

ВПЛИВ ТУРИЗМУ НА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.

Анотація. В статті обговорюються особливості впливу молодіжного туризму на визначення особистого стилю життя молоді у майбутньому. Доведено, що участь у туристичній діяльності залучає молодь до певних життєвих цінностей і формує позитивне ставлення до власного здоров'я.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, молодіжний туризм, ціннісні орієнтації, спілкування з природою.

Кобенек Г.В., Козиненко И.И.

ВЛИЯНИЕ ТУРИЗМА НА ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.

Аннотация. В статье обсуждаются особенности влияния молодежного туризма на выбор личного стиля жизни молодежи в будущем. Авторы утверждают, что участие в туристической деятельности приобщает молодежь к определенным жизненным ценностям и формирует позитивное отношение к собственному здоровью.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, молодежный туризм, ценностные ориентации, общение с природой.

Kobenok G., Kozinenko I.

THE IMPACT OF TOURISM ON THE FORMATION OF THE MOTIVATION FOR A HEALTHY LIFESTYLE IN PUPILS AND STUDENTS

Annotation. The article discusses peculiarities of the impact of tourism in determining the future personal lifestyles of youngsters. It has been proved that involvement of youngsters in youth tourism attracts them to certain life values and develops a positive attitude to personal health.

Key words. healthy lifestyle, youth tourism, life values, communication with nature.

Постановка проблеми. Немає більшої цінності, ніж здоров'я. Здоровий спосіб життя - це єдиний стиль життя, який сприяє відновленню, збереженню і покращенню здоров'я людини. Свідчення цього твердження можна знайти у матеріалах Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я де є дані про те, що здоров'я населення на 50% визначається способом життя, на 20% - спадковістю, на 20% - навколишнім середовищем і тільки на 10% - якістю медико – санітарної допомоги [3,с.66].

В наш час особливо актуальна проблема здорового способу життя учнівської та студентської молоді, що пов'язано з різким погіршенням стану

їхнього фізичного розвитку та працездатності. Підлітковий вік є вирішальною стадією становлення особистості і від того, наскільки успішно будуть сформовані та закріплені у свідомості навички здорового життя в саме цьому віці, залежатиме і реальний спосіб життя у майбутньому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що поняття здорового способу життя необхідно розуміти ширше, не тільки як конкретні форми життєдіяльності, але й як систему ціннісних орієнтацій, інтересів, моральних установок, потреб, мотивів, цінностей та об'єктивних суспільних умов, спрямованих на оздоровлення людини. Кардинальна зміна поглядів молоді на своє здоров'я повинна ґрунтуватися на новій системі цінностей, яку потрібно розглядати, як сукупність переконань, що визначають внутрішні мотиви поведінки особистості. Серед ціннісних орієнтацій, які сприяють розвитку мотивацій до турботи про власне здоров'я, важливе місце повинне зайняти живе спілкування з природою.

Мета статті - розглянути розвиток дитячого та молодіжного туризму, як один з шляхів формування мотивацій молоді до здорового способу життя.

Результати дослідження. За остання десятиліття в Україні прийняті базові закони та державні програми, що регламентують і визначають зміст державної політики з питань зміцнення та розвитку здоров'я дітей та молоді. Серед них є такі, як Міжгалузева комплексна програма "Здоров'я нації" на 2002-2011 роки, Державна програма „Репродуктивне здоров'я нації” на період до 2015 р. А в Національній доктрині розвитку освіти пропаганда здорового способу життя визнається як один із пріоритетних напрямків державної політики щодо розвитку освіти [6]. Але більшість заходів, спрямованих на покращення здоров'я дітей, які проводяться в навчальних закладах, мають досить низьку віддачу. Ця проблема пов'язана з тим, що у багатьох випадках розуміння здорового способу життя не усвідомлюється підлітками як цінність і тому вони не відчують у ньому потреби. В наш час з'явилася потреба в іншій ідеології, коли вже не модно буде курити чи сидіти з пляшкою пива. Ідеологічним

підґрунтям до формування здорового способу життя, культури здоров'я у молоді повинні стати такі мотивації, як „Я маю бути сильним і здоровим, щоб чогось добитися в житті”, „Активне довге життя залежить від мого здоров'я” та інші.

Ціннісні орієнтації молоді формуються в процесі виховання і навчання, який має бути системним і сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей підлітків. Заохочування до здорового способу життя повинне ґрунтуватися на превентивних програмах, що незрівнянно вигідніші, ніж програми боротьби з наслідками погіршення здоров'я. Вирішенню задач профілактики і збереження здоров'я учнівської та студентської молоді сприяють вже існуючі педагогічні технології, форми, засоби і методики . Більшість з них пов'язана з оздоровчою та лікувальною фізкультурою. Заняття з виховання фізичної культури є важливим компонентом навчального процесу і ґрунтуються на таких методичних принципах як активність, доступність, систематичність. Основна мета фізичного виховання учнів та студентів в навчальних закладах - зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку, підтримування високої працездатності протягом всього періоду навчання. В Україні у процесі фізичного виховання, яке здійснюється у всіх навчальних закладах освіти, використовуються традиційні і нетрадиційні засоби і методи культури фізичної освіти та удосконалення. Але, не дивлячись на чисельні ґрунтовні теоретичні дослідження, багаторічний практичний досвід і позитивні в цілому результати проведення занять з фізичного виховання і досі існує ціла низка питань щодо кінцевої дієвості проведеної роботи. Серед них можна виділити наступні:

- Процес фізичного виховання у свідомості молоді стає діяльністю механічною, яка мало пов'язана з їхніми життєвими цінностями і не виконує роль мотивації до здорового способу життя.
- Фізкультурно-оздоровчі заняття і заходи спрямованні на розвиток фізичної компоненти здоров'я і практично не впливають на такі його

складові, як психічне і духовне здоров'я.

- Програми фізичного виховання в більшості своїй спрямовані на масову участь молоді. Але саме при такій масовості втрачається можливість чітко дотримуватися принципу індивідуального підходу до фізичних навантажень. Про негативні наслідки такого підходу свідчать неодноразові нещасні випадки на уроках фізкультури та при проведенні спортивно-масових заходів.
- Матеріально-технічна база спортивних залів та майданчиків у багатьох випадках або морально застаріла або взагалі майже відсутня. Вирішення цієї проблеми потребує значних коштів і часу.
- Чисельність школярів і студентів, залучених до регулярних занять у дитячих спортивних школах, клубах за місцем проживання, у спортивних секціях за останні десятиліття значно скоротилась. Згортання цієї роботи негативно позначилось на стані здоров'я молоді.

Цим та іншим питанням, які пов'язані з розвитком фізичної культури молоді і її орієнтації на здоровий спосіб життя в наш час приділяється багато уваги і вирішення їх має добрі перспективи. Все ж було б помилково зосередити всю увагу тільки на розвитку фізичної культури і не використовувати інші підходи до формування здорового стилю життя молоді.

Ще один шлях до покращення здоров'я учнівської і студентської молоді - живе спілкування з природою. Люди з незапам'ятних часів знали, що сонячне світло, чиста вода і свіже повітря - це і цілителі, і надійні союзники у боротьбі з хворобами. Після перебування у лісі, на річці у людини непомітно зникає підвищена збудливість, поліпшується сон, з'являються бадьорість і життєрадісний настрій. Під впливом сонячного опромінення підвищується тонус центральної нервової системи, поліпшується обмін речовин і склад крові, активізується діяльність залоз внутрішньої секреції. Особливо великий вплив оздоровчих сил природи спостерігається у дитячому і юнацькому віці.

Природа - це унікальне джерело емоційного та духовного виховання, і

живе спілкування з природою сприяє формуванню мотивацій до здорового способу життя у молоді. Милування природними ландшафтами впливає на послаблення стресового стану, зближує підлітка із природним середовищем, залишає у його свідомості відчуття гармонії. І порушення цієї гармонії він сприймає як своєрідну хворобу. Підсвідомо, це відчуття екстраполюється і на власне здоров'я, що, в свою чергу стає мотивацією до здорового способу життя.

Дієвим засобом, що забезпечує підліткам можливість довготривалого перебування у природному середовищі виступає туризм. Туризм – одна з найпопулярніших форм активного відпочинку, яка поєднується з активним пізнанням навколишнього світу. Позитивною функцією туризму є те, що він сприяє фізичному, психологічному та моральному вихованню молоді.

„Споживчий кошик” туризму складають: емоційні переживання; корисна інформація; укріплення здоров'я; фізичний розвиток; яскраві враження; різного роду вміння й навички [4, с.20].

Види туризму дуже різноманітні: походи та подорожі, піші і транспортні екскурсії, заняття в гуртках, секціях, клубах, туристські злети, збори, різні види туристських змагань, туристичні табори тощо. Крім таких традиційних форм, як спортивний і краєзнавчий туризм, у сучасної молоді все більшої популярності набуває так званий екотуризм. Екотуризм - туризм з екологічно значимим наповненням, специфічна форма діяльності людей, які у спілкуванні з природою вибудовують свої відносини з нею на основі взаємної вигоди, щоб людина отримала від такого спілкування певний фізичний, інтелектуальний та емоційний запас міцності і природа при цьому не постраждала [2,5]. Основними цілями екотуризму при цьому виступають: екологічна освіта, вироблення етичних норм поведінки в природному середовищі, відновлення духовних і фізичних сил людини, забезпечення повноцінного відпочинку в умовах природного середовища [5, с.145].

Серед шкільної та студентської молоді найбільш поширенні одноденні та багатоденні походи у природу. До позитивних рис туризму (особливо

екологічного), що сприяють оздоровленню молодого людини можна віднести:

1. Фізичне навантаження. - подорож на свіжому повітрі, в лісі, в горах сприяє руховій активності і фізичному загартуванню. Під час туристського походу доводиться долати значні відстані, і тому, запас міцності і особиста безпека туриста значною мірою залежать від його фізичної підготовки. Тривалі дозовані фізичні навантаження сприяють розвитку витривалості, сили, спритності, стабілізують і укріплюють функціональні системи організму. Участь у поході допомагає виробленню таких якостей, як витривалість, сила, спритність, швидкість. Максимальний оздоровчий ефект від походу може бути досягнутий, за умови, що характер і міра фізичного навантаження відповідатиме стану здоров'я, віковим та індивідуальним особливостям туриста.

2. Психоемоційний вплив - споглядання краси природного ландшафту, різнобарв'я рослин і різноманіття тварин стимулює життєвий тонус і заспокоює нервову систему, позитивно впливає на фізичний і емоційний стан людини. Естетично приваблива форма природного оточення збуджує певне відношення до нього, що супроводжується сильними позитивними переживаннями і створюють відчуття бадьорості, бажання і потребу діяти. Саме в підлітковому віці, коли особистість перебуває в складному психологічному стані, спостереження життя дикої природи дозволяє поліпшити свій емоційний стан, зняти психологічне напруження і має досить велике значення на формування способу життя та світогляду взагалі.

3. Фактор соціалізації - під час походів, подорожей міцніє почуття колективізму, розкриваються індивідуальні здібності кожного учасника, розвивається вміння аналізувати особисті вчинки, оцінювати дії товаришів. Особливі умови туристського походу сприяють вихованню таких моральних якостей, як взаємопідтримка, взаємодопомога, організованість і дисципліна, принциповість, чуйність й увага до товаришів, сміливість, стійкість і мужність, почуття боргу і відповідальності [1, с.124].

4. Масовість - сучасний шкільний і молодіжний туризм у нашій країні

представляють наступні основні види: пішохідний, лижний, водяний, гірський, велосипедний, спелеологічний. У практиці туризму часто використовується комбінований різновид (наприклад, першу частину походу туристи пливуть на байдарках, а другу - проходять пішки). Самі туристичні походи й подорожі можуть бути ближніми і далекими, різної категорії складності. Таке різноманіття форм організації раціонального дозвілля, активного відпочинку і проявлення здорового способу життя є підґрунтям для врахування індивідуальних потреб туристів і визначає масовий характер молодіжного туризму.

5. Принцип доступності - повноцінну участь у туристичній діяльності молода людина може приймати вже з 10-12 років. Вікові особливості накладають певні обмеження до форм і видів туристичної діяльності дітей шкільного віку, але чисельні туристичні гуртки, клуби та бази все ж надають можливість підліткам зробити вибір і задовольнити власні інтереси. Для студентської молоді, яка зазвичай вже має певний досвід походів і подорожей, більш типова самостійна організація походів. Маршрут походу, його тривалість, темп і фізичні навантаження кожен колектив визначає, виходячи з власних інтересів і можливостей. Особливо приваблива риса молодіжного екологічного туризму - це відносно невеликі матеріальні витрати, що також робить більш доступною участь студентської молоді у туристичних походах і надає можливість розширити коло його учасників.

6. Вміння цілеспрямовано використовувати вільний час - особливою проблемою для багатьох студентів є неефективне використання вільного часу. У значної частини молоді простежується орієнтація на пасивні види діяльності і нехтування фізичною культурою та спортом. Але саме в молоді роки у людини виробляється індивідуальний стиль проведення дозвілля і відпочинку, накопичується перший досвід організації вільного часу, виникає прихильність до тих чи інших занять. Для молоді туризм - це форма активного відпочинку, яка робить дозвілля цікавим, різноманітним і пізнавальним. Таке проведення

вільного часу впливає на визначення особистого стилю життя у майбутньому, залучає до певних життєвих цінностей і формує позитивне ставлення до власного здоров'я.

Висновки

Запровадженню ідеології здорового способу життя у молодіжному середовищі сприятимуть зміни у пріоритетах та ціннісній орієнтації молоді. Формування здорового способу життя, культури здоров'я потребує максимальної уваги до мотиваційної сфери підлітків у прагненні бути здоровими.

Живе спілкування з природою надає молодій людині певний фізичний, психологічний, інтелектуальний та емоційний запас міцності та здоров'я. Підтримання екологічної рівноваги в навколишньому середовищі і гармонійне співіснування з природою починають сприйматися як життєві цінності, сприяють формуванню особистісно-ціннісного ставлення до життя і власного здоров'я, стимулюють потребу у постійному спілкуванні з довкіллям, розвивають позитивні погляди на формування здорового способу життя на основі загальнолюдських моральних цінностей.

В процесі здобуття здоров'я і формування стійких навичок здорового способу життя та реалізації його принципів у повсякденному житті молода людина не повинна бути пасивним об'єктом. Туристська діяльність сприяє формуванню активної життєвої позиції підлітка у ставленні до здорового способу життя. Різноманіття форм дитячого й молодіжного туризму і його доступність, масовий розвиток в останній час роблять цю форму оздоровчої роботи серед молоді все більш перспективною.

Література

1. Вакуленко О.В. Взаємозв'язок здорового способу життя та процесу соціалізації особистості // Український соціум. - 2003. - № 1 (2). - С.123-128

2. Кекушев В.П., Сергеев В.П., Степаницкий В.Б. Основы менеджмента экологического туризма // Учебное пособие. - М.: Издательство МНЭПУ, 2001. - 60 с.
3. Кривошеева Г. Рідна школа // Щомісячний науково-педагогічний журнал. - 2000. - №5. – С. 66-67
4. Куликов В.М. Школьный туризм. Концепция с критическими оценками современного состояния (28 тезисов) // Вестник детско-юношеского туризма в России. - 1997. - №3 (23). - С.16-24
5. Кусков А.С., Феоктистова Н.В. Социально-экономическая реальность и политическая власть. - М.-Ставрополь: ИСПИ РАН. - 2004. - С. 144-150.
6. Про Національну доктрину розвитку освіти [Електронний ресурс]: Указ президента України, 17 квітня 2002 р. №347/2002 - Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua>