***Солоденко Катерина Сергіївна,***

*студентка групи Т-21б гуманітарного факультету*

*Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

*Науковий керівник:*

***Хмара Марина Анатоліївна,***

*викладач кафедри теорії і методики*

*фізичної культури та валеології*

*Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ В СИСТЕМІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** 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].

Проблема здоров’я, формування здорового способу життя зростаючого покоління України належить до найактуальніших проблем, вирішення якої обумовлює майбутнє держави й подальше існування нації. Спортивно-оздоровчий туризм є складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту та спрямований на зміцнення здоров’я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини.

**Аналіз досліджень і публікацій.** Проблеми розвитку спортивно-оздоровчого туризму в Україні висвітлювалися в різні роки українськими вченими. Серед найбільш авторитетних можна назвати праці таких вчених, як: П.О. Масляк, Ю.В. Щур, А.Ю. Дмитрук, М. Гамкала, В.Ф. Кифяк, Ю.І. Прасул та інших.

**Мета статті** – розкрити та узагальнити особливості використання спортивно-оздоровчого туризму у фізичному вихованні учнівської молоді.

**Викладення основного матеріалу дослідження.** В Україні традиційно популярним і розвиненим є спортивно-оздоровчий туризм як вид дозвілля, змагальної діяльності різних верств населення. Значні туристичні та рекреаційні ресурси, які має наша держава, проблема їх ефективного використання роблять вкрай необхідним дослідження питання використання спортивно-оздоровчого туризму як засобу фізичного виховання.

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. 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 відчувають у ньому потреби. В наш час з’явилася потреба в іншій ідеології, коли вже не модно буде курити чи сидіти з пляшкою пива [3].

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.

Одним із шляхів покращення здоров'я учнівської і студентської молоді є спортивно-оздоровчий туризм.

Спортивно-оздоровчий туризм здійснюється шляхом подолання якоїсь відстані, території, маршруту активним способом, покладаючись на власні вольові і фізичні зусилля. Саме активна форма пересування на чистій або умовно чистій в екологічному плані території з гарними краєвидами дає великий оздоровчий ефект [4]. Рухаючись у доступному ритмі, через деякий час людина починає відчувати ейфорію, яку можна назвати «м’язовим щастям». Крім того, якщо такий рух супроводжується єднанням з природою, відбувається на фоні чудових ландшафтів, оздоровчий ефект значно посилюється. Людина відпочиває не лише тілом, а й душею. Після перебування у лісі, на річці у людини непомітно зникає підвищена збудливість, поліпшується сон, з'являються бадьорість і життєрадісний настрій. Під впливом сонячного світла 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.

«Споживчий кошик» туризму складають:

* емоційні переживання;
* корисна інформація;
* укріплення здоров’я;
* фізичний розвиток;
* яскраві враження;
* різного роду вміння й навички.

Характерною ознакою спортивно-оздоровчого туризму є також різноманітність форм і багатоваріантність програм його організації та розвитку: спортивні походи, чемпіонати, змагання, експедиції тощо. Загальна доступність спортивно-оздоровчого туризму сприяє масовій участі людей, особливо молоді, у природничо-пізнавальних походах, експедиціях та інших туристських акціях з активними засобами пересування на маршрутах [6].

Особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технічного прогресу, модернізація навчальних і трудових процесів, різке зростання обсягів інформації, проблеми з екологією навколишнього середовища, культивування шкідливих звичок на противагу здоровому способу життя − усе це негативно впливає на стан здоров'я сучасної молоді.

Шкільний фізкультурно-оздоровчий туризм усе частіше використовується як засіб активного відпочинку, що сприяє гармонійному розвитку особистості, зміцненню здоров’я, підвищення культурного рівня учнів. У ньому взаємодіють дві сторони: та, яка бере участь (діти) і яка організує (педагогічний колектив, адміністрація). Для дітей туризм – спосіб активного відпочинку, цікаве, наповнене романтикою заняття. Для організаторів це засіб краще впізнати своїх вихованців та впливати на їх фізичний розвиток, формувати рухові уміння та навички, залучати до здорового способу життя [1].

Основними функціями шкільного туризму є:

* навчальна функція – через туристичну діяльність школярі отримують знання про природу, культуру, свою країну; формують уміння і навички необхідні в подальшому житті; збагачують знання школярів про навколишній світ;
* виховна функція полягає у вихованні бережливого ставлення дітей до природи, забезпеченні розвитку пізнавальних здібностей, формуванні навичок раціонального використання вільного часу;
* оздоровча функція полягає в позитивному впливі на організм дитини факторів природи в поєднанні із м’язовою діяльністю, що сприяє повноцінному відпочинку, зміцненню здоров’я та загартуванню організму;
* профілактична функція – різноманітні форми туризму можна застосовувати для профілактики різних захворювань. Прогулянки, подорожі та інші види туристсько-рекреаційної активності задовольняють потреби дітей у руховій активності, загартовують зміцнюють імунітет учнів;
* реабілітаційна функція – туристсько-краєзнавча діяльність позитивно впливає на психічний стан дітей з особливими потребами, є важливим чинником їх соціальної інтеграції як у своєму середовищі, так і в оточенні здорових людей;
* екологічна функція – дотримання правил та норм поведінки під час подорожі. Екологічний туризм набуває широкого розповсюдження. Тому виникає необхідність в підвищенні ролі виховання екологічної культури учнів засобами туризму та екскурсій;
* соціальна функція – це можливість задоволення однієї з важливіших потреб людини, зокрема і учнів у відновленні і поповненні їх фізичних, духовних, емоційних сил;
* гуманітарна функція – розширює кругозір учнів, підвищує їх інтелектуальний потенціал та дозволяє поєднати відпочинок з пізнанням навколишнього світу [2; 5; 7].

Результатом спортивно-оздоровчого туризму є те, що він дає або може дати – це радісні переживання, корисна інформація, яка легко сприймається дітьми, зміцнення здоров’я, фізичний розвиток; яскраві враження, різні корисні уміння та навички. Саме це заохочує учня стати на туристичну стежку.

**Висновки**. Туризм є ефективним засобом фізичного оздоровлення людини, виховання цивілізованого ставлення до природного середовища та культурно-історичної спадщини. Поєднуючи в собі найбільш ефективні оздоровчі види рекреаційної діяльності, це найдешевший та найдоступніший вид туризму для школярів. Спортивно-оздоровчий туризм – багатогранна форма активного відпочинку учнів, запорука їх гармонійного фізичного розвитку, яка направлена на формування цінності здоров’я в учнівської молоді.

**Література:**

1. Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посіб. 2-ге вид., перероб та допов. – Київ: «Альтерпрес», 2008.
2. Конох А.П. Екологічний туризм: навч. посіб. ля студ. вищ. навч. закл. – Запоріжжя : ЗНУ, 2005. 68 с.
3. Кривошеєва Г. Рідна школа. Щомісячний науково-педагогічний журнал. 2000. №5. С. 48–51.
4. Мозолев О.М. Організація молодіжного спортивно-оздоровчого туризму. Навч. посіб. – Хмельницький: Вид-во: ХГПА, 2020. 155 с.
5. Рут Є. Туризм і рекреація в школі. – Івано-Франківськ : Плай, 2004. 160 с.
6. Соколов B.A. Спортивний туризм в Україні на сучасному етапі. Туризм на порозі XXI століття: освіта, культура, екологія: матеріали Міжнародної науково–практичної конференції (18–20 жовтня 2007 р., м. Київ). – Київ : Вид-во «КІТЕП», 2007.
7. Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм: навч. посіб. – Київ: Альтерпрес. 2003. 232 с.