

Міністерство освіти і науки України Київський
університет імені Бориса Грінченка
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ
ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ:
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ
(у циклі *Анохінських читань*)

Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції

17 березня 2017 року
м. Київ

УДК 796.011.1:316.3 (082)
ББК 75я43
Ф50

Рекомендовано до друку Вченою радою
Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту
(протокол № 6 від 27 лютого 2017 р.)

За загальною редакцією *Огнев'юка В.О.*,
доктора філософських наук, професора,
академіка НАПН України

Редколегія:

В.О. Огнев'юк
Г.О. Лопатенко
Т.Г. Диба
О.В. Бісмак
В.В. Білецька
А.А. Боляк
О.М. Полянничко
О.О. Спесивих

Ф50 **Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань) :** матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 17 березня 2017 р., м. Київ / МОН України, Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту; за заг. ред. Огнев'юка В.О. ; [редкол : Лопатенко Г.О., Диба Т.Г., Бісмак О.В., Білецька В.В., Боляк А.А., Полянничко О.М., Спесивих О.О.]. — К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2017 р. — 272 с.

УДК 796.011.1:316.3 (082)
ББК 75я43

УДК 314.44

Кобеньок Г.В.,

*викладач кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології
Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту
Київського університету імені Бориса Грінченка*

Яценко С.П.,

*викладач кафедри фізичної реабілітації та біокінезіології
Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту
Київського університету імені Бориса Грінченка*

ЕКОЛОГІЧНІ СТЕЖКИ ЯК ОСОБЛИВИЙ ВИД ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Однією з найбільш дієвих форм реабілітації дітей є літній відпочинок у дитячих оздоровчих таборах. Розташування таборів у природних рекреаційних зонах надає можливість максимально використовувати природне оточення як у оздоровчих цілях, так і при вирішенні завдань екологічної освіти. У статті розглядається методологічні основи комплексного поєднання еколого-освітніх і оздоровчих функцій екологічної стежки.

Ключові слова: літні дитячі оздоровчі табори, оздоровлення, екологічна стежка, еколого-освітні проекти.

Постановка й обґрунтування актуальності проблеми. У даний час ні у кого не виникає сумніву щодо кризової ситуації зі станом здоров'я дітей в нашій країні. За даними Міністерства освіти і науки України 36 % учнів загальноосвітніх шкіл мають низький рівень фізичного здоров'я, 34 % — нижче середнього, 23 % — середній, 7 % — вище середнього, і лише 1 % — високий. Національна академія медичних наук констатує, що 80 % випускників шкіл мають хронічні захворювання [9].

Під час проведення літніх канікул питаннями організації дозвілля, відпочинку і зміцненням здоров'я традиційно займаються літні дитячі оздоровчі табори. Але ознакою сьогодення стала поява великої кількості дитячих таборів з поглибленим вивченням іноземних мов, математики, програмування; спортивних, екологічних, релігійних таборів тощо. Основні завдання, які вони вирішують, мають інше спрямування.

Розташування літніх дитячих таборів в рекреаційних зонах лісової місцевості або біля моря розкриває широкі можливості застосування сучасних технологій природотерапії. Екологічні стежки є одним із най-

більш ефективних засобів повноцінного спілкування з природою, оскільки мають емоційне, оздоровче, реабілітаційне, просвітне та навчально-виховне значення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останні дослідження науковців підтверджують стимулюючий вплив рухової активності людини на захисні сили організму. Також неодноразово доведено, що активний контакт з природою є провідним фактором оздоровлення людини. Про особливу роль, яку відіграє оздоровчий туризм щодо сприяння відновленню природних адаптивних механізмів організму, наголошують такі дослідники, як Гончарова Н., Голод А., Кубович О., Фридман М. Оздоровчі туристичні походи і екскурсії у природному середовищі покращують функціональний стан дітей, які мають бронхіальну астму [1], певні порушення слуху [2], зору [5; 7]. Значно розширює обсяг реабілітаційних заходів у інфікованих туберкульозом дітей застосування теренкуру, аеро-, геліо- та гідротерапії [1; 14]. Наслідком спілкування з природою є позитивний ефект при лікуванні таких хвороб, як ожиріння, гіпертонія, діабет, депресія. Ще один потужний ефект природотерапії — це відновлення психоемоційного стану дитини. Кольори і звуки природи, мальовничі ландшафти сприяють підвищенню інтелектуальних здібностей, формують канал емоційного впливу на розвиток етичних відносин і почуттів, формують в особистості екологічно прийнятні стереотипи поведінки в оточуючому природному середовищі. Поєднання екологічної освіти і природотерапії корегує психічне і фізичне здоров'я дітей [10; 11].

Методичні розробки та практичний досвід створення екологічних стежок у різних типах рекреаційних зон достатньо широко представлені в сучасній науковій літературі [3; 6; 8; 12; 15].

На жаль, сьогодні майже недослідженими залишаються методологічні основи поєднання еколого-освітніх і оздоровчих функцій екологічної стежки.

Формулювання мети та завдань статті. Метою статті є розгляд можливостей комплексного використання методів, форм і засобів природотерапії при проведенні екскурсій екологічною стежкою. Науково обґрунтована організація активного повноцінного відпочинку в умовах безпосереднього спілкування з природою допоможе провести певні реабілітаційні заходи, корекцію психофізичного розвитку дітей та одночасно вирішити питання формування сучасної біоцентричної екологічної культури дитини.

Завдання дослідження — розробити рекреаційно-оздоровчу технологію підвищення фізичного стану дітей та підлітків із застосуван-

ням еколого-освітніх проєктів під час проведення екскурсій екологічною стежкою.

Виклад основного матеріалу. Один з шляхів до покращення і відновлення здоров'я дітей підліткового віку — живе спілкування з природою під час перебування в літніх таборах. Як правило, місце розташування літніх дитячих оздоровчих таборів пропонує широкий спектр різноманіття елементів ландшафту: ліс, річку чи озеро, річкову заплаву, луки, пагорби, яри. Наявність цих природних об'єктів надає ефективну можливість використовувати таку форму занять, як екскурсії екологічними стежками. Екологічна стежка — це унікальна природна лабораторія, де діти вчать «пізнавати природу», беруть участь у різного роду польових дослідженнях природи. Під час проходження стежки відбувається знайомство з науковими методами спостереження, збору, обробки та інтерпретації екологічної інформації.

Мандрівка природою також дозволяє максимально використовувати цілощу дію таких природних факторів, як сонце, повітря і вода. Перебування у природному середовищі сприяє розвитку сенсорних систем дитини (слуху, зору, нюху, дотику, смаку). Навіть діти, які ніколи не цікавилися природою, отримують через органи відчуття потужний емоційний вплив і, відповідно, гармонізацію психічного здоров'я.

При організації проведення екологічної екскурсії оздоровчі програми можуть включати: трекінг, теренкур, рухливі ігри, сонячні ванни, ходіння босоніж, водні процедури. Застосування різних форм лікувально-оздоровчих заходів на свіжому повітрі удосконалює обмін речовин та підвищує функціональну діяльність організму, зміцнює мускулатуру і кістково-зв'язковий апарат, збільшує рухливість суглобів, забезпечує адаптацію серцево-судинної, дихальної й інших систем до умов м'язової діяльності. У дітей з порушенням органів слуху розвивається координація рухів і орієнтування у просторі. Пересування по різних елементах ландшафту при короткозорості викликає автоматичне включення акомодатції і, як наслідок, має позитивний вплив на зір. Природотерапія покращує діяльність центральної нервової системи, знімає нервову напругу і навіть лікує психічні розлади.

Вимоги до організації екологічних стежок у відповідності до задоволення оздоровчих потреб:

- необхідно забезпечити постійний медичний контроль під час проведення екскурсії, тому до складу групи повинні входити кілька дорослих, професійно підготовлених людей;
- фізичні навантаження повинні плануватися відповідно до потреб і стану здоров'я дітей;

- при складанні маршруту стежки обов'язково визначається його довжина і складність, крутизна схилу, ширина стежки, її покриття, наявність перешкод;
- ще до початку екскурсії для кожної групи окремо визначається темп ходьби, частота зупинок і тривалість привалів;
- передбачаються обладнані місця відпочинку (лавки, альтанки);
- чисельність групи не повинна перевищувати 10 дітей;
- особливо важливо, щоб склад групи формувався як із дітей з різними ступенями відхилення у здоров'ї, так і з цілком здорових дітей. На думку психологів, це формує комунікабельність, почуття колективізму, допомагає долати відчуття неповноцінності і позитивно впливає на соціальну адаптацію;
- у поході діти повинні відчувати температурний комфорт, тому найкращий час для проведення екскурсій ранок або вечірні години.

Вимоги до організації екологічних стежок у відповідності до задоволення освітньо-екологічних потреб:

- слід уникати ділянок з монотонними однотипними природними утвореннями; маршрут повинен проходити природними екосистемами різних типів і враховувати різні елементи ландшафту;
- при облаштуванні стежинки повинен бути максимально збережений природний стан;
- розташування місць відпочинку і оглядових майданчиків повинно відповідати вимогам естетичного сприйняття картин природи;
- на маршруті можуть бути розташовані кілька інформаційних стендів;
- навантаження на окрему стежку — не більше 1–2 екскурсій на тиждень;
- перед виходом на екскурсію необхідно ознайомити дітей з природоохоронними правилами поведінки на маршруті.

Ще на стадії планування екскурсії екологічною стежкою куратор визначає науковий напрямок, об'єм і об'єкти досліджень. До кожного дослідження повинен бути розроблений пакет матеріального забезпечення: щоденник, лупа, бінокль, фотоапарат, зошит для малювання тощо.

Завдання, які вирішуються при проведенні екологічних проєктів:

- навчання практичним навичкам польових наукових досліджень;
- ознайомлення з типовими представниками місцевої фауни і флори, рослинними угрупованнями;

- ознайомлення з природними умовами існування, необхідними для живих істот;
- встановлення причинно-наслідкових зв'язків у природі;
- засвоєння навичок поведінки у природних умовах.

Під час проведення польового дослідження діти шукають відповіді на питання, які формулює куратор групи. Наприклад, при проведенні досліджень по проєкту «Дім мурашок» діти на безпечній відстані від мурашника спостерігають за поведінкою рудих лісових мурашок і шукають відповіді на наступні питання: Як мурахи переносять предмети? Як долають перепони на своєму шляху? Як співпрацюють? Які комахи стають здобиччю мурашок? З яких матеріалів побудовано мурашник? Усі отримані результати спостережень відразу обговорюються.

Під час проведення екологічних екскурсій доступними до реалізації можуть бути наступні екологічні проєкти.

Сам собі синоптик. Проведення спостережень за погодою. Куратор знайомить дітей з народними прикметами погоди (напрямок вітру, кольори, форма і розміри хмар тощо), дає наукове обґрунтування ознакам зміни погоди, вчить робити прогнози на найближчі дні.

Чарівний голос лісу. Розпізнавання птахів за їх співом та зовнішнім виглядом. Для проведення спостережень використовуються оглядові майданчики або відкриті галявини. Діти вчать, як правильно користуватися біноклями та кольоровими атласами птахів.

Підводний світ. Сачком береться проба води з водойми і поміщається у непрозору пластмасову миску білого кольору. За допомогою лупи визначається видовий склад водних безхребетних. Куратор розвідає про спосіб життя цих комах та знайомить з методами біоіндикації.

Домівки рослин. Знайомство з екологічними нішами різних видів рослин. Проводиться аналіз, чому різні види зустрічаються тільки в певних біотопах. Діти порівнюють типи ґрунтів, їх вологість, освітленість, відкритість вітрам на таких ділянках маршруту як сонячна галявина, затемнений ліс, берег річки.

Краса природи. Куратор пропонує дітям зробити в зошитах замальовки пейзажів, окремих дерев, струмочків та інших цікавих об'єктів природи задалегідь визначених місць.

Фотополування. Діти повинні мати свої особисті фотоапарати (це можуть бути і мобільні телефони). Перед початком екскурсії куратор визначає завдання для групи. Наприклад, кожен фотографує у природі те, що найцікавіше саме для нього, або роздає персональні завдання: сфотографувати сліди на піску, найкращу або найбільшу квітку, мохи та лишайники, гриби, мурашники, найбільше дерево тощо. Потім, піс-

ля повернення в табір, необхідно обов'язково всім разом переглянути ці фотографії і їх обговорити.

При проходженні маршруту екологічної стежки бажано ознайомлювати і долучати дітей до природоохоронної діяльності. І найкраще це зробити через участь у таких природоохоронних акціях, як [4]:

- «Джерельце» — розчищення дна джерел, струмочків;
- «Чистий берег» — акція зі збору сміття на березі річки;
- «Живе срібло» — рятування мальків риб і пуголовок жаб із тимчасових водойм;
- «Дім мурашок» — будівництво огорожі навколо мурашників;
- «Будинок для бджоли» — обладнання місця та розташування штучних гнізд для одиноких бджіл і ос;
- «Лікуємо дерева» — допомога старим та хворим деревам;
- «Операція Фенікс» — відродження місця старого вогнища.

Список може складатися з кількох десятків еколого-освітніх проєктів і природоохоронних акцій, і куратор має можливість обирати для різних маршрутів і груп свій варіант. Але треба пам'ятати про особливості фізичного і психічного стану дітей, учасників екскурсії, і в ніякому разі не перевантажувати освітніми проєктами план проведення походу. Головне, це вирішення завдань оздоровлення і реабілітації, а природотерапія дозволяє зробити цю роботу більш результативною і цікавою.

Висновки. Важливою формою істотного підвищення обсягу рухової активності дітей і підлітків, а, відповідно і проведення оздоровчих і реабілітаційних заходів, є літній відпочинок дітей у таборах оздоровлення. Прямий контакт з природою також надзвичайно ефективно впливає на їх психофізичний стан.

Природні рекреаційні можливості місць розташування таборів дозволяють застосовувати різноманітні технології природотерапії, однією з яких є проведення оздоровчих екскурсій екологічними стежками. Зробити ці екскурсії науково-пізнавальними і цікавими можна за допомогою польових досліджень у рамках еколого-освітніх проєктів.

Дана технологія поєднує оздоровлення, загартування і пізнання навколишнього світу, що ставить її в ряд найбільш ефективних методів комплексного процесу виховання підростаючого покоління.

Співпраця з іншими учасниками групи в дослідженнях та участь у природоохоронних акціях сприяють появі відчуття співпричетності до колективних дій, усвідомлення своїх власних можливостей, породжують позитивні емоції і психічний комфорт, що, безумовно, є дуже важливим у лікувальному процесі.

Перспективи подальших досліджень. Подальшої розробки потребує програмно-методичне забезпечення пакетів спеціалізованих еколого-освітніх проектів для дітей з певними проблемами здоров'я (вади зору, слуху, опорно-рухового апарату, психічними розладами та аутизму). Оздоровчі та реабілітаційні методики в цих пакетах повинні стати органічною їх частиною.

ДЖЕРЕЛА

1. Альошина А. Значення засобів фізичної реабілітації, які використовуються в лікуванні хворих на бронхіальну астму / А. Альошина // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. — Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. — 2012. — № 4(20). — С. 357–360.
2. Байкіна Н.Г. Основи спеціального контролю з корекції рухової сфери на заняттях з оздоровчого туризму з глухими та чуючими школярами / Н.Г. Байкіна, П.Ф. Пиптюк // Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки : зб. наук. пр. — Запоріжжя : Запорізький нац. ун-т. — 2012. — № 2. — С. 152–164.
3. Бойко М.Ф. Використання екологічних стежин для екологічної освіти студентів / М.Ф. Бойко // Екологічна освіта і виховання: досвід і перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. — К., 2000. — С. 181–185.
4. Борейко В.Е. Спутник юного захисника природи / В.Е. Борейко, В.Н. Грищенко. — К. : Киевский эколого-культурный центр. — 1996. — 176 с.
5. Войтюк Ю.О. Сучасний стан, нові форми і засоби організації навчального процесу з природознавства для дітей зі зниженим зором в Україні [Електронний ресурс] / Ю.О. Войтюк. — Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/Spptp/2011_4/60.html
6. Волохова О.В. Здійснення неформальної екологічної освіти на території НПП «Голосіївський» / О.В. Волохова, Т.Д. Радченко // Збірник тез / за заг. ред. В.В. Вербицького // Всеукраїнський екологічний форум «Екологічна освіта для сталого розвитку: проблеми, пошуки, інновації», 4–5 березня 2015 року. — Київ : НЕНЦ. — 2015. — С. 119–126.
7. Давиденко Е.В. Особенности физической адаптации школьников-инвалидов по зрению / Е.В. Давиденко, Л.А. Огорелкова // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред С.С. Єрмакова. — Харків, 2001. — № 16. — С. 57–60.
8. Дзиба А.А. Модельна екологічна стежка парку-пам'ятки садово-паркового мистецтва «Байрак» / А.А. Дзиба, К.Г. Покотилова // Науковий вісник НЛТУ України : зб. наук.-техн. праць. — Львів : РВВ НЛТУ України. — 2016. — Вип. 26.7. — С. 71–77.
9. Домище-Медяник А.М. Дитяче оздоровлення в Україні як тренд: діагностика та стратегічні аспекти / А.М. Домище-Медяник // Науковий вісник

- Ужгородського університету. Серія «Економіка». — 2016. — Вип. 1(47). — С. 193–201.
10. Малишевська І.А. Методика використання природотерапевтичних засобів у професійній підготовці майбутнього вчителя : метод. рек. / І.А. Малишевська. — Умань : Алмі. — 2010. — 48 с.
11. Малишевська І. Роль впливу природного оточення на психічну сферу молодших школярів / І. Малишевська // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи : збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини / [редкол. : Побірченко Н.С. (гол. ред.) та ін.]. — Умань : ПП Жовтий, 2010. — Випуск 32. — С. 101–106.
12. Міщенко О.В. Екологічні стежки, як форма здійснення екологічного туризму на природно-заповідних територіях Волинської області / О.В. Міщенко // Проблеми Українського державотворення: історія і сучасність : матеріали Міжнар. наук.-краєзн. конф., присвяченої 100-річчю від дня народження О. Ольжича та 90-річчю Української Народної Республіки. — Т. 2. — Житомир, 2007. — С. 312–317.
13. Полковник-Маркова В.С. Використання рухливих ігор з дітьми, хворими на бронхіальну астму / В.С. Полковник-Маркова, Л.В. Дугіна // Слобожанський науково-спортивний вісник. — 2016. — № 1. — С. 67–71.
14. Скрип В.В. Про оздоровлення хворих на туберкульоз дітей з груп підвищеного ризику в закарпатському санаторії місцевого значення «Човен» / В.В. Скрип, Е.П. Шимко // Туберкульоз, легеневі хвороби, ВІЛ-інфекція. — 2012. — № 1. — С. 78–81.
15. Сулік Л.В. Екологічні стежки та маршрути Волинського Полісся як основна форма реалізації екотуристичної діяльності в регіоні / Л.В. Сулік, Д.А. Кричевська // Природа Західного Полісся та прилеглих територій : зб. наук. пр. / за заг. ред. Ф.В. Зузука. — Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. — № 12. — С. 79–85.

Одной из наиболее действенных форм реабилитации детей является летний отдых в оздоровительных лагерях. Расположения лагерей в природных рекреационных зонах позволяет максимально использовать естественное окружение как в оздоровительных целях, так и при решении задач экологического образования. В статье рассматриваются методологические основы комплексного сочетания экологообразовательных и оздоровительных функций экологической тропы.

Ключевые слова: летние детские оздоровительные лагеря, оздоровление, экологическая тропа, экологообразовательные проекты.

One of the most effective forms of child rehabilitation is summer vacation in recreation camps. Location of camps in natural recreation areas allows the maximum use of the natural environment for both recreational purposes and objectives addressed in environmental education. The article discusses

themethodologicalbasisforintegratingenvironmentaleducationandrecreational functions of nature trails.

Key words: *summer recreation camps for children, recreation, nature trails, environmental education projects.*