

ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ РЕКРЕАЦІЇ ТА ОЗДОРОВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ

У статті розглядається використання туристських походів як індустрії, що має рекреаційно-оздоровче значення. Адже саме в спортивних туристських походах реалізуються практично всі функції туризму як світового соціального явища: пізнавальна, соціально-комунікативна, спортивна, естетична, емоційно-психологічна, оздоровча, творча, а в окремих випадках – і паломницька функція. У цьому полягає глобальне значення рекреаційно-оздоровчого туризму для підростаючого покоління.

Ключові слова: туризм, рекреація, відпочинок, підлітки, похід вихідного дня, оздоровлення.

Постановка проблеми: Туризм у сучасному світі сприймається як головна форма рекреаційної діяльності всіх верств населення а особливо дітей та підлітків загальноосвітніх навчальних закладів, перетворившись на потужну самостійну галузь нематеріального виробництва, яка задовольняє рекреаційні потреби.

Як відомо, туризм визнано як пріоритетну галузь світового господарства ХХІ століття. І це, повною мірою, стосується і України. В умовах розбудови української держави туризм повинен стати не тільки дієвим засобом формування ринкового механізму господарювання і надходжень значних коштів до державного бюджету, але й однією з форм раціонального використання вільного часу, проведення змістовного дозвілля, вивчення історії рідного краю, залучення широких верств населення (усіх вікових категорій) до пізнання своєї Батьківщини і її історико-культурної спадщини, яку нам залишили попередні покоління. Саме ці міркування підтверджують те, що унікальне явище туризм необхідно розділити на такі категорії, як "комерційний" і "некомерційний". До останньої категорії в першу чергу слід віднести спортивний туризм, заняття яким сприяє всебічному розвитку людини, її моральному та фізичному оздоровленню, виховує національну свідомість і патріотизм, особливо серед молодого покоління [2].

Походи вихідного дня найбільш популярні і масові заходи. Вони проводяться у вихідні дні і є школою для туриста. Їх проводять із метою активного відпочинку, вивчення рідного краю, ознайомлення з природою, пам'ятними місцями свого району, залучення до туризму найширших верств населення. Походи вихідного дня – це один із способів тренування і підготовки для подальших далеких походів [7].

До активного туризму відноситься більшість видів спортивних туристських походів: піших, лижних, гірських, водних, велосипедних та інших, або їх комбінації на різних ділянках маршруту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фахівці туризму вважають, що спортивний туризм має функцію спортивного вдосконалення людини в подоланні природних перешкод, тобто вдосконалення всього комплексу знань, умінь та навичок, необхідних для безпечного пересування людини по різній місцевості та подолання перешкод складного природного рельєфу.

Негативно впливає на здоров'я дітей зниження рухової активності, гіподинамія, гіпокінезія, обумовлені інтенсифікацією сучасної шкільної освіти, недостатністю самостійних занять фізичною культурою, порушення норм здорового способу життя (Дубровський В.І., Зуев С.І., Лук'яненко В.П.). Школярі займаються фізичною культурою в рамках затверджених основною шкільною програмою, інші – за програмою спеціальних медичних груп або повністю звільнені від занять фізичною культурою (Апанасенко Г.Л., Бальсевич В.К., Биков В.С., Леонов А.З., Рибалко П.Ф.).

Слід зазначити, що одним з пріоритетів існуючої системи шкільного фізичного виховання є освітня, а не оздоровча спрямованість (Маринченко А.О., Мотилянська Р.Є.).

Основні положення та результати дослідження *впроваджено* в систему фізкультурно-оздоровчої роботи наметового оздоровчого табору "Курган" дитячого соціально-педагогічного Центру Сумської міської громадської дитячо-молодіжної організації "Сигнал", громадського ліцею "Сузір'я", громадської організації ЮФАС – юні футболісти аматори Сумщини, літніх оздоровчих таборів екологічного скаутського об'єднання "ЕСкО".

Мета дослідження: вивчити вплив туристського походу на оздоровлення підлітків 11 – 15 років.

Завдання дослідження:

1. Виявити ефективність туристсько-спортивних походів на оздоровлення підлітків 11 – 15 років;
2. Визначити головні складові оздоровлення дітей та підлітків засобами туристських походів.

Виклад основного матеріалу. Рекреація як одна з головних форм продуктивного використання вільного часу людини – суспільний, економічний і науковий феномен, для якого не мають значення міжгалузеві та міждисциплінарні межі. Не дивлячись на цю особливість, слід зауважити, що найбільший вклад у її вивчення і розвиток вносить географія, в якій сформувався потужний науковий напрям – географія рекреації і туризму [4].

Розрізняють три форми використання часу, відведеного на рекреацію – туризм, лікування/оздоровлення та відпочинок. Для означення цього часу і видів діяльності, які відбуваються в його межах, будемо використовувати поняття "рекреаційно-туристичний", яке включає всю (чи майже всю) сукупність явищ і процесів, пов'язаних з відновленням сил людини та задоволенням її фізіологічних і соціальних потреб.

Саме туризм у сучасному світі сприймається як головна форма рекреаційної діяльності, перетворившись на потужну самостійну галузь нематеріального виробництва, яка задовольняє рекреаційні потреби. Виникає логічне запитання про співвідношення семантичного навантаження наукових категорій "туризм" і "рекреація", оскільки дуже часто ці два поняття сприймаються і подаються в літературних джерелах як синоніми [5].

Досить поширеною є думка, що "рекреація" – поняття значно ширше, оскільки включає практично всі види діяльності людини у її вільний від роботи час, який вона проводить поза своїм постійним помешканням, тоді як "туризм" – поняття вужче і глибше, оскільки цей процес супроводжується споживанням відповідних послуг, тобто купівлею певної продукції/товару чи послуг і використанням ресурсного потенціалу території [3].

Активні туристські подорожі мають ряд суттєвих відмінностей від інших напрямків і видів туристської діяльності. Перш за все, це відрізняється від повсякденного агресивним природним середовищем (висота над рівнем моря, низькі або високі температури повітря, атмосферні опади, сильні вітри); відсутність побутового комфорту, потреба в знаннях і вмінні подолати природні перешкоди обраного маршруту; неминучі фізичні навантаження на учасників подорожей. Всі перераховані фактори є динамічними, їх прямиий вплив на туриста може бути зведене до мінімуму засобами природи і зусиллями бригади супроводу, за винятком останнього – для здійснення активного туристичної подорожі людина повинна обов'язково використовувати особистий потенціал фізичної підготовки [6].

Туризму відводиться особлива роль в оздоровленні населення, одна з функцій якого – оздоровча, тобто використання благотворного впливу природних факторів для підтримки і відновлення фізичного, розумового, психічного, емоційного стану організму, розвиток адаптаційних можливостей, відновлення працездатності. Значить, про туризм правомірно говорити як про важливе життєвому стимулятор, своєрідному "вітахві", вкрай необхідному для здоров'я населення. Він характеризується багатьма позитивними властивостями [2; 3].

По-перше, туристські маршрути виводять нас на свіже повітря. Вчені давно встановили, що свіже повітря дуже багате негативними іонами, які мають здатність швидко і ефективно знімати втому.

Туристичний похід – це рух, фізичне навантаження, самим позитивним чином впливає на організм людини. Тренована людина не так швидко втомлюється, працездатність у нього завжди підвищена.

По-друге, тиша лісу, простір полів, аромат і фарби лісу – все різноманіття красот рідної природи, змушують забути про буденні справи і турботах, розкріпають нервову систему.

Нарешті, туризм є профілактикою бездуховності, емоційної бідності і різних правопорушень. Він вирішує проблему зайнятості дітей, дозволяє їм раціонально використовувати свій вільний час, органічно поєднувати дозвілля з освітньою діяльністю.

Оздоровче завдання туризму вирішується за допомогою правильно організованого графіка проходження маршруту з дотриманням оптимального режиму фізичних навантажень і активного відпочинку, використання благотворного впливу природних факторів на всі функції організму, дотримання правил особистої та громадської гігієни [2; 6].

У статті 6 закону України "Про фізичну культуру і спорт" серед основних показників розвитку фізичної культури першим зазначено рівень здоров'я і фізичного розвитку різних верств населення [1]. Водночас, як свідчать різні джерела, дані показники сьогодні в Україні знаходяться на низькому рівні. Так, за даними Державного комітету з фізичної культури і спорту України у 50% дітей підліткового віку є незадовільною фізична підготовленість. Висновок тут може бути лише один – проблема здоров'я та фізичної підготовленості дітей та підлітків не просто зачіпає інтереси країни; від того, як вона буде вирішуватися, прямо залежатиме національна безпека держави. Така постановка питання вимагає нових нетрадиційних підходів до розв'язання проблеми здоров'я і фізичної підготовленості населення і, в першу чергу, молоді [5].

Одним з таких підходів може бути спроба побудови системи туристсько-спортивної діяльності у роботу громадських дитячо-молодіжних організацій України.

Розробка та впровадження експериментальної методики організації та проведення туристських походів вихідного дня є одним з напрямків вирішення проблеми здоров'я та підвищення фізичної підготовленості дітей та підлітків.

У державній програмі з фізичного виховання зазначається, що головними аспектами організаційно-методичного ходу сучасного розвитку фізичної культури є формування навичок самостійних занять фізичною культурою, тобто організація і проведення походів вихідного дня з підлітками.

З урахуванням цих аспектів ми розробили методіку проведення туристських походів вихідного дня (ПВД).

Однією з найдоступніших форм активного відпочинку є туристські походи вихідного дня. Саме з цих маленьких походів, що проводяться у суботу чи неділю або в святкові дні, і починається туризм. Туризм є найбільш багатограним видом діяльності людини. Він надає можливість для самовдосконалення, формуванню високих морально – вольових і фізичних якостей [4]. Перш ніж вирушити в подорож, турист готує спорядження, іноді конструюючи щось принципово нове, вивчає район мандрів, визначає маршрут. Походи вихідного дня прищеплюють смак до спортивного туризму, дають можливість оволодіти технікою туризму, перетворюють вміння у звичку.

Походи вихідного дня, що проводяться з спортивно-тренувальною спрямованістю, організуються і проводяться в будь-яку пору року. За визначенням спеціалістів, якщо порівняти сім походів вихідного дня (з ночівлею) і семиденний похід, то вони будуть рівнозначні за впливом на організм і набутими навичками. Походи вихідного дня добре чергувати за ступенем складності і метою проведення [2]. Слід віддавати перевагу пішохідному походу. Пішохідний маршрут може пролягати полями, лісами, рівнинами і горами, причому не потребує ніякої техніки. Тому переважна кількість походів вихідного дня у які відправляються туристи – пішохідні.

Походи вихідного дня умовно поділяються на прогулянково-оздоровчі, навчально-екскурсійні, тренувальні і спортивні. Їх розрізняють за відстанню, швидкістю руху, характером дороги і природних перешкод, метою проведення. Йдучи в прогулянково-оздоровчі походи, де не планується привал з вогнищем, беруть термоси з чаєм, кавою. В одноденних оздоровчих і тренувальних походах найчастіше готують спільно [5].

Починати бажано з походів по рідному краю, своєму району, області.

Підбирати маршрут щоб він відповідав меті походу і складу групи. У будь-якому випадку довжина маршруту походу повинна бути невеликою.

Похід вихідного дня повинен носити прогулянковий або оздоровчий характер залежно від фізичного стану учасників. При цьому пішохідний і лижний маршрути намагайтесь прокладати так, щоб лісові ділянки чергувалися з галявинами, луками, долинами річок і рівчаків. Не забирайтесь відразу у лісові хащі, особливо заболочені. У зимовому поході намагайтесь використати уже прокладену лижню і йти доріжками, просіками або рідколіссям, минаючи яри і балки.

Спочатку потрібно вибрати район у який би ви хотіли поїхати, визначити що б ви хотіли побачити. Це може бути цікавий пам'ятник, музей, стародавня архітектура і т.п. Потім, з урахуванням місцезнаходження об'єкту, треба намітити початковий і кінцевий пункт маршруту, найцікавіші місця на шляху. Коли вибрано район подорожі розробляється детальна нитка маршруту, розбиваючи його по дням, вимірюючи відстані денних переходів, визначаючи орієнтовні місця привалів. Розробляються запасні варіанти на той випадок, якщо виникне необхідність скоротити маршрут або, навпаки, продовжити його.

Для походу вихідного дня з підлітками комплектування групи проводиться за такими критеріями: найголовніша умова – діти повинні бути приблизно одного віку, всі інші критерії не так важливі, але їх за можливістю теж слід дотримуватись – фізична підготовка, психологічна сумісність, зацікавленість, дружні стосунки тощо [7].

До початку походу вихідного дня слід оформити маршрутний лист. Керівник записує до нього всіх учасників походу. Маршрутний лист необхідно відмічати на початковому, проміжному і кінцевому пунктах маршруту (штамп, печатка). Всі походи повинні проводитися відповідно з "Правилами проведення туристських походів і подорожей" [5]. Найперша вимога цих правил – безпека проведення походів.

Правилами визначено кількісний склад групи, що бере участь у поході – не менше 6 і не більше 30. Мінімальна кількість визначається не випадково. Виникає необхідність надати допомогу хворому товаришу, або подолати будь-яку перешкоду. Така кількість забезпечує маневреність, дотримання графіка руху, швидке подолання перешкод. Група більше 30 чоловік може стати не керованою. Якщо людей багато, потрібно створити паралельні групи. У поході можуть взяти участь усі бажаючі, в тому числі і новачки. Якщо подорож буде тривати два–три дні з ночівлею в польових умовах, слід завчасно розподілити обов'язки на маршруті і на привалах.

Керівником походу повинен бути досвідчений турист. Керівник повинен: бути здібним організатором і досвідченим туристом, і вміти орієнтуватися на місцевості. Керівник користується правом єдиноначальника і його вказівки про порядок руху, взаємодопомогу, різноманітні доручення є обов'язковими і повинні виконуватися беззаперечно. Якщо необхідно керівник має право змінити маршрут або припинити похід [2; 5; 7].

Висновки

1. У сучасному світі відпочинок, рекреація, туризм, оздоровлення – є найвищою соціальною цінністю. Рекреаційно-оздоровча діяльність є однією з умов відтворення трудових ресурсів. Оздоровчий відпочинок – це комплекс умов і заходів, що забезпечують охорону здоров'я, профілактику захворювань, поточне медичне та санітарно-гігієнічне обслуговування, режим харчування і відпочинку, заняття фізичною культурою і спортом, туризмом.

2. Походи вихідного дня найбільш популярні і масові заходи. Вони проводяться у вихідні дні і є школою для підлітків. Їх проводять із метою активного відпочинку, вивчення рідного краю, ознайомлення з природою, пам'ятними місцями свого району, залучення до туризму найширших верств населення. Походи вихідного дня – це один із способів тренування і підготовки для подальших далеких походів.

3. Оздоровче завдання туризму вирішується за допомогою правильно організованого графіка проходження маршруту з дотриманням оптимального режиму фізичних навантажень і активного відпочинку, використання благотворного впливу природних факторів на всі функції організму, дотримання правил особистої та громадської гігієни.

Використані джерела

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". Київ, 1994. 22 с.
2. Зігунов В.М. Професійна підготовка майбутніх менеджерів з туризму до організації туристсько-спортивної діяльності: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Харків, 2015. 20 с.
3. Матвєєва Г.В. Професійна підготовка майбутніх екскурсознавців у вищих навчальних закладах туристичної галузі: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Переяслав-Хмельницький, 2015. – 21 с.
4. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: [навч. посіб.]. Київ, 2010. 248 с.
5. Пішохідний туризм (спецкурс з активного туризму) URL: <http://referatu.net.ua/referats/154/35973> (дата звернення: 15.03.2018)
6. Рибалко П.Ф. Обґрунтування фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами у літніх оздоровчих таборах. Випуск 83: зб. наук. праць. Чернігів, 2010. № 64. С. 209–211.
7. Туристичний похід – чим він корисний? URL: <http://ykrnews.com/turizm/turistichnii-poh-d-chim-v-n-korisnii.html> (дата звернення: 15.03.2018)

Rybalko P., Gancheva V., Zhukov V.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL PRINCIPLES OF RECREATION AND SANITATION TEENAGERS IN ACTIVE TOURISM

Well known, tourism is recognized as a priority sector of the world economy of the XXI century. And this, in full, concerns Ukraine. In the conditions of development of the Ukrainian nation, tourism should become not only an effective means of forming a market mechanism of management and the receipt of significant funds to the nation budget, but also one of the forms of rational use of free time, conducting meaningful leisure, studying the history of the native land, attracting the general population (all age categories) to the knowledge of them. Motherland and its historical and cultural heritage, which was left to us by previous generations. These considerations confirm that the unique phenomenon of tourism should be divided into categories such as "commercial" and "non-commercial". To the second category, first of all, should be considered sport tourism, which contributes to the full development of man, his moral and physical health, cultivates national consciousness and patriotism, especially among the younger generation. Weekend hikes are the most popular and mass events. They are held on weekends and are a tourist school. They are spent for the purpose of active rest, studying of native land, acquaintance with nature, memorable places of its area, attraction to tourism of the widest sections of the population. Weekend hikes are one of the ways to train and prepare for further long-distance hikes.

Active tourism includes most types of sports hiking trips: hiking, skiing, mountain, water, cycling and others, or their combination at different parts of the route. By scheduled tourist trips using transport, it is also not rarely included an active part of the trip.

Widespread use of tourist trips in the tourist industry has a recreational and recreational value. After all, it is in the sports tourism campaigns that practically all functions of tourism are realized as a world social phenomenon: cognitive, social-communicative, sports, aesthetic, emotional and psychological, recreational, creative, and in some cases – a pilgrimage function. This is the global significance of recreational and health tourism.

Key words: *tourism, recreation, rest, teenagers, hike of the day off, health improvement.*

Стаття надійшла до редакції 16.03.2018 р.