

*Галина Безверхня,  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Уманського державного педагогічного  
університету імені Павла Тичини*

## **ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ**

У статті розглянуто туристсько-краєзнавчу діяльність як засіб формування спортивного стилю життя підлітків. Досліджено поняття «спортивний стиль життя», «туризм» та визначено основні складові спортивного стилю життя. Встановлено, що крім впливу на фізичний розвиток, туризм і краєзнавство розвиває підлітків інтелектуально, розширює їх світогляд. Туризм, як засіб фізичного виховання, характеризується своєю прикладністю. Регулярні заняття туризмом позитивно впливають на розвиток витривалості, швидкісно-силових якостей, сили, спритності, гнучкості та швидкості.

**Ключові слова:** туристсько-краєзнавча діяльність, спортивний стиль, витривалість, підлітки.

*Галина Безверхня*

## **ВЛИЯНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ**

В статье рассмотрено туристско-краеведческую деятельность как средство формирования спортивного стиля жизни подростков. Исследовано понятие «спортивный стиль жизни», «туризм» и определены основные составляющие спортивного стиля жизни. Установлено, что кроме влияния на физическое развитие, туризм и краеведение, развивает подростков интеллектуально, расширяет их мировоззрение. Туризм, как средство физического воспитания, характеризуется своей практической

стороной. Регулярные занятия туризмом положительно влияют на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, силы, ловкости, гибкости и скорости.

**Ключевые слова:** туристско-краеведческая деятельность, спортивный стиль, выносливость, подростки.

*Halyna Bezverkhnya*

### **TOURIST-REGIONAL ACTIVITY AS MEAN OF FORMING OF SPORTING LIFESTYLE TEENAGERS**

In the article it is considered tourist-regional activity as mean of forming of sporting lifestyle teenagers. Analysed psikhologo-pedagogical bases of forming of sporting lifestyle teenagers. Investigational concept «sporting lifestyle», «tourism» and certainly basic constituents of sporting lifestyle. It is set that except for influence on physical development, tourism and study of a particular region, develops teenagers intellectually, extends their world view. Tourism, as a mean of physical education, the prikladnisty is characterized. The regular engaged in tourism positively influence on development of endurance, speed-power qualities, force, adroitness, flexibility and speed.

**Key words:** tourist-regional activity, sporting style, endurance, teenagers.

**Постановка проблеми.** Проблема формування особистості, що визначена у законі «Про освіту» (1991 р.), обумовлює, що одне з чільних місць у цьому процесі займає фізичне виховання. Формування всебічно розвинутої особистості, у якої повинні бути розвинуті інтелектуальні, фізичні і моральні якості все ще залишається актуальною і нагальною потребою.

В Україні продовжується пошук шляхів реформування у галузі фізичного виховання і спорту з метою підвищення рівня здоров'я, фізичної підготовленості та працездатності підростаючого покоління, ефективного

використання галузевих технологій щодо формування потреби у фізичному вдосконаленні.

Для дітей, підлітків і студентської молоді більш привабливим є заняття спортивною спрямованості. Визначними компонентами спорту є наявність змагальної діяльності і намагання досягнути найкращого результату, першості. Ці складові є запорукою успіху у будь-якій сфері діяльності, вони стимулюють людину до самовдосконалення, тобто сприяють розвитку інтелектуальної, морально-вольової та фізичної сфери особистості.

Таким чином, спортивний стиль життя є більш дієвим, порівняно із здоровим способом життя у формуванні особистості, здатним зробити її конкурентоспроможною у сучасних умовах життя.

Відомо, що кожна людина в процесі свого розвитку проходить певні вікові періоди. Найбільш яскравим періодом є проміжок від народження і до практично повного формування особистості.

Цей період продовжується приблизно до 20–25 років, коли людина розвивається не тільки фізично, а й психологічно, морально, інтелектуально. Але в цьому періоді існує проміжок часу, коли дитина переходить від поверхневого світосприйняття до дорослого життя. Цей період припадає на підлітковий вік (інтервал між 12–16 роками). Саме в цей період необхідно приділяти найбільше уваги розвитку та вихованню підлітків. Адже в них з'являються і встановлюються звички, в тому числі і шкідливі, продовжується формування характеру, вольових якостей, життєвих принципів і цінностей.

Одним із найкращих факторів виховання та формування особистості є туристсько-краєзнавча діяльність. Необмежені пізнавальні можливості, раціональне фізичне навантаження, вплив на емоційну сферу підлітка – все це створює оптимальні умови для формування у них спортивного стилю життя.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема формування спортивного стилю життя засобами туристсько-краєзнавчої діяльності спеціально не вивчалася. Різні аспекти туристсько-краєзнавчої діяльності вивчали К. Бардін, Ю. Ганапольський, Т. Грицишина, П. Істомін, Н. Костриця, А. Остапець, В. Серебрій, А. Шипко та ін. Зокрема, Т. Грицишина досліджувала патріотичну спрямованість навчально-виховного процесу через дитячу туристсько-краєзнавчу діяльність; екологічний туризм став предметом наукових розвідок В. Серебрія, А. Шипко.

Необхідно відмітити, що упродовж розвитку і вдосконалення теоретичних основ туристсько-краєзнавчої діяльності в сучасній науковій літературі сформувалися різні погляди на ці види діяльності. Більшістю авторів (М. Костриця, М. Крачило, В. Обозний) туристсько-краєзнавча діяльність розглядається як важливий засіб пізнання минулого і сучасного, нації, народу, держави. Разом з тим, вона сприяє фізичному вдосконаленню людини (С. Бушманова, А. Зіятдинова, І. Коцан, Н. Міщенко, Л. Павлова, О. Федоров), формуванню національної свідомості (Т. Грицишина, А. Даринський, Ю. Константинов, С. Орлов, С. Фокін).

**Формулювання цілей статті.** Мета статті: визначити можливості використання туристсько-краєзнавчої діяльності в процесі формування спортивного стилю життя підлітків.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Туризм – один із важливих засобів активного відпочинку. Він має дуже великий потенціал у вихованні різнобічно розвинутої особистості. На його основі здійснюється діяльність, яка торкається всіх сторін життєдіяльності людини. Правильно і продумано організована подорож зміцнює здоров'я, загартовує організм, розвиває у туриста силу, спритність, витримку, ініціативу, мужність. Туризм виховує почуття взаємоповаги між членами групи, любов до

природи, розширює кругозір, збагачує людину духовно. Але особливе значення туризму у вихованні моральних і вольових якостей. Саме ця основа підтримує людину в скрутні часи, коли здоров'ю може загрозувати небезпека [1; 2].

У залежності від виду туризму, розвивається в найбільшій мірі та чи інша якість як фізична, так і психічна, моральна, вольова. Але всі види туризму тісно переплітаються і мають спільну теоретичну основу. Різниця полягає лише в образній різниці того, що бачать діти в походах різних видів туризму: яким чином здійснюється пересування на місцевості. Кожен вид туризму розвиває у дітей особисте світобачення, яке ґрунтується на суттєвому сприйнятті оточуючого світу. Дитина пізнає реальність, бачить свій рідний край, його природу, життя людей, результати їх праці.

Спортивний стиль життя, це – мотивований або неусвідомлений вибір поведінки, яка включає в себе намагання досягнення першості або найкращого результату у будь-якій діяльності і включає в себе змагальний компонент.

Основними складовими спортивного стилю життя є: режим праці та відпочинку; режим харчування; організація рухової активності у формі змагань; виконання вимог санітарної, гігієни, загартування; профілактика шкідливих звичок; культура спілкування; психофізична регуляція організму.

Виховна робота взагалі і формування спортивного стилю життя в цілому у підлітковому періоді повинні проходити на більш високому інтелектуальному рівні. Інформованість дитини, санітарно-гігієнічна освіта з кожним роком розвитку дитини повинна бути все більш обширною.

У підлітковому періоді всі процеси розвитку дуже тісно взаємопов'язані. У цей період іде статевий розвиток дитини, вона формується не тільки як особистість, але і як представник своєї статі. Психологічні та фізіологічні зміни в організмі тісно пов'язані. У

підлітковий період особливу увагу необхідно приділяти гармонійному розвитку всіх якостей людини.

Застосування засобів туристсько-краєзнавчої діяльності в навчальних закладах, на наш погляд, створює найбільш оптимальні умови для реалізації завдань фізичного і розумового виховання дітей і підлітків. В процесі занять туризмом, який насичується еколого-краєзнавчим змістом, в єдності вирішуються завдання морального, фізичного, розумового, естетичного і трудового виховання. Суттєвою перевагою виховання на основі туризму є те, що алгоритм діяльності дітей і підлітків під час переходів співпадає з основними алгоритмами діяльності людини в суспільстві. Також, він здійснюється на фоні розвинутої динамічної системи самоврядування, яка виходить з логіки туристської подорожі.

Т.Грицишина (2004) так визначає роль туристсько-краєзнавчої діяльності в освітньо-оздоровчому процесі учнів:

1. Регулярні прогулянки-походи, цільові прогулянки, переходи, екскурсії різної тривалості та інтенсивності, з подоланням перешкод сприяють розвитку у дітей фізичних здібностей, удосконаленню рухових вмінь, загартуванню організму.

2. Туристсько-краєзнавча діяльність поглиблює весь процес розвитку дитини (інтелектуальна, моральна, психічна, фізична, розумова, вольова, чуттєва сфери), формує глибокі та системні знання про навколишній світ у взаємозв'язках і залежностях.

3. Романтика походів зацікавлює не тільки підлітків, а й батьків, постійно утримуючи інтерес до цієї діяльності. Згуртованість колективу батьків, дітей та вчителів сприяє посиленню педагогічного впливу на них [3, с. 87–88].

Таким чином, використання елементів туризму в навчально-виховному процесі в школі дасть можливість в комплексі вирішувати виховні, оздоровчі, навчальні завдання, розвиваючи підлітка в цілому:

інтелектуально, морально, фізично, духовно.

Туризм та краєзнавство – своєрідний вид активної спортивно-фізичної та розумово-інтелектуальної діяльності людини в період підготовки, або безпосереднього проведення походу. Туризм характеризується дуже широкою програмою – від походів вихідного дня до мандрівок самої високої складності.

Від інших видів спорту туризм відрізняється рядом особливостей і передусім своєю масовістю. Це можна пояснити тим, що туризм має не тільки фізичний вплив на організм, але і пізнавальний, збільшуючи інтелектуальний рівень кожного учасника походу. Туризм є одним із найефективніших видів активного відпочинку та оздоровлення.

Головний критерій туризму, основне його значення полягає у свідомому, систематичному підвищенні людиною своєї фізичної досконалості в мандрівках з використанням для пересування особистої м'язової енергії, або енергії зовнішніх факторів. Життя в поході – це продовження звичайного життя, але в умовах, які обумовлені збільшеною фізичною активністю у новому зовнішньому середовищі.

Відрізняється також спортивний туризм характером фізичного навантаження. Це передусім ходьба, яка є фізіологічною потребою організму. Під час ходьби, особливо з рюкзаком, в русі беруть участь практично всі основні групи м'язів: кінцівок, спини, діафрагми, грудної клітки. У туризмі все належить логіці активного руху, посильних фізичних навантажень, при достатньому і повноцінному відпочинку.

У туризмі, як і в будь-якому виді спорту, позитивний для здоров'я вплив відбувається лише під час безпосередніх занять фізичними вправами. Тому тільки регулярними заняттями вдається підтримувати в організмі високу функціональну здатність.

Туристські походи привчають підлітків до більш раціонального життя, суворого урахування часу, критичної оцінки своїх дій і дій

товаришів. У період довгочасного фізичного навантаження органи і системи організму починають працювати дуже інтенсивно, що немислимо без економічності і злагодженості в діяльності цих органів і систем. Режим руху регулює і характер харчування на маршруті. Проста, але калорійна їжа при триразовому харчуванні найбільше відповідає похідним умовам: з'являються і закріплюються рефлексії нормального травлення, секреції шлункового соку, налагоджується моторна функція кишечника.

Туризм – це багатогранний процес. Але які б сторони не брати, він був і залишається справжньою кузницею здоров'я. Той, хто регулярно ходить в походи, як правило, має міцне здоров'я. Деякі риси характеру туристів проявляються і у повсякденному житті: вони, як правило, енергійні, закохані в свою роботу люди, життєрадісні та оптимістичні, з невичерпним почуттям гумору.

Разом з тим, регулярні туристські походи створюють в організмі базу, яка дозволяє протягом короткого проміжку часу швидко адаптуватися до фізичних навантажень високої інтенсивності і без особливого напруження сприймати їх.

Крім впливу на фізичний стан людини, туристсько-краєзнавча діяльність має значення і в розумовому, і в інтелектуальному ставленні людини. У туризмі значне місце займає пошуково-дослідницька робота, яка активізує пізнавальну діяльність учнів. Туристсько-краєзнавча діяльність широко залучає учнів до дослідницького пошуку, встановленню невідомих науці фактів, грає велику роль у придбанні знань і навичок.

Плануючи підготовку підлітків, необхідно враховувати їх анатомо-фізіологічні і психологічні особливості. Враховуючи всі особливості організму, необхідно строго диференціювати навантаження при вихованні фізичних якостей. Звертати увагу слід не тільки на календарний, але і на біологічний вік.

У підлітковий період легше засвоюються і вдосконалюються різні



форми рухових якостей, що пояснюється перш за все інтенсивним розвитком функцій рухового аналізатора, природне формування якого закінчується в основному в 14–15 років.

Відомо, що в будь-якому виді спорту одноманітні тренування приводять до втоми як фізичної, так і психічної. Туризм, завдяки різним за характером походам, змаганням, зльотам, естетичному сприйманню місцевості, пізнанні свого краю при емоційних сприйманнях на маршруті служить однією з найбільш корисних форм фізичної культури. Багато оригінальних вправ для занять в приміщенні і на місцевості також дозволяють відпрацьовувати технічні і тактичні прийоми, виховувати фізичні якості в звичній обстановці.

Під час туристських мандрівок, які проходять в нормальній гігієнічній обстановці (на свіжому, чистому повітрі, з активними рухами) підвищується навантаження на дихальну систему, підсилюється легенева вентиляція. При пересуванні туриста-пішохода з помірною масою багажу за плечима, значне навантаження припадає на м'язи шиї та спини. Групи м'язів змінюються, і дитина приймає добру осанку. В активну роботу включається весь опорно-руховий апарат. Крім цього, заняття туризмом формують нові рухові навички і вдосконалюють ті, які вже засвоєні [4; 6].

Виконання нових, незвичних в повсякденному житті рухів вдосконалює рухову діяльність підлітка, підвищує координацію, робить рухи спритними, швидкими, точними, сильними.

Туризм є також одним із найкращих засобів профілактики захворювань, незамінним засобом при цілому ряді відхилень в стані здоров'я.

Великий вплив на профілактику і зміцнення здоров'я має загартування організму. Особливо це стосується багатоденних походів. Загартовувати організм можна на протязі всього року. Оздоровлення послаблених систем організму і його загартування дозволять рухатись в

туристському поході в більш легкому одязі, ширше використовувати коло клімато-загартовуючих впливів, в тому числі і купання в холодних річках і озерах.

Але для того, щоб бути повноцінними учасниками походу, необхідно мати не тільки добру фізичну підготовку, а ще й психологічно себе готувати до майбутніх перешкод. Більшість туристів відрізняється своїми вольовими якостями. В похідних умовах, коли іноді знаходишся далеко від цивілізації, треба вміти керувати собою, своїми діями, емоціями, думками. Отже, туризм має великий вплив на розвиток вольових якостей, тому що в поході існує ясна ціль, яка визначає активність, шлях до подолання перешкод. Людина здатна заставити себе подолати перешкоди на шляху до подолання намічених цілей. Труднощі, що долаються, значно підвищують рівень проявлення вольових якостей особистості, значимість вчинку [4, 5, 7].

На тренуваннях, змаганнях, в похідних умовах можуть виникати різноманітні труднощі. Вони являють собою або реально існуючі об'єктивні умови, або відбиваються на стані спортсмена. Долаються труднощі, як фізичні, так і психологічні, як правило, стійкістю, впевненістю, цілеспрямованістю та іншими вольовими якостями.

**Висновки і перспективи.** Таким чином, туристсько-краєзнавча діяльність, як один із важливих засобів фізичного виховання, має велике значення для виховання підростаючого покоління. Крім впливу на фізичний розвиток, туризм і краєзнавство розвиває дітей та підлітків інтелектуально, розширює їх світогляд. Туризм, як засіб фізичного виховання, характеризується своєю прикладністю. Він включає в себе різноманітні по формі і змісту рухові дії, що виконуються в природних умовах колективними діями. Їх ціль – формування у людини рухових умінь і навичок, з одночасним вирішенням виховних, освітніх, оздоровчих і спортивних задач.

Головною перевагою туристсько-краєзнавчої діяльності, як засобу формування здорового способу життя є те, що в процесі занять нею створюється автономно існуюче соціальне середовище, яке дозволяє змінювати спосіб життя людини. Регулярні заняття туризмом позитивно впливають на розвиток витривалості, швидкісно-силових якостей, сили, спритності, гнучкості та швидкості.

Підсумовуючи, зазначимо, що здійснене нами дослідження не вичерпує всієї проблематики щодо значення туристсько-краєзнавчої діяльності як засобу формування спортивного стилю життя підлітків. Подальшого наукового пошуку потребують: дослідження психолого-педагогічних основ формування спортивного стилю життя підлітків; аналіз ролі туристсько-краєзнавчої діяльності у навчанні і вихованні підлітків; планування засобів фізичної, технічної і теоретичної підготовки юних туристів тощо.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бочарова Н. И. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников : [метод. рекоменд.] / Бочарова Н. И. – М. : ЦДЮТ РФ, 1992. – 44 с.

2. Ганнопольський В. И. Об эффективности спортивно-туристской деятельности / Ганнопольський В. И. // Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького ДПУ імені Григорія Сковороди : Наук.-теор. зб. – Переяслав-Хмельницький, 2003. – С. 19–27.

3. Грицишина Т. І. Маленькі туристи. Краєзнавство і туризм у дошкільному закладі / Грицишина Т. І. / Упоряд. Т. Вороніна. – К. : Ред. загальнопед. газ., 2004. – 128с.

4. Кострица Н. Е. Туристско-краеведческая работа в школе : Пособие для учителей / Кострица Н. Е. – К. : Радянська школа. 1985. – 128 с.

5. Костриця М. Ю. Шкільна краєзнавчо-туристична робота / Костриця М. Ю., Обозний В. В. – К. : Вища школа, 1995. – 221с.

6. Коцан И. Я. Физиологическая характеристика влияния туристско-краеведческой деятельности школьников на их организм / Коцан И. Я. – Одесса, 1998. – 279с.

7. Пангелова Н. Є. Інтеграція фізичного і розумового розвитку дошкільників засобами туризму / Пангелова Н. Є., Палатний А. Л. // Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького ДПУ імені Григорія Сковороди : Наук.-теор.зб. – Переяслав-Хмельницький, 2004. – С. 150–154.