

ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Тетяна Павлік¹, Олена Дем'янчук²

¹Магістр факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки;

²Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Demianchuk.Olena@vnu.edu.ua

Вступ. Однією з важливих складових частин сучасної парадигми оздоровчої рухової активності виступає концепція формування здоров'я особи за допомогою її залучення до здорового способу життя, ключовий і генеруючий чинник якого – рухова активність (РА) [4]. Туризм є невід'ємною складовою системи фізичної культури і спорту в Україні, патріотичного та духовного виховання молоді, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних якостей особистості шляхом залучення її до участі у туристських походах та змаганнях з видів спортивного туризму.

Заняття туризмом в системі фізичного виховання виділені в особливу групу, оскільки дозволяють найбільшою мірою, в порівнянні з іншими видами, опанувати знання, уміння і навички, потрібні в житті кожній людині.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури й інформаційних джерел мережі інтернет.

Результати дослідження. Сучасний етап розвитку освіти в Україні характеризуються значними системними перетвореннями змісту освіти. Аналіз наукових джерел засвідчує, що фахівці галузі фізичної культури й спорту постійно працюють над пошуком шляхів підвищення ефективності процесу фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл.

Зміщення акцентів педагогічного процесу в бік збільшення навчального навантаження на учнів викликає дисбаланс гармонійного розвитку школярів у період навчання, переважно збільшення часу на теоретичну й практичну підготовку школярів відбувається за рахунок зменшення часу на спеціально організовану рухову активність учнів, реалізацію заходів зі збереження їхнього здоров'я [1].

Низкою досліджень установлено причинно-наслідковий зв'язок між величиною добової РА дітей і підлітків та групою їх здоров'я. Як відзначають науковці, руховий дефіцит є причиною, котра провокує розвиток порушень, що, зі свого боку, посилюють вплив гіпокінезії. За даними наукового пошуку [5], на жаль, продовжує збільшуватися кількість школярів із відхиленнями в стані здоров'я.

Показники фізичного розвитку школярів за останні десять років постійно погіршуються, і більшість дітей мають не одне, а цілий букет хронічних захворювань. Досить сказати, що до 10–11 класу 75 % дівчаток хронічно хворі, а 40 % юнаків не в змозі виконати нормативи з фізпідготовки [3].

У ході проведених робіт О. А. Роднаєвої, Е. Н. Шалаєвої відзначено, що більшість учнівської молоді характеризується середньою працездатністю й зниженням адаптаційних можливостей, що свідчить про порушення функціонального стану основних систем організму та робить необхідним формування стійкої мотивації школярів на здоров'я, здоровий спосіб життя й оздоровлення.

У контексті вирішення питання підвищення резервів здоров'я школярів науковці особливе місце відводять визначенню факторів, що безпосередньо впливають на стан здоров'я школярів та розкривають можливі шляхи нівелювання їх впливу засобами фізичного виховання.

Згідно з думкою авторитетних фахівців [6], очевидною є необхідність пошуку нових, популярних занять оздоровчо-рекреаційної РА, які враховують потребнісно-мотиваційні орієнтації учнівської молоді.

Туризм складає частину фізичної культури і спорту, оскільки він служить проявом здорового способу життя, розвитку, досконалістю і збереженню фізичної працездатності і всебічної підготовки.

Методи навчання в туризмі багатофункціональні. Вони виконують мотиваційну, навчальну, розвивальну, виховну, організаційну й оздоровчу функції; реалізуються через сукупність прийомів, кожний з яких є окремою дією, що утворює спосіб досягнення окремої мети, завдань і входить до системи діяльності, спрямованої на досягнення пріоритетної мети.

Успішність процесу навчання, реалізації змісту освітнього процесу, ефективність використання в ньому методів навчання залежить і від засобів навчання. У туризмі, як і в інших видах спорту, до основних засобів підготовки відносять загально-підготовчі вправи, спеціально-підготовчі та змагальні вправи, технічні елементи та спеціальні завдання. Заняття туризмом переважно проводять на відкритому повітрі. Вони мають помірні, регульовані фізичні навантаження, що сприяє покращенню

стану усіх систем організму, розвитку фізичних якостей [2]. Туризм, як засіб фізичного виховання включає різноманітні за формою і змістом рухові дії з раціонального подолання різних відстаней, чинить оздоровчу дію, позитивно впливає на фізичну працездатність, є важливим засобом зміцнення здоров'я.

Аналіз літературних джерел засвідчує, що перехід системи освіти до нових етапів розвитку визначається ставленням суспільства й держави до школярів. При цьому всі принципіві положення, які покладено в основу загальноосвітніх шкіл України, залишаються чинними [6], а провідну роль у розвитку особистості учня відведено комплексному підходу до процесу навчання й виховання. Комплексний підхід набуває цінності лише за умови взаємодії всіх елементів навчально-виховного процесу.

Висновки. Організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді в закладах середньої та позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку, є дієвими і результативними, що проявляється у підвищенні рівня залучення учнівської молоді до регулярної РА, у покращенні показників фізичного й емоційного стану, організації змістовного дозвілля. Можливістю підвищення ефективності процесу фізичного виховання в напрямі оздоровлення школярів є збільшення розмаїття засобів фізичного виховання, реалізації інноваційних засобів, можливої спортивної організації процесу фізичного виховання.

Джерела та література

1. Гончарова, Н. М. Здоров'я формуючі технології у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку: [монографія]. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 336 с.
2. Грабовський, Ю. А., Скалій, О. В., Скалій, Т. В. Спортивний туризм: навч. посіб. Тернопіль: Навч. книга Богдан, 2009. 304 с
3. Demianchuk O. Mordyk O. Prevention of traumatism and other risks during physical training lessons. *Health Problems of Civilization*. Biala Podlaska, 2014. V. 8, N. 2. S. 20–24.
4. Дутчак, М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ: Олімп. літ., 2015. № 2. С. 44–52.
5. Круцевич, Т. Ю., Безверхня, Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Олімп. літ., 2010. 248 с.
6. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 14 грудня 2016 р. № 988-р. Взято з <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80>