучасних дітей, адже негативною тенденцією останніх років є зростання показників фізичного, психічного та соціального захворювання учнів шкільного віку.

Пластичність психофізіологічних функцій підростаючого організму з одного боку, та ускладнення соціальних умов, з іншого, створюють умови для перенавантаження нервової системи та розвитку нервово-психічних захворювань у школярів. Кількість дітей із цими захворюваннями збільшується. Це пояснюється значною перевтомою організму у зв'язку зі збільшенням обсягу навчального навантаження.

В освітніх установах, особливо в навчально-виховних комплексах «дитячий садок – початкова школа», спостерігається негативна практика непомірного збільшення розумового та фізичного навантаження на школярів, що зумовлюється 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 в дітей, погіршення стану їхнього здоров'я, стає причиною шкільної дезадаптації. Таке навчальне навантаження призводить не лише до стійкої втоми дітей, а й до серйозних порушень у режимі дня, скорочення прогулянок, часу для ігрової діяльності, денного сну, що у подальшому негативно впливає на стан їхнього здоров'я.

Сучасні заклади загальної середньої освіти мають створювати середовище, що сприяє збереженню здоров'я дітей (фізичного, психічного, соціального). Це мають бути такі заклади освіти, де забезпечуватиметься рівновага між адаптивними можливостями організму учнів і середовищем, яке постійно змінюється. Саме природні фактори в поєднанні з фізичними вправами, як свідчать науковці, є ефективними засобами зміцнення здоров'я та фізичного розвитку дитячого організму, які найоптимальніше знайшли своє поєднання в різноманітні форм туристсько-краєзнавчої роботи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення і аналіз літературних джерел й досвіду практичної діяльності загальноосвітніх навчальних закладів показав, що за останній період підвищився інтерес до проблеми виховання підростаючого покоління, поширилися напрями дослідження даної проблеми засобами туризму і краєзнавства. Зокрема, дослідження впливу туристсько-краєзнавчої діяльності на розвиток особистості: формування гуманістичних цінностей (В. Лопатинська, В. Матіяш); творчої активності (А. Самолюк); національної самосвідомості

особистості та патріотичних почуттів (Т. Бондаренко, Г. Гуменюк, А. Панчук, С. Оришко); моральних якостей (Т. Троценко); ціннісного ставлення до власного здоров'я (Т. Кравченко) та ін.

Однак, проведений аналіз психолого-педагогічної літератури і практики свідчить, що впровадження туристсько-краєзнавчої роботи в навчальний процес закладів загальної середньої освіти потребує подальших методологічних досліджень.

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні методологічних особливостей організації та проведення туристсько-краєзнавчої роботи в школі та узагальненні досвіду щодо ефективного використання природних чинників і фізичних вправ під час туристських подорожей для формування здорового способу життя школярів.

Виклад основного матеріалу досліджень. Проведені теоретичні та емпіричні дослідження показали, що різноманітні форми туристично-краєзнавчої діяльності забезпечують комплексний характер у навчанні, вихованні й оздоровленні учнівської молоді [1, 2, 4, 5, 7, 9]. Організація здорового способу життя громадян України стає дедалі актуальнішою проблемою, оскільки суттєво змінилися обставини життєдіяльності суспільства.

Це проявляється, зокрема, у непомірному збільшенні психічного та 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 терміну «здоровий спосіб життя» зумовлений функціональними явищами системи життєво важливих умов, які забезпечують життєдіяльність організму необхідними компонентами існування людини в сприятливих умовах і як біологічної істоти, і як особистості [3].

У системі організації здорового способу життя жодна з форм фізичного виховання не може бути універсальною: привчання до цього стилю життя передбачає втручання в усі сфери життя людини. Сам спосіб життя є вирішальним формувальним чинником. При цьому необхідно дотримуватися певних умов щодо формування у 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 школярів на власних позитивних прикладах; закріплення корисних звичок; довіра до них; введення раціонального режиму дня; освіта у сфері здоров'я; заняття фізичною культурою; пошук і розвиток індивідуальних інстинктів та навичок, які можуть бути використані у процесі навчання.

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

Доведено, що значна частина населення мало знає про шкоду вживання спиртних напоїв, наркотичних і токсичних речовин. Особливо це стосується підростаючого покоління, бо небезпечним є вживання спиртних напоїв неповнолітніми, чії організми ще ростуть і розвиваються. Паління, 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, настають за наркоманії та токсикоманії катастрофічно швидко. Крім того, під впливом алкоголю та наркотиків підлітки втрачають контроль за кількістю прийнятої речовини, що може призвести до смертельного отруєння.

Слід пам'ятати про основні причини, які спонукають підлітків вживати наркотичні речовини: насамперед це прагнення відчувати себе дорослим, цікавість до наркотиків, до нових відчуттів, до «забороненого плоду», що базується на хибній упевненості; вплив оточення (друзів, компанії), де вживають наркотичні речовини; недостатність знань про шкідливість і небезпеку наркоманії; кримінальна «романтика»; недостатній розвиток внутрішнього забороненого фактору (у неповних сім'ях, за неправильного виховання), що зумовлює потяг до наркоманії; нестача наркоманії.

З огляду на все це, слід зазначити, що робота, яка поводитися, була явно недостатньою, науково необґрунтованою і не дала ефективних позитивних зрушень у боротьбі з формуванням шкідливих звичок. Необхідно значно активніше вести організаційну та освітньо-виховну роботу з 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 [3, 7, 9] встановлено, що, саме туристсько-краєзнавча діяльність є одним з ефективних засобів виховання учнівської молоді, що має 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 автономний соціальний простір, який дозволяє змінювати спосіб життя людини. Під час дослідження було виявлено, що туристські подорожі не потребують додаткового стимулювання мотивації здорового способу життя, виглядають привабливою самостійною цінністю в очах підлітків.

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

Дослідження, проведені у формі анкетування учнів свідчать, що значна кількість підлітків уже спробувала курити та вживати алкогольні напої. Було виявлено, що вперше спробували спиртні напої та тютюн майже 70 % хлопчиків і

дівчаток у колі своїх друзів на вечірці, дискотеці; з рідними, близькими, та самостійно – близько 20 %; з цікавості – близько 10 %. Дані підтверджують той факт, що значний вплив на підлітків мають їхні друзі (близьке соціальне оточення).

Особливий інтерес викликало опитування учнів 5-11 класів щодо вивчення в них шкідливих звичок та ведення ними здорового способу життя. На графіках (рис. 1) відображено динаміку зростання кількості підлітків, які починають палити та вживати алкоголь з 5 по 11 класи.

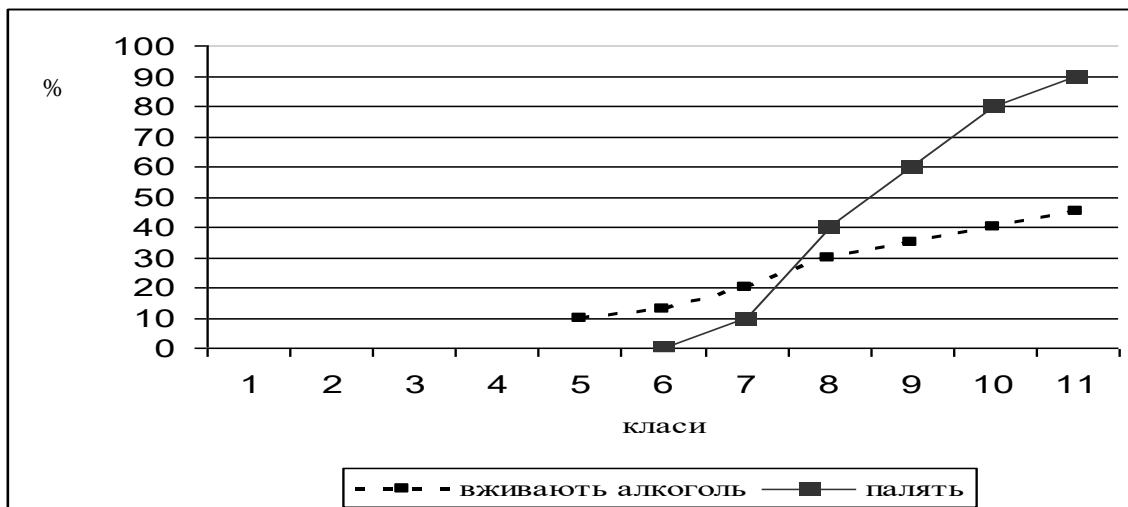


Рисунок 1. Динаміка формування шкідливих звичок учнівської молоді

Встановлено, що кількість їх зростає від 5 до 7 класу поступово, але вже від 7 до 8 класу кількість тих, хто палить, зростає інтенсивніше (більш ніж на 14%). Після 8 класу кількість тих, хто починає палити, знову поступово збільшується і вже до 11 класу палить майже половина юнаків. Трохи інша картина із вживанням алкоголю. Починаючи з 7 класу, кількість тих, хто вживає алкоголь (на святах, із друзями, удома), неухильно зростає, і вже до одинадцятого класу понад 90% опитаних відповіли, що вживали алкогольні напої (Рис. 1).

Зважаючи на результати опитування, батькам і педагогам слід приділяти більше уваги вихованню дітей, організації їхнього відпочинку. Цікавим є той факт, що учні усвідомлюють важливість занять фізичною культурою і спортом, їхній 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 у спортивних секціях. Зовсім не займаються 5% хлопців і 45% дівчат.

Позитивні результати отримано з питання заняття учнями спортом та участь у туристсько-краєзнавчих гуртках. Кількість учнів, які займаються спортом, з кожним класом зростає, хоча й спостерігається деяка невпевненість у 7-8 класах. Це можна пояснити тим, що діти схильні змінювати стиль життя залежно від умов середовища (наприклад, компанії друзів) (Рис. 2).

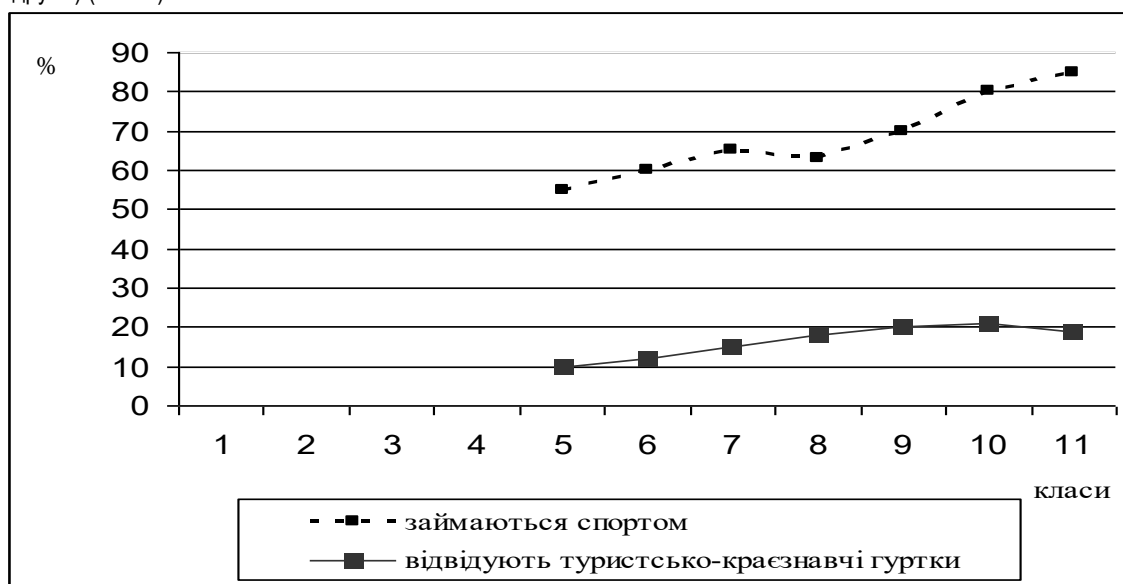


Рисунок 2. Динаміка участі учнів у спортивних секціях і в туристсько-краєзнавчих гуртках.

Висновки: Результати проведеного дослідження дають змогу зробити висновок, що більшість підлітків правильно розуміє поняття «здоровий спосіб життя». Але значна частина не розуміє, чому вони не можуть вести такий спосіб життя (заважають лінощі та невпевненість у собі, брак часу, перевантаження в школі, вдома тощо). Мало хто з учнів вказав, що здоровий спосіб життя – це не лише фізичне здоров'я, а й духовний, інтелектуальний, психологічний

баланс у розвитку особистості.

Під час дослідження було встановлено, що туристські подорожі, походи, впливають на емоційно-вольову сфери особистості, забезпечують раціональне фізичне навантаження, створюють сприятливі умови для формування в учнів умінь і навичок здорового способу життя.

Отже, туристсько-краєзнавча діяльність як один із важливих засобів фізичного виховання має великий потенційний вплив на виховання здорового підростаючого покоління. На наш погляд, педагогам необхідно більше уваги приділяти освітньо-виховним можливостям туристсько-краєзнавчої роботи в системі профілактики шкідливих звичок учнів, активніше вести освітньо-виховну роботу з організації здорового способу життя підлітків.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження передбачають розкриття виховного потенціалу туристсько-краєзнавчої роботи, як одного з важливих напрямків організації позакласної та позашкільної освіти й виховання.

Література

1. Бондаренко Т.Є. Формування національної самосвідомості старшокласників загальноосвітніх навчальних закладів у процесі краєзнавчої роботи: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2008. 20 с.
2. Лопатинська В. В. Формування гуманістичних цінностей підлітків у позашкільних навчальних закладах туристсько-краєзнавчого профілю: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2007. 20 с.
3. Кравченко Т.П. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я у процесі туристсько-краєзнавчої роботи: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2015. 20 с.
4. Оришко С. П. Патріотичне виховання старшокласників у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності загальноосвітніх навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Тернопіль, 2010. 20 с.
5. Панчук А.П.. Громадянське виховання студентів педагогічних університетів у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07; ін-т пробл. вих. АПН України. Київ, 2012. 209 с.
6. Рут Є. Організація туристично-краєзнавчої роботи в школі: метод. реком. Івано-Франківськ: Плай, 2004. 120 с.
7. Самолюк А. А. Формування творчої активності учнів основної школи у процесі туристсько-краєзнавчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2015. 22 с.
8. Соловей М. В. Краєзнавчо-пошукова робота учнів у загальноосвітніх школах України (1950 – 2000 рр.): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Київ, 2007. 20 с.
9. Троценко Т. Ю. Формування моральних якостей учнів 3-4 класів в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності: дис... канд. пед. наук: 13.00.07; Ін-т проблем виховання АПН України. Київ, 2009. 229 с.

Reference

1. Bondarenko T.Ye. (2008) Formuvannya natsional'noyi samosvidomosti starshoklasnykiv zahal'noosvitnikh navchal'nykh zakladiv u protsesi krayeznavchoyi roboty: Abstract of candidate's thesis. Kyiv. 20.
2. Lopatins'ka V. V. (2007) Formuvannya gumanistichnih cinnostej pidlitkiv u pozashkil'nih navchal'nih zakladah turists'ko-kraeznavchogo profilyu: Abstract of candidate's thesis. Kyiv. 20.
3. Kravchenko T.P. Formuvannya tsinnisnoho stavlennia do vlasnoho zdorovia u protsesi turysts'ko-kraieznavchoi roboty: Abstract of candidate's thesis. Kyiv. 20.
4. Orishko S. P. (2010), Patriotichne vihovannya starshoklasnykiv u procesi turists'ko-kraeznavchoi diyal'nosti zagal'noosvitnih navchal'nykh zakladiv: Abstract of candidate's. Ternopil'. 20.
5. Panchuk A.P. (2012) Hromadyans'ke vykhovannya studentiv pedahohichnykh universytetiv u protsesi turysts'ko-kraeznavchoyi diyal'nosti: Candidate's dissertation. Kyiv. 209.
6. Rut Є. (2004), Organizaciya turistichno-kraeznavchoi roboti v shkoli. Ivano-Frankivs'k. 120.
7. Samolyuk A. A. (2015), Formuvannya tvorchoi aktivnosti uchniv osnovnoi shkoli u procesi turists'ko-kraeznavchoi roboti v zagal'noosvitnih navchal'nykh zakladah: Abstract of candidate's. Kyiv. 22.
8. Solovej M. V. (2007), Kraeznavcho-poshukova robota uchniv u zagal'noosvitnih shkolah Ukraini (1950 – 2000 rr.). Abstract of candidate's. Kyiv. 20.
9. Trocenko T. YU. (2009), Formuvannya moral'nykh yakostej uchniv 3-4 klasiv v procesi turists'ko-kraeznavchoi diyal'nosti: Candidate's dissertation. Kyiv.229.