

**Управління освіти Мелітопольської міської ради Запорізької області
Центр туристсько-краєзнавчої творчості учнівської молоді**

**Методичні рекомендації
(в рамках роботи над проблемною темою керівника гуртка)**

**ВИХОВАННЯ ПОТРЕБИ У ГУРТКІВЦІВ В
ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ ЧЕРЕЗ
МАСОВІ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧІ
ЗАХОДИ**

Автор-виконавець:
Акимов Костянтин Миколайович
керівник гуртка ЦТКТУМ

Мелітополь, 2015

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ВИХОВАННЯ ПОТРЕБИ В ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ	
1.1 Функції та принципи туристсько-краєзнавчої діяльності	4
1.2. Планування масових заходів туристсько-краєзнавчої спрямованості	8
РОЗДІЛ II. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ МАСОВИХ ТУРИСТСЬКО- КРАЄЗНАВЧИХ ЗАХОДІВ	
2.1 Змагання з орієнтування та топографії	11
2.2 Туристсько-краєзнавчі змагання	14
ВИСНОВКИ	23
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	25

ВСТУП

Здоров'я – безцінне надбання не лише кожної людини, але і всього суспільства. При зустрічах, розставаннях з близькими і дорогими людьми ми бажаємо їм доброго і міцного здоров'я, оскільки це – основна умова і застава повноцінного і щасливого життя. Охорона власного здоров'я – це безпосередній обов'язок кожної людини, вона не має права перекладати його на тих, хто її оточую. Адже часто буває і так, що людина неправильним способом життя, шкідливими звичками, гіподинамією, переїданням вже до 20-30 років доводить себе до катастрофічного стану і лише тоді згадує про медицину. Якою б досконалою не була медицина, вона не може позбавити кожного від всіх хвороб. Людина – сам творець свого здоров'я, за яке треба боротися.

Наукові дані свідчать про те, що у більшості людей при дотриманні ними гігієнічних правил є можливість жити до 100 років і більш. На жаль, багато людей не дотримуються найпростіших, обґрунтованих наукою норм здорового способу життя.

Згідно висновкам експертів ВОЗ, якщо прийняти рівень здоров'я за 100%, то стан здоров'я лише на 10% залежить від діяльності системи охорони здоров'я, на 20% - від спадкових чинників, на 20% - від стану довкілля. А останні 50% залежать від самої людини, від того способу життя, який вона веде.

Проблемою виховання здорового способу життя цікавилися ще з давніх часів. Такі філософи, як Дж. Локк А. Сміт, К. Гельвецій та ін., говорили про вирішальну роль виховання здорового способу життя в розвитку людини і вважали, що останнє практично неможливе без першого. Виховання здорового способу життя дітей - одна з актуальних проблем в нашому суспільстві. Виражено це в тому, що в даний час підрастаюче покоління схильне до впливу негативних чинників (це, в першу чергу, шкідливі звички).

Важливу роль у формуванні здорового способу життя дитини грає сім'я, а завдання закладів освіти продовжувати єдину з сім'єю концепцію фізичного, етичного, розумового, соціального виховання і розвитку, вироблення усвідомлення з дитячого віку важливості збереження здоров'я.

Погіршення здоров'я дітей шкільного віку в Україні стало не лише медичною проблемою, але й серйозною педагогічною проблемою. Якщо ми хочемо досягти мети - направити вибір дітей до прийняття здорового способу життя, то повинні визнати їх право мати корисні ідеї і погляди на самих себе. Ми повинні поважати їх як громадян з правами на здоров'я і відповідальністю за нього і шукати такі підходи, які б допомагали нам зрозуміти, як вони бачать світ.

Предмет дослідження даної роботи – процес виховання потреби у гуртківців в здоровому способі життя.

Об'єкт дослідження – масові туристсько-краєзнавчі заходи як засіб виховання потреби у дітей в здоровому способі життя.

Основні завдання:

- розглянути функції та принципи туристсько-краєзнавчої діяльності;
- визначити особливості планування та організації масових туристсько-краєзнавчих заходів;
- виявити значення туристсько-краєзнавчої діяльності в вихованні потреби в здоровому способі життя.

РОЗДІЛ І. ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ВИХОВАННЯ ПОТРЕБИ В ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ

1.1. Функції та принципи туристсько-краєзнавчої діяльності

Важливе місце в навчально-виховній роботі позашкільного закладу і у вихованні підростаючого покоління грає туризм. Туристсько-краєзнавча діяльність сприяє формуванню активної життєвої позиції дитини і є засобом формування здорового способу життя. У туристських походах вихованці загартовують свій організм, укріплюють здоров'я, розвивають витривалість, силу і інші фізичні якості, набувають прикладних навичок і вмінь орієнтування на місцевості, подолання природних перешкод, самообслуговування та ін.

Туристсько-краєзнавча діяльність є найбільш комплексним видом виховання здорової і загартованої людини. Великий виховний потенціал спорту

та туризму багато в чому пов'язаний з вільним вибором школярами цих видів діяльності і відповідно вищою його мотивацією; з переважанням в туристських гуртках привабливих для вихованців рухливих занять; з міжвіковим характером спілкування дітей в туристичних групах.

Принципове значення в реалізації виховного потенціалу туристсько - краєзнавчої діяльності має грамотний підбір педагогом форм і змісту діяльності, послідовна орієнтація їх на виховні результати.

Залучення до спортивного туризму дітей та юнацтва сприяє розвитку та удосконаленню всієї системи спортивного туризму, бо, по-перше, діти-туристи – це майбутнє поповнення лав спортивного туризму; по-друге, формування в процесі подорожей навичок здорового способу життя та активного відпочинку сприяє підтримці високого рівня здоров'я.

Туристичний похід для дітей завжди радість. Якщо похід планується заздалегідь, якщо поставлені завдання по підготовці до нього поетапно виконуються, похід перетворюється в завтрашню радість. Ще задовго до того, як відправитися в похід, він стає засобом згуртування колективу.

Найбільш масова вікова категорія серед учасників туристичних походів є діти та юнацтво. При педагогічно правильній організації туристсько-краєзнавча діяльність здійснює суттєвий вплив на розвиток дітей підліткового віку. Цей вік, за визначенням педагогів та психологів, є визначальним у становленні особистості. Особливості цих дітей обумовлені змінами, які відбуваються у підлітковому віці. Різке збільшення довжини тіла, зміни рухового апарату, збільшення ваги, зміни функцій гормональної системи та пов'язане з цим статеве дозрівання - навіть цей невеликий перелік біологічних процесів характеризує кардинальні зміни фізичного розвитку підлітка.

Фізичний розвиток, просування в інтелектуально-пізнавальному плані, зміни в емоційній сфері – все це стає умовами виникнення нового відношення підлітка до себе, до свого положення у житті. Підлітковому віку характерні такі потреби: потреба в пізнанні, у неформальному спілкуванні, в самоствердженні серед однолітків та дорослих, прагнення знайти собі вірного друга та товариша,

потреба в самостійності, у фізичній діяльності, яка пов'язана з подоланням труднощів, схильності до ризику, генетично обумовлена потреба до переміщення, потяг людини до природи і спілкування з нею.

Спілкування з природою, входження в соціальне середовище під час туристичних походів, екскурсій та експедицій сприяє задоволенню більшості потреб підліткового віку. Саме в підлітковому віці найбільше проявляється генетично закладений інстинкт до кочування, потреба до зміни оточуючого середовища.

Туристсько-краєзнавча діяльність органічно увійшла в навчально-виховний процес сучасної школи та позашкільних закладів. Вона виконує три основні функції: виховно-розвиваючу, освітньо-пізнавальну й оздоровчо-спортивну. Кожний функціональний компонент несе в собі конкретні педагогічні цілі.

Мету **виховно-розвиваючої функції** туристсько-краєзнавчої діяльності можна сформулювати таким чином: виховання альтруїстичної життєвої позиції; стійкості, уміння переносити труднощі і незгоди, виховання сміливості, рішучості, сили волі; товариськості, інтересу до людей, поваги до них; любові до волі, прагнення до незалежності, до самостійності. Реалізація даної мети відбувається в процесі розвитку в учнів уміння аналізувати особисті вчинки, оцінювати дії товаришів, прагнути до самопізнання, самовиховання.

Освітньо-пізнавальна функція туристсько-краєзнавчої діяльності реалізується в процесі опанування учнями природного і соціального середовища. Різновиди маршрутів та районів подорожей сприяють задоволенню таких потреб підлітків, як потреба у новизні, в пізнанні. Безпосереднє сприйняття навколишнього середовища в процесі туристично-краєзнавчої діяльності конкретизує, доповнює і систематизує знання учнів, отримані на заняттях з географії, ботаніки, зоології, дозволяє самим учням встановлювати міжпредметні зв'язки. Спостереження різних явищ природи, зоряного неба доповнені поясненнями педагога-керівника, сприяють

з'ясуванню деяких законів фізики, хімії, біології, викликають інтерес до астрономії.

Туристсько-краєзнавчі заходи, побудовані в чіткій послідовності, розширюють для школяра межі Батьківщини. Від порога рідної домівки, із ближніх околиць свого міста або села туризм веде дітей на простори нашої України. Спілкування з природою створює неповторні естетичні переживання в душах дітей. Саме в походах, перебуваючи цілодобово в горах, лісі, на ріці виникає любов до рідної землі, бажання зберігати і примножувати її багатства.

Походи та екскурсії мають великий вплив у вивченні соціального середовища. Знайомство з історичними пам'ятниками, відвідування місць з багатим історичним минулим дозволяють познайомити юних туристів з героїчними сторінками нашої історії.

Під час занять туристсько-краєзнавчою діяльністю, юні туристи знайомляться з культурою, особливостями побуту, економікою, народними промислами різних націй та народностей. Знання історії даного народу, дотримання традицій і звичаїв сприяє розвитку шанобливого ставлення до людей. Юні туристи не тільки читають про історичні події у книжках, проходячи місцями конкретних історичних подій, вони стають їх «співучасниками».

Оздоровчо-спортивна функція туристично-краєзнавчої діяльності має на меті удосконалення фізичного розвитку підростаючого покоління. Навантаження, що отримує організм в поході, рівномірно розподілені в часі, його чергування з відпочинком та поступове зростання здійснює позитивний вплив на фізичний стан особи. Цілодобове перебування на повітрі, нічівля у наметах сприяють загартовуванню зростаючого організму. Як правило, люди, що систематично займаються туризмом, практично не хворіють застудними захворюваннями. Туризм привчає до здорового способу життя та сприяє формуванню прикладних умінь і навичок: уміння орієнтуватися на місцевості, переборювати природні перешкоди, організувати побут у будь-якому

природному оточенні – усе це формується тільки в походах. Рух з рюкзаком сприяє розвитку витривалості, сили, координації, спритності тощо.

Таким чином, можна стверджувати, що туристсько-краєзнавча діяльність, виконуючи три основні функції: виховно-розвиваючу, освітньо-пізнавальну, та оздоровчо-спортивну – виступає найдієвішим засобом розвитку та виховання гармонійної, всесторонньо розвиненої особистості.

1.2. Планування масових заходів туристсько-краєзнавчої спрямованості

Для досягнення запланованих результатів виховання, фізичного розвитку та оздоровлення вихованців, туристсько-краєзнавча діяльність повинна здійснюватися по чіткому, раніш наміченому плану, в якому визначаються її форми та конкретний зміст. Для того, щоб виховний та навчальний процес проходив більш ефективно, необхідно визначити адекватну відповідність форм і методів роботи змісту і мети виховання та навчання. Ігнорування цієї вимоги у плануванні туристсько-краєзнавчої діяльності може призвести до того, що одержимо не прогнозований, а випадковий результат. Тобто в цьому разі ми будемо мати справу не з вихованням та навчанням, а з формуванням особистості під дією випадкових факторів.

Форми туристсько-краєзнавчої діяльності можна умовно поділити на основні та допоміжні. До основних форм дитячо-юнацького туризму і краєзнавства належать форми, що не вимагають додаткової мотивації діяльності учнів. Це: подорожі, походи, екскурсії, експедиції із застосуванням активних способів руху, туристські та краєзнавчі зльоти, змагання. До допоміжних форм туристсько-краєзнавчої діяльності можна віднести: туристсько-краєзнавчі експедиційні звіти, туристсько-краєзнавчі конкурси, тематичні вечори, КВК на туристсько-краєзнавчу тематику, зустрічі з очевидцями, відомими людьми, фахівцями з туризму та краєзнавства, конференції, творчі звіти туристських груп, стінгазети, листівки, репортажі

туристсько-краєзнавчої тематики, інтелектуальні ігри знавців рідного краю тощо.

При плануванні будь-яких заходів туристсько-краєзнавчої спрямованості слід враховувати вік вихованців. Тому доцільно проводити такі заходи окремо з учнями молодшого, середнього та старшого шкільного віку.

Планування масових заходів необхідно починати з визначення основного заходу. Для молодших школярів це може бути екскурсія, туристська прогулянка чи нескладні туристські змагання. Для дітей середнього шкільного віку – туристсько-краєзнавча багатоденна подорож, туристсько-краєзнавчий зліт чи змагання на місцевості. Для старшого шкільного віку – ступеневий або категорійний туристсько-краєзнавчий похід, експедиція, туристсько-краєзнавчий зліт чи туристські змагання з елементами самонаведення технічних етапів. Відмітимо, що проведення будь-яких заходів з організацією ночівлі у похідних умовах значно підвищують як особистісні, так і групові мотивації діяльності учасників.

Для досягнення конкретної виховної мети доцільно планувати діяльність як систему заходів, спрямованих на підготовку, проведення і підведення підсумків проведеної туристсько-краєзнавчої роботи. У планах виховної роботи закладу доцільно вносити тільки основні заходи з вихованцями кожної вікової категорії.

У залежності від терміну, кліматичних умов, наявності фахівців та туристського спорядження, можливостей закладів, обираються форми і методи проведення туристських змагань. Якщо будь-який масовий захід планується взимку, то змагання доцільно проводити у спортивному залі. Весною та восени захід бажано проводити на природі: на території школи, біля водоймища, у лісі. З метою підготовки і проведення заходу на високому рівні варто звернутися до фахівців дитячо-юнацького туризму та краєзнавства.

Плануючи туристські змагання, слід виходити з педагогічної доцільності заходів, які повинні характеризуватися такими принципами:

1. Змагання проводяться окремо для різних вікових груп.

2. Змагання для дітей молодшого шкільного віку доцільно проводити в ігровій формі.

3. До участі в змаганнях повинні допускатися усі бажаючі.

4. Під час змагань слід розвивати силу, швидкість, спритність, кмітливість, витривалість, гнучкість, спостережливість учасників.

5. Крім спортивної спрямованості, змагання також повинні мати оздоровчий характер.

Таким чином, різноманітні форми туристсько-краєзнавчої діяльності включає в себе змагання, спортивні ігри, що розвивають спритність, швидкість, вправність вихованців. На мій погляд, саме цей вид позашкільної діяльності є потужним засобом, що виробляє особливий життєвий стиль, в основі якого лежить здоровий спосіб життя, оздоровлення і фізичного розвитку дітей.

Добре і правильно організована туристсько-краєзнавча робота в школі та позашкільній установі допомагає вирішити багато проблем у вихованні та навчанні підростаючого покоління.

РОЗДІЛ II. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ МАСОВИХ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧИХ ЗАХОДІВ

Участь в масових туристсько-краєзнавчих заходах (змаганнях, походах, зльотах, екскурсіях та ін.) допомагає гуртківцям стати сильнішими і витривалішими, сприяє розвитку мотивації до тренувального процесу, заставляє вихованців працювати над собою, над власним розвитком, дозволяє розширити кругозір і підсилити пізнавальний інтерес, і звичайно ж оздоровитися та відпочити на свіжому повітрі.

Проте, щоб провести той або інший туристсько-краєзнавчий захід, замало лише продумати його цілі і завдання, але й слід знати особливості його організації, методику проведення, щоб отримані результати вихованців виправдали очікувані надії.

На мій погляд, лише змагання дають дітям можливість відчутти «смак перемоги», а значить випробувати радість від занять туризмом.

2.1 Змагання з орієнтування та топографії

Цей вид можна проводити як із застосуванням карт спортивного орієнтування, так і без них. За потреби доцільно виготовити топографічні плани (карти) місцевості із зазначенням усіх основних орієнтирів. Під час проведення змагань з орієнтування може здійснюватись як особистий, так і командний залік з визначенням спортсменів та команд призерів і переможців.

У зв'язку з особливостями фізичного та фізіологічного розвитку учнів молодшого шкільного віку змагання із застосуванням спортивних та топографічних карт, орієнтування на місцевості проводити недоцільно. Як вид змагань зі спортивного орієнтування можна ввести визначення азимута, відстані за допомогою крокоміра, окомірне визначення відстані та висоти предмета, проведення гри-змагання «Юні топографи».

Методика гри-змагання «Визначення азимута»

Для проведення даної гри необхідно попередньо підготувати учасників. Дітям необхідно дати елементарні знання про компас, його будову, використання, визначення азимута за допомогою компаса. Ці змагання – найскладніші для дітей молодшого шкільного віку, але є чудовим засобом для формування умінь та навичок, необхідних їм у майбутній підготовці до змагань з топографії та спортивного орієнтування.

Посередині футбольного поля (галявини) розміщується орієнтир з певною позначкою (буква, геометрична фігура тощо). Від нього по радіусах, на різній відстані виставляються 5-6 інших орієнтирів з позначками. Кожен учасник гри-змагання має при собі планшет (дощечку) з аркушем паперу, ручку або олівець та компас. За сигналом судді учасники гри-змагань визначають послідовно азимуту і кроками вимірюють відстань до орієнтирів, записуючи свої визначення та вимірювання на аркуші паперу, який здається судді змагань. Враховується точність і швидкість визначень та вимірювань. Можливе ввести систему штрафних балів за неточність у здійсненні визначень та вимірювань: помилка під час визначення азимута – 1бал (+ 10 сек. до часу) за кожну похибку в 5 градусів; помилка під час вимірювання кроків – 1бал (10 сек. до

часу) за кожні 3 неправильно виміряні кроки. За сумою результатів усіх учасників команд визначаються загальнокомандні місця.

Методика гри-змагання «Крокоміри»

Перед початком гри-змагання всі учасники вимірюють довжину свого кроку. Для цього необхідно визначену відстань, наприклад – 100 м, пройти, підрахувавши кроки, а потім цю відстань розділити на їх кількість. Завдання гри-змагання: дізнатися, хто з учасників точніше визначить відстань між двома (декількома) орієнтирами (стовпами, деревами, прапорцями тощо).

У центрі галявини (футбольного поля, спортивного майданчика) розміщують основний орієнтир. Від нього по радіусах на різній, відомій судді гри-змагання відстані розміщують декілька допоміжних орієнтирів. Вимірявши відстань крокоміром від основного до допоміжних орієнтирів, учасники записують результати на аркушах паперу і здають їх судді гри-змагання. Місця в особистому заліку розподіляються за точністю здійснених учасниками вимірювань. Командний результат можна визначити за сумою місць усіх учасників команди, або за сумою здійснених вимірювань усіх учасників команди. Наприклад: загальна сума відстаней між 4-ма орієнтирами становить – 160 м. Кількість учасників команди – 6 осіб. Відповідно, загальна сума максимально точних відстаней становитиме: 6 осіб x 160 м = 960 м. Команда, яка матиме максимально наближений результат до точних, стає переможцем.

Методика гри-змагання «Окоміри»

Учасникам вказують на певний орієнтир (орієнтирів може бути і декілька), розташований на місцевості, відстань до якого заздалегідь виміряна суддею. Гравці вимірюють на око відстань до предмета, записують результат на аркуші паперу і віддають його судді гри-змагання. Результати визначаються так само, як і під час гри-змагання «Крокоміри».

Методика гри-змагання «Топографи»

Учасники або групи учасників отримують топографічну карту рідного краю, області чи України. Завдання: відшукати на швидкість на карті названі суддею географічні об'єкти. Хто швидше відшукає – той і стає переможцем.

З дітьми середнього та старшого шкільного віку доцільно проводити змагання із використанням карт спортивного орієнтування або дрібномасштабних топографічних карт. Якщо таких карт немає, відповідальний за туристсько-краєзнавчу роботу в закладі або вчитель географії виготовляють топографічну карту місцевості (парку, лісу, території шкільного подвір'я), що дає можливість проведення таких змагань зі спортивного орієнтування: «рух по лінії, нанесеній на карту», «рух у заданому напрямку», «орієнтування по маркірованому маршруту», «орієнтування за вибором». Якщо ж бракує карти місцевості, то можливе проведення змагань із орієнтування по азимутальному маршруту, або ж орієнтування за «легендою». Для учнів середнього шкільного віку варто проводити командні змагання з орієнтування, а для старшого шкільного віку – особисті або особисто-командні у вигляді естафети. Для учнів старшого шкільного віку можна провести конкурс з виготовлення топографічної карти місцевості, це дасть можливість закріпити знання з географії та топографії. Виготовлені карти можна використовувати при проведенні змагань з орієнтування.

Методика проведення змагань з орієнтування без використання карт

Перед початком змагань учасникам видаються компаси, оголошується порядок проходження дистанції, вказується напрямок (азимут) на контрольні пункти (КП) і відстань до них. Стартують учасники (команди) по черзі, згідно з проведеним жеребкуванням. Місця розподіляються в залежності від кількості знайдених КП та часу, затраченого учасниками (командами) на проходження дистанції. На проходження всієї дистанції може бути введений контрольний час.

Методика проведення конкурсів з топографії

Для учнів середнього шкільного віку пропонується «топографічне доміно». Учасникам видають 8-10 карток із зображеними топографічними знаками і така сама кількість карток із назвами цих знаків. Учасникам необхідно якнайшвидше підібрати відповідну пару (знак + назва). Можна дещо

ускладнити завдання: видати більше карток із назвами знаків ніж карток із зображеними знаками.

Для дітей старшого шкільного віку можна провести конкурс на знання топографічних знаків та знаків спортивного орієнтування. Для цього учасникам показують зображені на картці знаки, а вони у свою чергу повинні дати правильну відповідь. Ті учасники (команди), які дали більшу кількість правильних відповідей, стають переможцями.

2.2. Туристсько-краєзнавчі змагання

Для учнів молодшого шкільного віку дані змагання доцільно проводити у вигляді естафети туристських навичок.

Методика проведення естафети туристських навичок

Кількість етапів дистанції «естафети туристських навичок» повинна відповідати кількості учасників. Етапи естафети туристських навичок добираються і проводяться довільно в залежності від наявності спорядження та технічного забезпечення. Крім того, для учнів молодшого шкільного віку можна провести змагання з розпалювання вогнища, постановки намету, конкурс слідопитів, кухарів, спостережливих, кмітливих, ерудитів і т.п. Доцільно також проводити змагання з різних видів бігу, з кидання м'яча – на дальність та влучність.

Дистанція естафети може бути: лінійною – учасниками команди виконують усі завдання або кожний учасник виконує певне завдання і повертається до місця фінішу для передачі естафети наступному учасникові команди; кільцевою – кожен учасник команди знаходиться на певному етапі виконання завдання та передачі естафети.

Наводимо приклади можливих завдань:

1. Подолання лежачої колоди (в приміщенні - гімнастичної лавки) – учасник повинен подолати етап, не впавши з колоди (гімнастичної лавки).

2. Подолання купин. Під час проведення змагань на природі, в землю закопуються 5 – 6 купин (опор) діаметром не менше 30 см висота купини над

грунтом не більше 10 см. В приміщенні на підлозі умовні опори малюються або ж виготовляються з картонного паперу. Учаснику необхідно подолати купини не впавши (не вийшовши) з них.

3. Подолання перешкоди за допомогою підвішеної мотузки («маятника»). Учаснику необхідно подолати за допомогою підвішеної мотузки етап. На початку та в кінці етапу знаходяться контрольні лінії. Будь-яке торкання учасником землі в обмеженій контрольними лініями зоні, штрафується.

4. Подолання завалу. Між деревами (опорами) натягнуті на різній висоті мотузки. У залі між опорами кріпляться гімнастичні палиці. Учаснику необхідно подолати «завал», не доторкнувшись до мотузки (гімнастичної палиці).

5. Складання рюкзака. На етапі знаходиться туристський або дитячий рюкзак та 5-6 різних предметів. Учаснику необхідно в певній послідовності спакувати в рюкзак предмети, одягти його на себе та застібнути всі застібки.

6. В'язання туристських вузлів. Учаснику необхідно зав'язати 3-4 задалегідь вивчених туристських вузли («прямий», «ткацький», «провідник», «стремено»).

7. Надання медичної допомоги. Мета проведення цього етапу – здобуття найпростіших умінь, потрібних людині для здійснення долікарської допомоги. Для молодших школярів це може бути обробка «рани» дезінфікуючим засобом, бинтування пальця або кісті руки, накладання еластичного бинта.

8. Визначення величин. Змагання з визначення величин можуть проводитись як у рамках естафети туристських навичок, так і як окремий вид змагань. В останньому випадку учаснику необхідно якнайшвидше пройти дистанцію з виконанням завдань вимірювань:

- окомірне визначення відстані (до окремого дерева, предмета, будівлі, орієнтиру тощо);
- визначення висоти певного орієнтиру – можна проводити як за допомогою окоміра, так і за допомогою підручних засобів;
- визначення кількості предметів у мішечку;

- визначення тривалості хвилини – учасник рахує до 60-ти а суддя включає секундомір. Дорахувавши, учасник подає сигнал судді. Найкращий результат – відповідність підрахунку учасника і показника секундоміра;
- визначення ваги предмета (каменя, колоди, мішечка з піском тощо);
- визначення азимута – можна проводити як на місцевості, так і по карті;
- визначення відстані по карті;
- визначення довжини дистанції естафети.

Кожне завдання естафети туристських навичок повинно мати шкалу помилок (штрафи), наприклад: при визначенні часу помилка до 5 секунд не штрафується, кожне наступне порушення в 5 секунд штрафується 1 балом (+10 сек. до часу виконання завдання), або 1 штрафним колом; під час подолання перешкоди за допомогою підвішеної мотузки («Маятника») - торкання учасником землі в обмеженій контрольними лініями зоні, штрафується 1 балом (+10 сек. до загального часу) або 1 штрафним колом.

Для дітей старшого та середнього шкільного віку доцільно проводити більш складні туристські змагання у вигляді смуги перешкод та конкурсної програми. Організатори змагань можуть розробити свою систему штрафів згідно з умовами та положеннями про проведення туристсько-краєзнавчих змагань або проводити змагання згідно з діючими Правилами проведення змагань з техніки спортивного туризму, затвердженими Федерацією спортивного туризму України 24 листопада 2012 року. Слід зазначити, що дані змагання вимагають певних навиків як учасників, так і організаторів змагань.

Методика проведення конкурсної програми та смуги перешкод

Під час проведення змагань смуги перешкод на природі протяжність дистанції для учнів середнього шкільного віку становитиме не більше 600 м, для старшого шкільного віку не більше 1000 м. Залежно від умов, рівня підготовки учасників, наявності спеціального туристського спорядження, технічного та матеріального забезпечення добираються і технічні етапи змагань смуги перешкод. Їх можна провести у формі особистих, особисто-командних або командних змагань. Особисто-командні змагання – кожен

учасник команди долає дистанцію смуги перешкод індивідуально. Це дає можливість оцінити рівень спортивної підготовки учасників і виявити переможців в індивідуальному заліку. Особисті місця варто визначати окремо серед хлопчиків та дівчаток. За сумою результатів учасників команди (час проходження дистанції + штрафний час) визначається загальнокомандний час подолання дистанції смуги перешкод та місце команд у командному заліку.

Під час проведення командних змагань результат визначається за сумою часу витраченого усіма учасниками команди на подолання дистанції «Смуга перешкод» та штрафного часу (штрафні бали). Кращі місця посідають ті команди, що мають менший сумарний результат. При рівності результатів, вищі місця одержують команди з меншим штрафним часом.

У конкурсній програмі місця визначаються за найменшою сумою місць здобутих командами (учасниками) у кожному окремому конкурсі або завданні. Команди (учасники), які не взяли участь в одному або декількох конкурсах чи завданнях, не можуть посідати вищі місця від команд з більш повним заліком.

Перелік найпростіших технічних етапів, конкурсів та завдань

Рух по купинах. Потрібно 6-8 купин діаметром не менше 30 см. Висота купин відносно землі - до 10-15 см. В приміщенні купини можуть бути умовними – намальовані на підлозі. Учасники долають етап, перестрибуючи з купини на купину. Подолання першої та останньої купини – обов'язкове.

Рух по жердинах. Для етапу потрібні жердини (за кількістю учасників) довжиною 2-2, 5 м, та опори діаметром 25-40 см довжиною до 1 м. Опори слід закріпити на землі або підлозі. Відстань між ними не повинна перевищувати довжини найменшої жердини. Учасники, пересовуючи жердину з опори на опору та рухаючись по жердинах, долають даний етап.

Підлаз. На рогачиках (опорах) на висоті до 80 см закріплюються кілька жердин (гімнастичних палиць). Учасники, пролізаючи під жердинами, долають етап.

Перелаз. Між рядами дерев (опор) на різній висоті закріплюють жердини (гімнастичні палиці) або натягують мотузку (шнур). Учасники в певному порядку повинні подолати даний етап.

Подолання перешкоди за допомогою жердини. Спираючись на жердину, учасникам необхідно перестрибнути через природну або умовну обмежену контрольними лініями перешкоду.

Подолання перешкоди з використанням підвішеної мотузки «Маятник». Етап обладнується підвішеною мотузкою, контрольними та обмежувальними лініями. Учасники за допомогою мотузки долають етап.

Переправа по колоді. Обладнується контрольними лініями, колодою (гімнастичною лавкою) та перильною мотузкою, натягнутою між опорами. Учасники тримаючись руками за перила, рухаються по колоді і таким чином долають етап.

Переправа по мотузці з перилами. Між двома опорами паралельно натягуються дві мотузки. Нижня – вантажна, верхня – перильна. Вантажна мотузка розміщується на висоті до 50-70 см від землі (підлоги). Перильна мотузка від вантажної натягується на висоті до 1,5 м. На початку та в кінці етапу знаходяться контрольні лінії. Учасники, рухаючись ногами по нижній (вантажній) та притримуючись за верхню (перильну) мотузку, долають етап.

Встановлення та складання намету. Етап змагань проводиться в польових умовах. Даний етап змагань можна проводити по-різному. Перший варіант: команда встановлює намет і йде на наступні технічні етапи. Після подолання технічних етапів повертається до даного етапу і складає намет. Інший варіант: встановлення та складання намету відбувається одночасно.

Розпалювання вогнища. Етап теж проводиться тільки на природі. Висота та ширина розпалювання вогнища обмежені. На певній висоті над місцем розпалювання і чим швидше вона перегорить, тим кращий результат. Можна обмежити кількість сірників для розпалювання вогнища. Для розпалювання дозволяється використовувати лише природній матеріал.

В'язання основних туристських вузлів (кількість вузлів – 12). Варіанти визначення результатів під час проведення цього етапу: особисте в'язання, особисто-командне, командне в'язання. Перелік вузлів: вузли для зв'язування мотузок однакового діаметру – прямий, ткацький, грепвайн, зустрічний; вузли для зв'язування мотузок різного діаметру – академічний, брамшкотовий; вузли провідники – провідник (вісімка), подвійний провідник; вузли які в'яжуться навколо опори – булінь, удавка; допоміжні вузли – схоплюючий, стремено. Зразки вузлів слід вивішувати до початку змагань.

Особисте в'язання 12 туристських вузлів – один учасник від команди в'яже всі вузли. Особисто-командне – усі учасники в'яжуть 12 туристських вузлів. Визначаються особисті результати, за сумою результатів всіх учасників визначається командний результат. Командне в'язання – в залежності від кількості учасників на карточках пишуться назви туристських вузлів. Кожен учасник повинен зав'язати вузли, вказані в карточках. Результат визначається за сумою часу, затраченого командою на в'язання вузлів та штрафного часу (штрафних балів), отриманих учасниками команди.

Для учнів старшого шкільного віку доцільно кількість вузлів збільшити або ускладнити способи в'язання туристських вузлів. Наприклад, зав'язати вузли зустрічний, стремено, провідник-вісімка, провідник одним кінцем мотузкою навколо опори.

Надання першої долікарської допомоги (конкурс санінструкторів). Етап проводиться у вигляді теоретичних (тести) або практичних завдань. Учасникам етапу доцільно заздалегідь підготуватися до участі в цьому конкурсі. Бажано, щоб даний етап (конкурс) оцінювали фахівці з надання медичної допомоги.

Конкурс топографів. Учасники виконують теоретичні тестові або практичні завдання на вміння працювати з топографічними картами, читати умовні знаки, визначати азимут, відстані, місце знаходження, напрямок руху як по картах, так і на місцевості.

Конкурс знавців туристської справи. Може бути проведений як у вигляді тестових, так і практичних завдань. Тестові завдання: учасникам дають 15-20

запитань та варіанти відповідей до них на знання юними туристами правил організації та проведення подорожей, поведінки на природі, дотримання техніки безпеки та протипожежної безпеки, правил організації місць відпочинку та розпалювання вогнищ тощо. На одне запитання, правильних відповідей може бути і декілька. Учасники, які набрали максимальну кількість балів (дали найбільше правильних відповідей), стають переможцями. Практичні завдання: визначення відстаней, висоти, ширини, швидкості, місця знаходження, подолання природньої або умовної перешкоди за допомогою жердини (альпенштока), облаштування кострового спорядження, складання рюкзака та ін.

Конкурс знавців-краєзнавців. Проводиться у вигляді усних або письмових тестових завдань. Командам (учасникам) необхідно дати відповіді на запитання, що стосуються історії, культури, побуту, традицій, відомих постатей та подій рідного краю.

Конкурс туристської художньої самодіяльності. Критерії оцінювання: відповідність твору, пісні, інсценізації туристській тематиці, музичний супровід, якість виконання, масовість, авторство.

Конкурс туристсько-краєзнавчих фотографій. Розмір фотографій визначається організаторами змагань як правило, розмір фото: 10 x 15 см. Критерії оцінювання: якість фотографій та їх відповідність туристсько-краєзнавчій тематиці.

Конкурс туристсько-краєзнавчих емблем змагань. Розмір емблем визначається організаторами змагань. Оцінюється якість виконання, відповідність тематиці змагань (заходу), естетичність оформлення.

Конкурс репортажів. Форма виконання – довільна: фотоматеріали, малюнки, шаржі, листівки тощо.

Конкурс кашоварів. Критерії оцінювання: приготування продуктів харчування в похідних умовах, кількість страв, смакові якості, естетичність, оригінальність, наявність меню тощо.

Конкурс похідного туристського побуту. Проводиться лише в похідних умовах. Оцінюється протягом усього часу проведення змагань. Критерії оцінювання:

- порушення розпорядку дня: штраф 10 балів, при грубому порушенню – зняття команди із змагань;
- порушення порядку в таборі: штраф 10 балів, при грубому порушенню – зняття команди із змагань;
- пошкодження зелених насаджень: штраф 10 балів, при грубому порушенню – зняття команди із змагань;
- порядок на місці розташування табору команди: преміальні або штраф 5 балів;
- правильність постановки наметів: преміальні або штраф 5 балів;
- порядок в наметах команди: преміальні або штраф 5 балів;
- наявність захисних тентів: преміальні або штраф 5 балів;
- наявність комплекту ремнабору: преміальні або штраф 10 балів;
- наявність медичної аптечки: преміальні, або штраф 10 балів;
- дотримання норм сангігієни: преміальні, або штраф 5 балів;
- використання саморобного туристського спорядження: намети, тенти, страхувальні системи, кострове обладнання тощо – преміальні 10 балів.

Зазначимо, що конкурси фотографій, репортажів, знавців-краєзнавців, знавців туристської справи, топографів, санінструкторів, туристської художньої самодіяльності, можна проводити і окремими заходами.

Туристсько-краєзнавчий КВК

Заздалегіть оголошується тематика КВК. Команди вибирають назви, обирають капітанів. Кількісний склад журі – 5-7 чоловік. Кожен тур конкурсу судиться за 5-бальною системою.

Ведучі представляють команди, капітанів та журі. Голова журі знайомить учасників з умовами і системою суддівства конкурсу.

1 тур – «Привітання». Команди по черзі, згідно з жеребкуванням, виступають з привітанням до команд-суперниць, журі, глядачів та вболівальників. Тематика – туристський побут.

2 тур – «Розминка». Команди по-черзі задають і відповідають на запитання. На підготовку відповіді відводиться певний час.

3 тур – «Домашнє завдання». Даний тур команди готують заздалегідь на запропоновану тему: «Мандруючи рідним краєм», «Йдемо в похід», «Правильним азимутом» тощо.

4 тур – «Найкращий капітан». Даний тур готують ведучі або ж самі капітани у формі запитань чи конкурсів.

5 тур – «Туристська пісня». Учасники виконують попури або ж власні музичні твори на туристську тематику.

Вікторина «Щасливий випадок»

Склад команд – 5-7 учасників. Учасники до вікторини готуються заздалегідь. Команди обирають капітанів, назви, девізи та привітання а також питання до конкурсів. Організатори готують приміщення для проведення вікторини, призи для нагородження, музичні паузи, кольорові конверти в яких будуть запитання. Також для проведення гри необхідний пісочний годинник або секундомір, кубик з кольоровими гранями. Вікторину проводить ведучий.

Команди розміщуються у просторому залі або на сцені. Вболівальники та глядачі у випадку, коли відповідь на питання команда не може дати, теж беруть участь у заході. За правильну відповідь глядачі (вболівальники) нагороджуються призами.

1 гейм – «Вікторина». Командам по-черзі необхідно дати відповідь на запитання команди-суперниці. Для цього вони кидають кубик, колір грані якого відповідає темам. Одна з граней кубика повинна бути білого кольору – «щасливий випадок», за який команда отримує приз. З конвертів дістають аркуші із запитаннями, які зачитують команді-суперниці. Теми 1 гейму: 1) історична; 2) краєзнавча; 3) географічна.

2 гейм – «Ти мені - я тобі». Кожен член команди готує по одному питанню з краєзнавства або туризму, з яким звертається до певного гравця з команди-суперниці. У разі неправильної відповіді команда, що задавала питання, озвучує правильну відповідь.

3 гейм – «Хто більше?». Командам необхідно за 1 хвилину дати найбільшу кількість правильних відповідей на запитання ведучого.

ВИСНОВКИ

Серед різноманітних засобів виховання учнівської молоді туристсько-краєзнавча діяльність має значні можливості та переваги. По-перше, вона є засобом виховання, який забезпечує комплексний вплив на формування особистості.

По-друге, туристські подорожі, екскурсії, змагання не вимагають посилення мотивації діяльності, тому що відповідають бажанням, зацікавленням і потребам дітей та юнацтва.

По-третє, туризм та краєзнавство відіграють важливу ідеологічну, пізнавальну, оздоровчу роль, активно впливають на формування здорового способу життя, патріотичне виховання, морально-вольові якості. Туристсько-краєзнавча діяльність є найбагатограннішим видом діяльності учнівської молоді, надає їй можливість для самовдосконалення, самоствердження, сприяє розвитку учнівського самоврядування.

Велике значення для морального формування особистості має взаємодія дітей у різних соціальних ситуаціях, які виникають під час туристської діяльності. Юні туристи добувають соціальний досвід необхідний для їх майбутнього життя. Під час проведення туристсько-краєзнавчих подорожей та екскурсій діти вчаться жити в колективі, долати перешкоди разом, що неможливо без взаємодопомоги та взаємовиручки. У процесі туристсько-краєзнавчої діяльності педагог має можливість моделювати педагогічно керовані соціальні ситуації.

На жаль можливості впливу на виховання учнівської молоді засобами туристсько-краєзнавчої діяльності у загальноосвітніх та позашкільних навчальних закладах використовуються не повною мірою. Це зумовлено багатьма об'єктивними та суб'єктивними факторами, серед яких у першу чергу можна зазначити недостатню туристсько-краєзнавчу підготовку педагогів, слабку матеріально-технічну та інструктивно-методичну базу закладів освіти, недостатнє фінансування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балабин М.А. Туристская секция коллектива физкультуры. - М.: Профиздат, 1988. – 144с.
2. Бойко А.М. Оновлена парадигма виховання: шляхи реалізації. Навчально-методичний посібник. - К.: ІЗМН, 1996. – 232с.
3. Ганапольский В.И. Уроки туризма: пособие для учителей. - Минск: НМЦентр, 1998. - 216с.
4. Добкович В.В., Кравцов В.А. Юный турист. – М.: Физкультура и спорт, 1954. – 135с.
5. Костиця М.Ю., Обозний В.В. Шкільна краєзнавчо-туристична робота: навч. посібник. - К.: Вища школа, 1995. – 135с.
6. Крачило М.М. Краєзнавство і туризм: навч. посібник. – К.: Вища школа, 1994. – 191с.
7. Минделевич С.В. Пора в поход! – М.: Молодая гвардия, 1985. – 144с.
8. Сущенко Т.І. Позашкільна педагогіка: навч. посібник. – К.: ІСДО, 1996. – 144с.
9. Спутник туриста / сост. К.И. Вахлис. – 2-е издание, перераб. и доп. – К.: Здоровье, 1991. – 360с.
10. Спортивний туризм. Правила змагань. - К., 2001. – 137с.
11. Туристско-краеведческие кружки в школе: методические указания для руководителей/ под ред. В.В. Титова – М: Просвещение, 1988. – 160с.