

УДК 379.85:378

О. І. Підлужняк, І. А. Шемчак

Вінницький національний технічний університет

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ТУРИЗМОМ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Підтримання організму на високому функціональному рівні під час занять туризмом є необхідною умовою зміцнення здоров'я і стимуляції імунітету. Спортивно-оздоровчий туризм розглядається не тільки як специфічний вид діяльності, але і як засіб ефективної реалізації формування здорового способу життя студентської молоді.

***Ключові слова:** туризм, здоровий спосіб життя, фізичне виховання, засоби оздоровлення.*

Постановка проблеми. Зважаючи на зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних державних програм, на перший план висувуються проблеми фізичного здоров'я сучасної молоді. Сьогодні успішне оволодіння вищою освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня здоров'я, тому врахування особливостей способу життя, а саме фізичної активності і позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, є важливим елементом організації фізичного виховання студентської молоді. На жаль, останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення, зокрема молоді. Встановлено, що у вищих навчальних закладах (ВНЗ) кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,36% на першому курсі до 14,46% на четвертому. Відповідно спостерігається зменшення кількості студентів основної групи від 84,0% до 70,2%. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у студентській молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень гігієнічно обґрунтованого режиму дня і харчування.

Постійна фізична активність є одним із найкращих природних заходів попередження захворювання всіх систем організму і продовження активного способу життя. Позитивний вплив рухової активності під час занять туризмом безумовно, підсилюється тривалим перебуванням на свіжому повітрі, в лісі, в горах. Отже, спортивно-оздоровчі походи із впливом на весь організм людини є цілющим джерелом здоров'я [3, 38].

Здоровий спосіб життя не тільки, є невід'ємною складовою частиною фізичного здоров'я людини, але і складовою найпроблематичнішою: чи дотримуватися засад здорового способу життя, чи ні – завжди залежить від

більш чи менш свідомого вибору людини. Головними «ворогами» здорового способу життя можна назвати культурні забобони, деякі соціальні чинники (недостатня матеріальна забезпеченість тощо), а також так звані «шкідливі звички», які мають одночасно психологічну, культурну і соціальну природу. Фізичне виховання покликане послабити та нейтралізувати дію цих негативних чинників, які щороку призводять до зростання смертності та погіршення загального стану здоров'я населення України.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відповідно до Національної доктрини розвитку освіти в Україні та Міжгалузевої комплексної програми «Здоров'я нації на 2002 – 2011 рр.» значна увага приділяється орієнтації молоді на здоровий спосіб життя, систематичні заняття фізичними вправами та культуру дозвілля. У сучасній педагогічній науці фізичному вихованню приділяється велика увага як одному з пріоритетних напрямів розвитку вищої освіти в Україні. Тому проблема вдосконалення системи набуває особливої актуальності в нових соціально-економічних умовах. На її розв'язанні наголошують державні національні програми «Освіта» («Україна XXI століття»), «Фізичне виховання – здоров'я нації», закони України «Про освіту», «Про фізичну культуру та спорт», «Концепція виховання особистості в умовах розвитку української державності» тощо.

За даними звіту ПРООН про людський розвиток у 2004 р. Україна посідає 70-е місце у світі за рівнем людського розвитку. Тривалість життя під час народжування у 2002 р. становила 69,5 р., а у 1990 р. – 70,5 р. В умовах нижче межі бідності живуть 25% населення України [7, 26]. У доповідях про розвиток людського потенціалу в Україні за 2004 р. наведені факти щодо зміни системи цінностей і пріоритетів українців (охорона здоров'я і тим більше здоровий спосіб життя посідають одне з останніх місць, наприклад, мати можливість забезпечити дітям хорошу освіту віддають перевагу 31,8%, проти 1,7%, що віддають перевагу можливості вести здоровий спосіб життя).

З метою виходу з цієї складної ситуації, забезпечення національної безпеки, захисту культурної, духовно-етичної спадщини, історичних традицій і норм суспільного життя нові доктрини здорового способу життя повинні включати такі найважливіші складові, як: освіченість, турботу про власне здоров'я, потребу у творчій праці, духовність і чисте навколишнє середовище. Саме розвитку цих цінностей, особливо покращанню здоров'я і безпеки суспільства, сприяє розвиток туризму.

Переважає більшість авторів на основі медичних досліджень і педагогічних спостережень роблять такі висновки: шлях до зміцнення здоров'я студентів лежить через систематичні та регулярні заняття фізичними вправами. А у студентські роки вони необхідні впродовж усього навчання у ВНЗ.

За даними МОН України у 2006 р. у загальноосвітніх навчальних закладах навчальною роботою щодо формування здорового способу життя займалися 5060 психологів та соціальних працівників; 19 394 учителів біології; 14 401 вихователів, які займалися лише виховною роботою; 14 185 педагогів-організаторів. Проте ефективність цієї роботи потребує аналізу та оцінки. З огляду на сучасні життєві реалії (стрімке поширення наркоманії та інфікування на ВІЛ, послаблення виховної функції сім'ї та відповідальності батьків за виховання дітей, відсутність достатньої кількості педагогів, практичних психологів та соціальних працівників, які володіють новими технологіями практичної профілактичної роботи) цей напрям виховання потребує пильної уваги і впровадження сучасних методів та підходів.

Необхідно зауважити, що останнім часом окреслилась негативна тенденція до погіршення стану здоров'я населення України. Це, у свою чергу, пов'язане з кризою фізичного виховання, яке не відповідає сучасним вимогам та міжнародним стандартам. Основними причинами кризи 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, 20].

Мета статті – теоретично дослідити й обґрунтувати вплив занять туризмом студентів вищих навчальних закладів на формування здорового способу життя.

Організація та методи дослідження. У ході дослідження використовувався метод теоретичного вивчення та аналізу науково-методичної літератури.

Результати досліджень та їх обговорення. Згідно з енциклопедичним визначенням, 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 (успадкованих і набутих) та соціальних чинників.

Останні мають настільки важливе значення для підтримання стану здоров'я або виникнення і розвитку хвороби, що у преамбулі до статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) записано: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів». Однак настільки широке соціологічне визначення здоров'я є дещо суперечливим, оскільки соціальна повноцінність людини не завжди збігається з її біологічним станом.

Освітній процес у вищій школі передбачає не тільки навчання і виховання, але й оздоровлення студента. Саме здоров'я значною мірою визначатиме стан населення України у XXI столітті. Вже ніхто не сперечається з тим фактом, що сьогодні обсяг освіти перевищує всі допустимі норми сприйняття та характеризується неможливістю повноцінного засвоєння студентом обсягу знань, який весь час зростає. 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 генетично закладених ендогенних факторів ризику захворювань внутрішніх органів. Саме тому усунення або 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 (у тому числі й холоду) для зміцнення здоров'я та профілактики захворювань [1, 113]. Свідоме 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 фізичної культури та спорту.

Здоровий спосіб життя включає такі основні елементи: плідна праця, 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 ланкою здорового способу життя є викорінювання шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики). Ці порушники здоров'я є причиною багатьох захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно позначаються на здоров'ї підростаючого покоління і на здоров'ї майбутніх дітей. Наступною складовою здорового способу життя є раціональне харчування. Коли про нього йде мова, необхідно пам'ятати про 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 необхідно тренувати і вдосконалювати насамперед витривалість, яка у поєднанні із загартовуванням та іншими компонентами здорового способу життя забезпечить організму надійний щит проти багатьох хвороб.

Заняття туризмом дають змогу виконувати зазначені норми здорового способу життя. Туристська діяльність є потужним засобом оздоровлення і фізичного розвитку молоді. За сучасної екологічної забрудненості великих міст і селищ, високого рівня шуму та інших травмуючих чинників, а також значного часу перебування студентів у закритих приміщеннях суботній і недільний туристський похід є важливим засобом оздоровлення і профілактики різних захворювань. Так, А. А. Остапец [11], Ю. С. Константинов, В. М. Куликов [5] доводять, що суботні й недільні походи школярів усувають психічне напруження. Дні, проведені на свіжому повітрі, дають хлопцям і дівчатам потужний заряд бадьорості й енергії, дозволяють активно, з творчим піднесенням та гарним настроєм працювати на уроках. Після педагогічно правильно організованого походу підліток упродовж кількох днів відчувається добре фізично та спокійно.

Спортивно-оздоровчий 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 [10, 26]. Долаючи перешкоди, турист залишається фізично активним протягом усього походу, чого не скажеш про інші види фізичної діяльності 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 (у тому числі й туризм) спрямована на відновлення функцій організму. Тому до всіх видів і форм туризму цілком застосоване визначення «оздоровчий». Відмінність між ними полягає лише у тому, яким чином відбувається оздоровлення. У цьому випадку оздоровлення учасників 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.

П. П. Захаров, Т. В. Степенко вважають, що систематичні заняття туризмом благотворно 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, але водночас провокує карикатурне загострення непривабливих персональних особливостей [4, 234].

Оздоровчий вплив активного туризму на людину справляється не тільки за рахунок фізичної активності, існує багато інших аспектів, які заслуговують на увагу. До таких слід віднести 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.

Висновки. Проаналізувавши та узагальнивши вищезазначене, можна констатувати:

1. Організацію туристичної діяльності студентського колективу повинні здійснювати не тільки викладачі фізичного виховання, але й декани, заступники деканів з виховної роботи, куратори та студентський актив. Це забезпечить залучення якнайбільшої кількості студентів до активного пізнавального процесу і створить адекватне навчально-виховне середовище.

2. 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 уможливорює опанування нових умінь і навичок, що знадобляться як у навчанні, так і в дорослому житті сучасному студенту.

3. 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. Апанасенко Г. Л. Об оценке состояния здоровья человека / Г. Л. Апанасенко // Врачебное дело. – 1988. – № 5 – С. 112 – 114.
2. Гаца О. О. Перспективи туризму як засобу розвитку здоров'я та безпеки суспільства/ О. О. Гаца, А. О. Змійов // Туризм : Теорія і практика. – 2005. – № 1. – С. 4 – 8.
3. Драголев С. П. Туризм и здоровье. / С. П. Драголев – М. : Физкультура и спорт, 1994. – 152 с.
4. Захаров П. П. Школа альпинизма / П. П. Захаров, Т. В. Степенко. – М. : ФиС, 1989. – 463 с.
5. Константинов Ю. С. Педагогика школьного туризма / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов. – М. : ЦДЮТик МО РФ, 2002. – 151 с.
6. Лубышева Л. И. Современные подходы к формированию физкультурного занятия у студентов вузов. / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 3. – С. 19 – 21.
7. Людський розвиток в Україні: 2004 рік (колектив авторів). Щорічна науково-аналітична доповідь / За ред. Е. М. Лібанової – К. : Ін-т демографії та соціальних досліджень НАН України, Держкомстат України, 2004. – 266 с.
8. Малахов Г. Л. Целительные силы. Голодание / Г.Л. Малахов. – Санкт-Петербург : Комплект, 1997. – 353 с.
9. Малахов Г. П. Целительные силы. Очищение организма и правильное питание / Г. Л. Малахов. – Санкт-Петербург : Комплект, 1996. – 302 с.
10. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму. / [Жданова О. М., Тучак А. М., Поляковський В. І., Котова І. В.] – Луцьк : Вежа, 2000. – 242 с.

11. Остапеч А. А. Могучее средство развития личности / А. А. Остапеч. – М. : Агентство ДОК, 1994. – 98 с.

12. Ткаченко Ю. Від туризму до здоров'я. / Ю. Ткаченко // Здоров'я та фізична культура – 2006. – № 26. – С. 5 – 7.

РЕЗЮМЕ

А. И. Подлужняк, И. А. Шемчак. Влияние занятий туризмом студентов высших учебных заведений на формирование здорового образа жизни.

Поддержание организма на высоком функциональном уровне при занятиях туризмом является необходимым условием укрепления здоровья и стимуляции иммунитета. Спортивно-оздоровительный туризм рассматривается не только как специфический вид деятельности, но и как средство эффективной реализации формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.

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

SUMMARY

O. Pydlugniak, I. Shemchack. How the tourism influences on the student 's opinion about healthy lifestyle.

Maintenance of organism at high functional level by tourism, is the necessary condition of strengthening of health and stimulation of immunity. Sporting health tourism is examined not only as a specific type of activity but also as a mean of effective realization of a healthy lifestyle of student young people .

Key words: tourism, healthy lifestyle, physical culture, the restore.

УДК 378.17:378.113.2:378.4:37

О. Л. Ткаченко

Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ КАФЕДРИ ЯК БАЗОВОГО СТРУКТУРНОГО ПІДРОЗДІЛУ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО ЗАКЛАДУ

У статті визначені й теоретично обґрунтовані основні напрями здійснення здоров'язберігаючої діяльності кафедрою вищого навчального педагогічного закладу; розкрита роль та значення наукової лабораторії кафедри зі здоров'язбереження.

Ключові слова: кафедра вищого навчального педагогічного закладу, здоров'язбереження, здоров'язберігаюча діяльність у навчальних закладах.

Постановка проблеми. Збереження здоров'я людства є одним із першочергових завдань, вирішення якого потребує комплексного підходу до всіх сфер життєдіяльності людини. Запити українського суспільства й освітянської громади пов'язані зі збереженням здоров'я учня, студента, вчителя, викладача. Реалії сьогодення показують їх фізичне й емоційне перевантаження, виконання великої кількості соціальних ролей, відсутність