

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ Г.С. СКОВОРОДИ**

ШИП Н.Є., ЦИМБАЛЮК Ж.О.

**МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ І ПРОВЕДЕННЯ
ОДНОДЕННОГО НАВЧАЛЬНОГО ТУРИСТИЧНОГО ПОХОДУ
ЗІ СТУДЕНТАМИ**



Методичні рекомендації

Харків – 2024

УДК: 379.852

Автори:

Н. Є. Шип, ст. викладач

Ж. О. Цимбалюк, к. фіз. вих., доцент

Рецензенти:

Коломієць Н.А. – професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки та спорту Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, к. фіз. вих., доцент;

Кривенцова І.В. – завідувач кафедри теорії, методики та практики фізичного виховання Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, канд. пед. наук, доцент.

Шип Н.Є., Цимбалюк Ж.О. Методика організації і проведення одноденного навчального туристичного походу зі студентами: методичні рекомендації. Харків: ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2024. 37 с.

Затверджено редакційно-видавничою радою Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди (протокол № 1 від 17.01.2024 р.)

У методичних рекомендаціях представлено матеріали з питань підготовки, організації та участі студентів у навчальному туристичному поході. Розглянуто організаційні та методичні аспекти підготовчих заходів, проведення походу: влаштування біваку, проведення конкурсів і змагань. Надано рекомендації щодо проведення рухливих ігор на місцевості, підведення підсумків походу.

Матеріал відповідає тематиці викладання модулю «Методика організації та проведення туристичного походу/походу вихідного дня» навчальної дисципліни «Фізичне виховання» педагогічного ЗВО.

Методичні рекомендації призначені для працівників навчальних закладів, здобувачів освіти ЗВО педагогічного профілю.

Видано за рахунок укладачів.

©Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, 2024
© Шип Н.Є., Цимбалюк Ж.О., 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
1. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ПІДГОТОВЧИХ ЗАНЯТЬ.....	5
1.1. Організаційна підготовка.....	5
1.2. Фізична підготовка до туристичного походу.....	8
1.3. Загальнотуристська підготовка.....	11
1.4. Підведення підсумків підготовки.....	17
2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО ТУРИСТИЧНОГО ПОХОДУ.....	18
2.1. Підготовча частина походу.....	18
2.2. Початкова частина походу.....	19
2.3. Конкурси на бівачу.....	19
2.4. Спортивні змагання у поході.....	20
3. РУХЛИВІ ІГРИ НА МІСЦЕВОСТІ.....	22
4. ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ.....	30
ВИСНОВКИ.....	32
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	33
ДОДАТКИ.....	34

ВСТУП

Навчальна програма дисципліни «Фізичне виховання» в педагогічному університеті передбачає набуття студентами теоретичних знань і практичних вмінь стосовно формування компетентності щодо здатності підтримувати необхідний рівень фізичної активності для ведення повноцінної соціальної й навчальної діяльності та здорового способу життя. Також професія вчителя вимагає формування у студентів компетентностей, що пов'язані з плануванням активного відпочинку для своїх підопічних, участь у спортивних заходах навчального закладу. Самі вчителі мають бути залучені до аналізу стану фізичної активності учнів, регулювати процеси рухової активності у навчально-виховному процесі.

Один з модулів навчальної дисципліни пов'язаний з організацією фізкультурно-оздоровчих заходів у навчальних закладах, зокрема регламентується методика організації та проведення туристичного походу/походу вихідного дня.

Тож студенти – майбутні педагоги, мають навчитися методиці підготовки та здійснення туристичного походу з використанням туристських навичок. Іншим важливим завданням для них є набути навичок організації та проведення туристичного походу з учнями.

Метою проведення походу зі студентами – майбутніми педагогами є ознайомлення з туризмом як засобом активного відпочинку та видом спорту, а також надбання студентами навичок та знань, які допоможуть їм організувати туристичний похід зі школярами. Незалежно від педагогічної спеціалізації, кожен в майбутньому може бути класним керівником, захоче ближче познайомитись з дітьми у неформальній обстановці. Вчитель-фахівець може використати туристичну подорож, щоб зацікавити учнів своєю навчальною дисципліною шляхом відвідування впродовж походу підприємств, історичних та культурних пам'яток, спостереження за природою тощо.

Це й зумовлює особливості підготовки та проведення такого навчального заходу. Від якісної підготовки студентів та викладачів до походу буде залежати, чи зацікавляться туризмом студенти, чи зрозуміють його цінність для дитячого колективу, чи будуть займатися туристичною роботою зі школярами.

Для підготовки до походу зі студентами проводяться спеціалізовані заняття, присвячені різним сторонам похідного життя. Перевіркою набуття студентами туристичних навичок стає участь у одноденному навчальному поході.

1. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ПІДГОТОВЧИХ ЗАНЯТЬ



Основними етапами підготовки майбутньої подорожі слід вважати:

- комплектування групи;
 - самоврядування туристичної групи – розподіл обов'язків;
 - планування маршруту;
- складання кошторису;
 - підготовка групового та індивідуального спорядження;
 - фізична підготовка учасників
 - вибір техніки та тактики орієнтування на місцевості під час руху на маршруті;
 - повторення основних правил організації туристичного біваку;
 - організація харчування туристів;
 - медичне забезпечення та комплектування аптечки, нагадування правил дотримання особистої гігієни туриста;
 - підготовка до проведення змагань і конкурсів у поході;
 - забезпечення безпеки туриста, проведення цільового інструктажу.

1.1. Організаційна підготовка

Перед початком практичних занять з підготовки до походу, студенти отримують теоретичні відомості про пішохідний туризм, проведення туристичних подорожей з учнями. Також про те, як вони зможуть використовувати набуті при вивченні цього модуля знання та уміння в своїй майбутній педагогічній діяльності.

Студенти знайомляться з програмою одноденного туристичного походу, в якому вони будуть брати участь. Кожній групі надається перелік обов'язків, які мають учасники походу.

Комплектування групи. Комплектування групи є важливим етапом підготовки майбутньої подорожі. Обов'язковим є розподіл роботи між членами групи. Це пояснюється тим, що у осіб, які не брали участі у підготовчій роботі, сподівання щодо походу не виправдовуються і часто вони залишаються незадоволеними його результатами. Розподіл обов'язків сприяє формуванню самоврядування туристської групи на демократичних засадах.

Якщо в майбутньому планується неодноразове проведення таких походів, бажано стежити за тим, щоб в наступних циклах ті самі учасники мали різні посади. Тим самим ми відмовляємося від підготовки «професіонала» і даємо можливість кожній особі виявити себе в різних сферах діяльності.

Командир. В студентській групі це може бути староста, або інша авторитетна особа, дуже добре, якщо це — людина, яка вже брала участь у походах. Організовує і контролює роботу членів групи. У підготовчий період разом з викладачем складає графік проведення і підведення підсумків походу і стежить за його виконанням. Проводить заключні збори, на яких обговорюється виконання поставлених завдань і оцінюється робота кожного учасника походу.

Скарбник. Відповідає за фінансове забезпечення походу. Перед походом разом з командиром складає кошторис походу, що містить видаткову та прибуткову частини. Згідно з кошторисом витрат, скарбник визначає суму внеску кожного учасника. Забезпечує збір коштів для даного походу. Після походу разом з командиром складає звіт про витрату коштів.

Завідувач харчуванням. Відповідає за якісне харчування учасників походу. Перед походом складає приблизне меню на день походу. Після складання меню і проведення розрахунків кількості продуктів харчування, завідувач харчуванням організовує закупівлю і підготовку продуктів харчування до походу.

Завідувач харчуванням разом із завідувачем спорядження розподіляють групове спорядження і продукти таким чином, щоб вагові характеристики

вантажу були рівні між учасниками. У поході: завідувач харчуванням стежить за збереженням і використанням продуктів, керує роботою кухарів.

Завідувач спорядженням. Відповідає за підбір і підготовку групового й особистого спорядження. Перед походом складає списки необхідного на даний похід групового й особистого спорядження.

У поході: стежить за збереженням групового спорядження. Контролює роботу відповідальних за вогнище, стежить за дотриманням правил безпеки при користуванні вогнем і при рубанні дров.

Кухар та його помічники. Займаються приготуванням їжі, займаються сервіруванням столу, прибиранням після закінчення своєї діяльності.

Кострові. Організують кострище, забезпечують використання багаття для приготування їжі та інших потреб, організують спалювання сміття та ліквідують кострище після походу.

Фізорг. Відповідає за фізичний стан учасників походу. Перед походом допомагає викладачу під час тренування групи, складання контрольних нормативів. Комплектує склад команд для участі у спортивних змаганнях між групами.

Учасники спортивних змагань. Студенти, які за регламентом проведення беруть участь у спортивних змаганнях.

Санітар. Відповідає за медичне забезпечення походу. Готує і комплектує медичну аптечку. Разом із завідувачем спорядженням перевіряє особисте спорядження туристів, а з завідувачем харчуванням — якість придбаних продуктів і санітарний стан суспільного посуду. У поході: стежить за станом здоров'я, режимом дня і харчування учасників, за дотриманням ними правил особистої гігієни і суспільної санітарії. Надає першу допомогу і видає ліки.

Культурорганізатор. Відповідає за проведення всіх культурних заходів за програмою походу. Перед походом: планує участь групи у конкурсі самодіяльності, складає репертуар концертної програми і проводить репетиції з її учасниками. У поході: проводить заплановані культурні заходи.

Учасники самодіяльності. Студенти, що залучені до участі у конкурсах.

Редактори щоденника і газети, редколегія. Відповідають за своєчасне і правильне відображення життя туристичної групи. Перед походом: готують необхідні канцелярські приналежності для випуску похідної газети і ведення записів у щоденнику. Підбирають і погоджують з усією групою назву газети і її девіз. Оформлюють належним чином місце, яке займає група на бівачу, виготовляють емблеми для кожного туриста. Контролюють якість записів у щоденнику і редагують щоденник та газету. Газета повинна відображати цікаві події і факти даного дня, особливості природи тощо. Після походу: беруть участь в обробці зібраних матеріалів, брошурують газети і визначають кращу газету даного походу, беруть участь у підготовці вечора-звіту.

Фото-відео оператор. Відповідає за фото та відео зйомку. За допомогою всіх студентів виготовляє фотозвіт або відеоролик про участь у поході.

Також всі студенти можуть мати тимчасові доручення від командира, викладача або відповідальних за різні види діяльності.

Необхідно, щоб у поході кожен студент мав свою зону відповідальності.

1.2. Фізична підготовка до туристичного походу

Перш за все студенти проходять медичний огляд і виявляються ті, хто за медичними показниками не може бути допущений до походу. Таким студентам пропонується теоретична частина підготовки.

Студентам, що допущені до участі у поході викладачі пояснюють, що хоча навантаження під час пішого походу вихідного дня на перший погляд невелике, але тривале і до нього слід бути готовим. Тому кожному необхідно приділити увагу питанню своєї індивідуальної фізичної підготовки.

Почати підготовку рекомендуємо з тестування фізичного стану учасників походу.



Участь у туристичному поході вимагає від учасників прояву багатьох фізичних якостей:

1. Витривалість. Дівчата долають пішки 2 км, а хлопці – 3 км. Відстань можна виміряти парами кроків або скористуватися фітнес-браслетом, спортивним годинником. Фіксується час подолання дистанції. Краще прокласти дистанцію по пересіченій місцевості, як у похідних умовах.



2. Без врахування часу дівчата долають пішки по пересіченій місцевості 7 км, а хлопці 8 км.

3. Сила. Відтискання від підлоги в упорі лежачи. Підраховується кількість разів при безперервному виконанні.

4. Вис на перекладині на зігнутих руках.

Підраховується час.

5. Гнучкість. В положенні сидячи нахил вперед, руки ковзають по лінійці. Фіксується відстань в сантиметрах, на яку досягають кінці пальців.

6. В нахилі стоячи, ноги нарізно, стопи на відстані 10 см дотягнутися до підлоги, покласти долоні на підлогу і протримати в такому положенні якомога довше, коліна не згинати, зафіксувати час.

7. Сила. З положення лежачи на спині, руки за головою, піднятися до положення сидячи і знов лягти. Підраховується кількість разів за 60 с.

8. В положенні лежачи на спині, руки вздовж тулуба, підняти ноги до вертикалі та опустити у вихідне положення. Підрахувати кількість разів за 20 с.

9. Присідання зі стійкі ноги нарізно, руки за головою, не відриваючи п'яти від опори, повністю згинаючи коліна. Підраховується кількість разів за 30 с.

10. Присідання почергово на одній нозі (неробоча нога піднімається вперед).

Результати виконання вправ оцінюються за таблицею:

Норматив	Стать	5	4	3	2	1
Ходьба 2 та 3 км (хв)	чол	30	36	42	45	48
	жін	24	28	30	34	40
Відтискання в упорі лежачи (кіл-ть разів)	чол	44	38	32	26	20
	жін	24	19	16	11	7
Вис на перекладині (с)	чол	60	47	35	23	10
	жін	21	17	13	9	5
Нахил вперед з положення сидячи (с.)	чол	19	16	13	10	7
	жін	20	17	14	10	7
Утримання долонь на підлозі (с)	чол	25	20	15	10	5
	жін	30	25	20	15	10
Піднімання в сід (разів за 60 с)	чол	53	47	40	34	28
	жін	47	42	37	33	28
Піднімання ніг (разів за 20 с)	чол	12	10	8	7	5
	жін	11	9	7	5	3
Присідання (разів за 30 с)	чол	25	23	20	15	10
	жін	23	20	19	13	7
Присідання по чергово на кожній нозі (кіл-ть разів)	чол	5+5	4+4	3+3	2+2	1+1
	жін	5+5	4+4	3+3	2+2	1+1

Викладачі аналізують результати виконання вправ, з'ясовують, хто зі студентів має низький рівень розвитку певних фізичних якостей і дають рекомендації з фізичного самовдосконалення.

Перш за все учасникам походу треба навчитись довго пересуватись з мінімальною витратою зусиль. Це залежить від техніки пересування. Студенти навчаються ставити ногу на всю стопу, м'яко перекочуючи з п'яти на носок, після відштовхування розслабляти ногу і переносити її вперед. Пересуваючись в гору, скорочувати довжину кроку, зменшувати темп, не нахилитись надміру вперед, голову тримати рівно.

При тренуванні починаємо з невеликих піших прогулянок енергійним кроком, поступово збільшуємо відстань, долаючи підйоми та спуски. Згодом студенти беруть з собою на тренування рюкзак з вантажем. Роботу над витривалістю доповнюємо вправами на силу та гнучкість.

При тривалій ходьбі велике навантаження лягає на стопи. Тому, щоб запобігти травмуванню, приділяємо увагу розтягненню та зміцненню зв'язок гомілковостопних суглобів. Студентам даються вказівки особливої уваги

приділити взуттю для запобігання невеликим, але неприємним пошкодженням. Воно повинно бути з достатньо товстою гнучкою підошвою, поверхня підошви має бути рифлена. Верхня частина взуття повинна щільно облягати та підтримувати суглоби стопи, але не давити. Устілки потрібні такі, що виймаються, добре всотують вологу. Обов'язкові високі шкарпетки, що щільно облягають ногу (чисті та сухі).

1.3. Загальнотуристська підготовка

Похідне спорядження. Студентам надається інформація щодо особистого та групового спорядження у поході. Зокрема, основне спорядження, без якого неможлива успішна і комфортна подорож: туристський рюкзак, намет, спальник, взуття та одяг, спеціальне та ремонтне спорядження, кострове та кухонне обладнання, різновиди туристських ножів, сокир, пилок та іншого інструменту. Надається інформація про засоби розведення та види багаття.



Основна річ туриста – це туристський рюкзак. Студентам демонструється декілька видів рюкзаків, від старих моделей до сучасних каркасних, анатомічних моделей, демонструється правильна укладка рюкзака, надається можливість виконати на практиці укладку рюкзака.

Правильно і добре укладений рюкзак – це запорука того, що на маршруті доведеться не тільки думати, як дійти до наступного привалу, але ще іноді насолоджуватися навколишніми видами і навіть відчувати себе на відпочинку.

При укладанні важливо пам'ятати наступне: найважчі речі (як правило, це продукти) повинні розташовуватися на рівні лопаток, ближче до спини, спальник – на дні, основні речі – над ним, ну а легші – в середній частині і під клапаном.

Ще одне правило, якого необхідно дотримуватися – зовні рюкзака не слід прикріплювати ніякого спорядження (зазвичай чіпляють каски, килимки,

куртки та ін.), Все повинно бути упаковано в рюкзак. Це дозволить уникнути втрат і псування спорядження, а при русі ваш рюкзак буде менше чіплятися за гілки і кущі.

Для амортизації вантажу на спині найкраще використовувати складений вчетверо килимок з пінополіетилену, ще він надасть рюкзаку оптимальну форму і збільшить жорсткість укладання.

Багато хто віддає перевагу килимок згортати трубою, у такому вигляді його вставляють в рюкзак і укладають речі всередину килимка. При такому способі укладання килимок, звичайно, буде виглядати більш естетично і рюкзак, можливо, теж, але при цьому буде втрачена значна частина корисного об'єму рюкзака.

Заощадити корисний об'єм рюкзака можна ще користуючись компресійними мішками для пакування одягу і спальника. Зшити компресійний мішок нескладно самому.



Головне житло у поході – це туристський намет. Студентам надається інформація щодо місця встановлення намету (захищеність від вітру, прямих сонячних променів, відводу води, зокрема дощової тощо). Далі демонструється декілька видів наметів (брзентові, та сучасні купольні двошарові), вказується на перевагу сучасних (вага, комфорт, наявність тамбурів, підвищений захист від дощів, снігу, ґрунтових вод та ін.).

Спальний мішок. Студентам демонструється декілька видів спальних мішків, розповідається про переваги сучасних (вага, компактність, сучасні матеріали, тощо.).

Від правильного вибору похідного одягу та взуття залежить комфорт і безпека.

Студентам демонструється різноманітність видів сучасного взуття, одягу, спорядження з різних видів туризму, надається їхня характеристика, наголошуються переваги. Пояснюються правила та принципи підбирання одягу для походу.

Похідний одяг повинен бути підібраний так, щоб при мінімальній кількості він зміг бути максимально функціональним для різних погодних умов, які можуть бути в тому регіоні, куди ви прямуєте. При цьому він повинен не утрудняти рухів і дозволяти зняти з себе зайве в спеку або, навпаки, надіти щось, якщо стане прохолодно.

Одне з найважливіших правил всіх туристів – ніколи не вирушайте в похід в нових черевиках. Або навіть в майже нових. Не зважаючи на очевидну його безперечність, саме це правило порушують найчастіше. Взуття – нове, а також старе необхідно заздалегідь перевірити. Щоб не натерти ноги, має сенс одягати три пари шкарпеток – спочатку бавовняні, зверху вовняні а потім ще раз «прості», краще напівсинтетичні (верхня пара оберігає вовняні від протирання і пилу). Втім, деякі надягають тільки дві пари – прості і вовняні. У будь-якому випадку користь вовняних шкарпеток (тільки не дуже тонких) безсумнівна – це, як би амортизатор, що перешкоджає утворенню на ступнях мозолів. Шви й штопання на носках не повинні мати рубців, які натирають ноги. Як показує практика, сучасні матеріали, які останнім часом використовують при пошитті взуття для відведення вологи, працюють за своїм призначенням тільки при не дуже сильних навантаженнях і протягом не дуже тривалого часу.

Харчування в туристському поході. Студенти отримують інформацію про особливості харчування у поході, принципи складання похідного меню, правила зберігання та використання продуктів.

Як правило, усі продукти харчування, туристи беруть із собою. Тому залежно від виду та складності походу, дуже важливо правильно запакувати продукти (зберегти від намокання, розсипання тощо). Зараз туристи широко використовують ПЕТ тару для всіх видів сипучих продуктів та рідини. Вона легка, забезпечує зберігання продуктів та легко піддається утилізації. Норми та калорійність продуктів розраховуються заздалегідь. Вага продуктів розподіляється між всіма членами групи, залежно від статі, фізичного стану, туристського досвіду. Порожня тара та відходи продуктів підлягають

утилізації. Металеві банки з-під консервованої їжі обпікаються в багатті та закопуються. ПЕТ тара, папір спалюються. Органічні відходи закопуються, або залишаються (вони будуть перероблені комахами).

Вибір продуктів для туристичного походу. Наведемо основні принципи складання похідної розкладки.

Енергетична достатність. Калорійність продуктів повинна бути достатньою для підтримки працездатності. У походах вихідного дня вона становить 2200 кілокалорій на день, в тривалих нескладних подорожах 2900 - 3200 кілокалорій, на складних маршрутах до 3500 і більше.

Збалансованість. Рекомендоване поєднання білків, жирів, вуглеводів в розкладці повинно мати співвідношення 1: 1: 5 для теплої пори року і 1: 2: 5 для холодної.

Мінімізація маси. У правильно складеній розкладці, вага сухих продуктів не перевищує 700 - 750 грамів на день на людину.

Різноманітність. Розкладка повинна включати в себе 3-4 денних меню, які бажано чергувати.

При триразовому режимі харчування (з гарячим обідом) розподіл калорійності продуктів на прийоми їжі має бути приблизно 30% – сніданок, 30% – обід, 35% – вечеря і 5% на перекуси протягом дня.

При дворазовому гарячому харчуванні розподіл калорійності продуктів на прийоми їжі має бути приблизно 35% – сніданок, 5% – перекуси, 10% – великий перекус, 5% – перекуси і 45% – вечеря.



Приготування їжі у похідних умовах. Студентам демонструються сучасні казани, триноги, підставки, газові горілки. Розповідається про способи розведення багаття з використанням природних матеріалів. Особлива увага приділяється розведенню вогню в несприятливих погодних умовах (використання березової кори, сухого пального, соняшникової олії).

Необхідно взяти в похід комплект казанків і пристосування для їх закріплення або підвішування над вогнем (тросик, таганок, гаки та ін.). Останнім часом багато туристів ходять з портативними газовими пальниками: на них і їжу можна приготувати швидше, та й не скрізь дозволені багаття.

Приготування нормального обіду вимагає трьох ємностей (у сумі не менше 1,2-1,5 л на кожного туриста) з кришками. Краще зі сплавів алюмінію або неіржавіючої сталі. Черговим ще будуть потрібні ополоник, брезентові рукавиці, консервний ніж і один-два кухонних, щітка для миття посуду і шматок клейонки для «столу». Не буде зайвою і невелика обробна дошка. Багато груп беруть в літні походи легкий деко або сковороду – для смаження грибів і оладок. Спеціальні туристські казанки мають кришки, до яких кріпляться довгі ручки. Такі кришки можна використовувати в якості сковорідок.

Існують особливості приготування їжі на багатті.

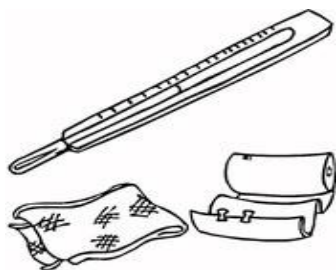
Умови вдалого приготування їжі в поході – невеликий вогонь, відповідний обсяг казанка і правильні співвідношення води і сухого продукту.

Для приготування їжі в поході не потрібне велике багаття. Щоб підтримувати кипіння, не потрібно багато енергії, та й зручніше підійти до маленького багаття з метою зняти або повісити казани, перемішувати блюдо тощо. Якщо призначення багаття – тільки приготування їжі (наприклад, на обідньому привалі), краще готувати обід «на гілочках». Не змушуйте страви бурхливо кипіти. Супи, каші, гарніри краще варити при слабкому кипінні. Що стосується води, то практично для будь-якої страви, будь то суп, чай або каша, води потрібно приблизно однакову кількість – 0,4-0,5 л на порцію.

Якщо в поході у вас виникло питання, скільки лити води в казан, наливайте (у літрах) трохи менше, ніж половина кількості порцій. Тобто для 8 порцій потрібно трохи менше 4 літрів води – неповний п'ятилітровий казан. 8 порцій – це можуть бути як 8 дорослих, так і 6 дорослих плюс 4 дітей-дошкільнят, на яких закладаємо по пів-порції.

Топографічна підготовка. Зазвичай проводиться з використанням картографічного матеріалу із зображенням місцевості майбутнього походу. В класі студенти згадують знання з уроків географії, знайомляться з картою, умовними знаками. За допомогою компаса навчаються орієнтувати карту, отримують знання про те, як визначити сторони горизонту при відсутності компаса.

При виході на місцевість студенти отримують знання про різні форми рослинності, рельєфу, штучних споруд та гідрографії. На практиці навчаються вимірювати відстань на місцевості та карті, рухатися за напрямом. Навчаються прокладати та здійснювати маршрут.



Безпека у поході та медична підготовка.

Студенти отримують знання про різноманітні небезпечні ситуації, що можуть виникнути у поході та засоби, якими можливо уникнути цих ситуацій. Це стосується користування транспортом, пересування незнайомою місцевістю, розташування бівака, поводження з вогнем та водою, харчування та ін. Більшість небезпек, при правильній підготовці, туристів ніколи не спіткають, але про них потрібно знати. Як і про методи надання першої допомоги постраждалому. Дуже добре, якщо цими знаннями зі студентами поділиться медичний працівник.

Перша долікарська допомога потерпілому – це проведення заходів для збереження йому здоров'я і життя, які необхідно виконати до втручання медичних працівників.

Починаючи допомогу, необхідно з'ясувати характер можливого ураження потерпілого.

Для надання допомоги потерпілому необхідно:

- негайно припинити вплив на нього небезпечних і шкідливих факторів: дію кислоти, лугу, електричного струму, газу, витягти з води, вогню, вивільнити з-під завалу, вивести чи винести з небезпечної зони та ін.;

- визначити функціональний стан організму потерпілого: наявність свідомості; характер дихання, пульсу; реакцію зіниць очей на світло; температуру тіла та характер пошкоджень: наявність ран і характер кровотечі, вивихів і переломів;

- розпочати надання допомоги: зупинку кровотечі, накладання пов'язок, шин, промивання шлунку, проведення масажу серця чи штучного дихання.

Тимчасова зупинка кровотечі навіть при пошкодженні великих кровоносних судин доступна самим потерпілим (якщо вони при свідомості) або людям, що їх оточують. Крім кровотечі, великою небезпекою для життя є втрата свідомості, стан шоку, опіки, переломи та інші пошкодження. Не такими небезпечними, але такими, що можуть на деякий час погіршити самопочуття та працездатність туриста є тепловий та сонячний удари, розлади травлення, потертості та мозолі, укуси тварин та комах.

1.4. Підведення підсумків підготовки

Наприкінці підготовчих занять доцільно провести змагання з подолання смуги перешкод. Для цього від кожної навчальної групи виступає збірна команда. Кількість учасників залежить від кількості завдань в смугі перешкод. Окремо проводяться змагання з орієнтування на місцевості.

Після цього студенти отримують знання про підведення підсумків походу та оформлення післяпохідної документації.

По завершенні підготовчого етапу учасники кожної групи складають список із зазначенням обов'язків кожного учасника. Підсумком проведеної підготовки для кожної групи буде розподілення обов'язків між усіма учасниками походу. Після цього командир кожної групи надає викладачеві список учасників із зазначенням обов'язків.

2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ОДНОДЕННОГО НАВЧАЛЬНОГО ТУРИСТИЧНОГО ПОХОДУ

2.1. Підготовча частина походу

Ододенний похід доцільно проводити недалеко від місця навчання та мешкання студентів. Проходить похід у лісовому масиві за заздалегідь розробленим маршрутом. У зазначений час студентські групи збираються на відправній точці маршруту.

Кожному студенту повідомляються правила поведінки у поході:

Під час навчального туристичного походу заборонено:

1. Розпивати спиртні напої.
2. Палити під час пересування лісом. (Під час стоянки палити тільки у строго відведених місцях. Недопалки кидати тільки у вогнище костра.)
3. Смітити у лісі. (Після закінчення походу усе сміття винести з місця стоянки до найближчих сміттєвих контейнерів.)
4. Самовільно уходити з походу. Далеко на самоті уходити від місця розташування групи.

Перед тим, як звітувати викладачу про готовність групи до походу, командир та відповідальні перевіряють наявність загально-групового спорядження, яке повинно бути рівномірно розподілене між членами групи. Кожен учасник походу повинен одягнути зручний туристично-спортивний одяг та взуття, мати куртку чи накидку від дощу, теплий светр, тарілку, кружку, ложку, документи, кошти для проїзду. Все спорядження повинно знаходитись у рюкзаку.

Викладачі перевіряють наявність студентів, їх екіпірування, спорядження. Всі учасники ставлять підписи у журналі з техніки безпеки.

2.2. Початкова частина походу

Кожна група отримує на старті походу карту з нанесеним маршрутом (для кожної групи свій) і всі одночасно вирушають.



При доланні маршруту треба слідкувати, щоб група не розтягувалась, перед доланням перешкод або на крутих поворотах необхідно пригальмовувати та чекати останніх. При формуванні строю вперед треба ставити найслабших, а в кінець – більш досвідчених та сильних.

Кінцева точка маршруту – місце розміщення всіх груп – бівак. Групи, прибуваючи на бівак, займають свої місця і обладнують їх.

2.3. Конкурси на біваку

В поході проходять конкурси, пов'язані з туристським побутом. Сервірування похідного столу: кожна група оформлює та презентує своє місце, красиво оформлює похідний стіл та особливий конкурсний бутерброд.

Приготування туристської каші: впродовж перебування групи на біваку куховари з допомогою чергових та кострової команди розкладають багаття та готують у казані куліш або гарячу страву за власним оригінальним рецептом. Конкурс лісових газет: ще вдома редколегія робить заготовку газети, підбирає фото студентів та викладачів, безпосередньо на біваку редколегія закінчує оформлення газети, пише замітки, домальовує та ін.



Конкурс самодіяльності: кожна група готує номери самодіяльності за студентською та туристською тематикою. Наприкінці перебування на лісовій галявині проходить концерт.

2.4. Спортивні змагання у поході

Змагання з туризму можна поділити на три види: змагання з туристських навичок, з туристської техніки, з орієнтування на місцевості.

Змагання з туристських навичок проходять за такими розділами: обладнання та спорядження місця групи (встановлення та розташування наметів, кострища, столу, зони відпочинку), оформлення, санітарний стан:

змагання з розпалювання багаття, кип'ятіння води. Кожна команда забезпечує себе дровами, кілками та перекладами для казана. Для кип'ятіння води використовується дволітровий туристський казанок. При розпалюванні багаття використовувати легкозаймисті речовини не дозволяється. Фінішем вважається момент закипання води. Переможець визначається за найменшою витратою часу.



Змагання з туристської техніки проводяться у вигляді полоси перешкод та туристської естафети. Для змагань обирається територія, що добре проглядається, з необхідною кількістю природних перешкод. Довжина полоси перешкод може коливатися від 300 м до 2 км. Всі перешкоди, що знаходяться на полосі, необхідно здолати кожному учаснику команди по чергово. Траса розмічена маркуванням. Команди стартують роздільно, фіксується час долаття всією командою дистанції. Порядок старту визначається жеребом.

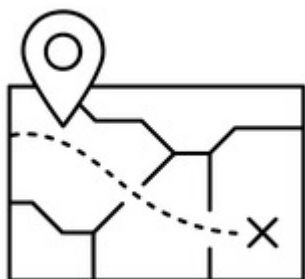
До полоси перешкод можуть входити наступні етапи:

- піднімання по схилу крутизною 45° зі страхуванням мотузкою до 20 м;
- спускання з такого ж схилу;
- перетинання схилу траверсом або біг по пересіченій місцевості до 150 м;
- перетинання заболоченої або складної для пересування ділянки за допомогою жердин, по купинах, пнях або великих валунах;
- біг по колоді;
- долаття завалу;

- переповзання у «мишоловці»;
- перенесення «постраждалого»;
- встановлення та збирання намету.

Результати команд визначаються витраченим часом. Якщо етап не пройдено, – учаснику дозволяється зробити ще дві спроби. Якщо і в цьому випадку етап не подолано, – команді нараховуються штрафні хвилини.

Проходження дистанції можна організувати також у вигляді туристської естафети, тобто учасники виходять на трасу послідовно.



Змагання з орієнтування на місцевості

полягають в проходженні студентами командою або особисто дистанції у лісі, що складається з кількох контрольних пунктів. Для винайдення пунктів спортсмени використовують карту місцевості та компас. Переможця визначають за найменшим часом проходження дистанції за умови знаходження всіх контрольних пунктів. Іншим варіантом цього змагання може бути винайдення за певний час найбільшої кількості контрольних пунктів, зазначених на карті. Для змагань необхідно вибирати район, що обмежений з усіх боків природними кордонами (рівчак, широка просіка, шосе, поле та ін.). Студенти повинні дуже добре знати, що робити у випадку втрати орієнтировки, який напрям є аварійним.

Студенти, що не задіяні у спортивних змаганнях мають змогу взяти участь у рухливих іграх на місцевості.

3. РУХЛИВІ ІГРИ НА МІСЦЕВОСТІ

Фах викладача, вчителя, вихователя передбачає активне використання рухливих ігор. Під час гри діти не тільки розважаються, але й розвиваються фізично, розумово, психічно, морально. Знання та уміння організувати рухливу гру завжди буде у нагоді майбутнім педагогам.

Туристичний похід створює прекрасні умови для проведення рухливих ігор на місцевості. Такі ігри можна проводити на великих привалах, або тоді, коли група зупиняється на цілий день для відпочинку і ознайомлення з місцевими визначними пам'ятками, відвіданням музеїв тощо.

Рухливі ігри на місцевості слугують психологічною розрядкою для дітей, бо у поході вони примірюють на себе доросле життя з жорстким розпорядком, обов'язками та випробуваннями. Разом з тим ігри на місцевості містять в собі елементи орієнтування, дозволяють дітям проявити себе, навчитись більш впевнено почуватися у природному середовищі.

Фізичною складовою рухливих ігор є переключення навантаження з одних м'язових груп на інші, розвиток основних фізичних якостей, набуття необхідних навичок.

З моральної точки зору вони виховують цінні моральні якості взаємодопомоги, колективізму, поваги до суперників, чесності у спортивній боротьбі, прагнення до удосконалення. Висока емоційність ігор дозволяє виховувати уміння контролювати свою поведінку, швидко приймати рішення, сприяє прояву таких рис характеру як активність, наполегливість, рішучість.

Ігри на місцевості можна застосовувати не тільки під час туристичної подорожі. Це – чудовий спосіб відпочинку та розвитку в дитячих оздоровчих таборах, пришкільних літніх таборах, під час проведення занять з будь-якого предмету поза шкільними стінами.

Для використання можна запропонувати такі варіанти рухливих ігор на місцевості.

«Захист мосту»



Для гри необхідно збудувати перекидний місток через струмок або канаву. Мостом може бути велика колода або скріплені між собою трохи менші колоди. Коли міст уже «збудований», учасники гри поділяються на дві команди. Одна команда наступає, тобто намагається перейти через місток, а інша його захищає.

Захисники розміщуються в 5-7 м від переправи, в руках кожного з них по два тенісних м'ячки, шишки.

За сигналом керівника наступаючі по одному біжать до мосту, їхня мета – якомога швидше перебігти на протилежний бік. Захисники кидають у «перебіжчиків» м'ячі або шишки, а ті, в свою чергу, намагаються вивернутися або спіймати м'яч, за що отримують п'ять балів. Той, хто перебрався через міст на інший бік, отримує три бали. Якщо ж м'яч потрапив у гравця, то він вибуває з боротьби.

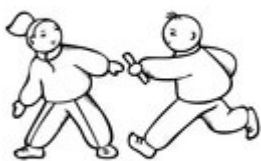
Гра закінчується, як тільки гравці використали свої «боєприпаси», кинули по два м'ячі.

В іншому варіанті гри захисники розміщуються по обидва боки від мосту. У цьому разі можна піднімати м'ячі, що перелетіли з іншого боку, і знову кидати в тих, що перебігають.

Після закінчення перебіжки підраховуються бали кожної команди. Після цього гравці міняються ролями. Переможця визначають, підрахувавши бали штурму та оборони.

«Естафета марафонців»

Для естафети керівник вибирає два пункти, відстань між якими 1,5 км. Для того, щоб з одного пункту потрапити до іншого, потрібно пройти через невеликий ліс, перебратися через яр, пройти через чагарник, ялинник тощо.



Усі учасники естафети розподіляються на 2-4 команди по 12-15 осіб. Капітани розставляють гравців між стартом і фінішем з розрахунком, щоб кожний з них під час естафети пробігав не більше 100-150 м. Важкі ділянки скорочують до 80-100 м, рівні відрізки дистанції збільшують до 150 м.

У середині дистанції, на старті і на фініші свої місця займають судді. Дається сигнал, і перші номери команд направляються вперед. Кожний намагається якомога швидше пробігти свій відрізок шляху і передати естафетну паличку товаришеві по команді.

Переможе та команда, яка першою надала суддям естафетну паличку. Перемога буде залежати від вдалої розстановки гравців на дистанції, вміння юних марафонців долати перешкоди і правильно розподіляти сили під час бігу.

«Лісове п'ятиборство»



У цій грі беруть участь 6-8 дітей одного віку. Хлопчики й дівчатка змагаються окремо. Вибирають ділянку пересіченої місцевості довжиною 400-600 м з таким розрахунком, щоб маршрут мав форму кола, тобто старт і фініш знаходилися поруч. Пересічений рельєф доповнюють декількома перешкодами, котрі учасники долатимуть у ході гри. Стартують гравці за жеребом, з інтервалом у 60 секунд. Кожний учасник має на спині номер.

Перший етап. Пробігти 60 м лісовою стежкою і стрибнути у «вікно», зроблене з двох жердинок або між деревами.

Другий етап. Оббігти з правого і лівого боків (зигзагом) десять дерев, перев'язаних стрічкою.

Третій етап. Проповзти по-пластунськи коридором, який утворено з 5-6 жердин, прикріплених до кілочків. Довжина такого коридора 6-7 м, висота 50 см. Потім за допомогою жердини перестрибнути через канаву шириною в два метри.

Четвертий етап. Пробігти по перекинутій через струмок (або рівчак) колоді, з розгону перестрибнути рівчак шириною 1,5 м.

П'ятий етап. Пробігти по пеньках, біля яких лежать шишки. Потім кинути десять шишок і влучити ними у дерево, продовжуючи при цьому бігти до фінішу.

Підсумки змагання п'ятиборців підводять за часом, затраченим учасником на подолання дистанції. Судді на етапах нараховують гравцям штрафні секунди за помилки під час подолання перешкод і за неточні влучання в ціль.

«Боротьба за прапорці»

Для проведення гри вибирають дві галявини на відстані 200-300 м одна від одної і на кожній встановлюють по десять прапорців. На галявині однієї команди вони – синього кольору, а другої – оранжевого.

У грі беруть участь дві команди по 15 дітей. У кожній з них п'ять дітей – «вартові», інші – «розвідники».

Гра починається за сигналом сурми. Кожен вартовий охороняє по два прапорці, розміщених у 8-10 метрах один від одного. «Розвідники» намагаються непомітно потрапити на галявину суперника, захопити прапорці й перенести у свій табір. По дорозі до своєї галявини їх можуть «заквачити» і відібрати прапорець. Для цього достатньо торкнутися гравця рукою. Той, хто втратив прапорець, а також гравець, якого «заквачив» «вартовий», вважається полоненим. За кожного з них, за правилами гри, команда повертає суперникові один прапорець.

Гра триває, доки одна з команд не здобуде чотири «ворожих» прапорці. Можна грати, засікаючи час, наприклад одну годину, після чого треба підвести підсумки. Таким чином переможця визначають за кількістю прапорців, які здобули гравці.

«Крокоміри»

На початку гри всі гравці вимірюють середню довжину свого кроку. Для цього певну відстань, наприклад 100 м, потрібно пройти, рахуючи кроки, а потім цю відстань поділити на кількість зроблених кроків.

Мета гри – дізнатися, хто з дітей найточніше може визначити відстань між двома точками: стовпами, деревами або прапорцями.

У центрі галявини – прапорець, від якого по п'яти-шести радіусах розміщені прапорці на різній відстані від центра (але довжина цих різних відстаней відома керівникові). Усі гравці розподіляються на пари, отримують олівці, папір і, користуючись кроком як міркою, визначають відстань до вказаного прапорця. Виграє та пара, яка найточніше зробить вимір. Потім дають завдання кожній парі визначити відстань від центра до кожного прапорця.

Визначають переможця у кожній парі, а потім і серед усіх учасників гри.

«Телефон без дроту»

Гравці розподіляються на дві команди, одна з яких йде до лісу. Це «зв'язківці». Вони розміщуються за 10-15 кроків один від одного. Керівник дає останньому в такому ланцюгові «зв'язківцю» аркуш паперу, на якому вже написано 5-6 фраз, кожна з яких містить 5-6 слів. Наприклад, «завтра увечері – багаття старшого загону». Через 10-15 хвилин у ліс відправляється друга група. Це – «розвідники».

За сигналом керівника останній «зв'язківець» передає «телефонограми». Слово за словом чітко вимовляє слова першої фрази сусідові. Той передає почуте далі. Таким чином, фраза проходить через «живий ланцюг» і доходить до останнього гравця, який записує таку «телефонограму». Закінчивши передачу першої фрази, останній зв'язківець відразу починає передавати наступну і т. і.

Мета «розвідників» – непоміченими опинитися якомога ближче до зв'язківців і дізнатися, які фрази вони передають по телефону без дроту. Все

почуте вони запам'ятовують або записують. Якщо «зв'язківець» помітить «розвідника» й назве його ім'я, той повинен залишити свій пост.

Гра закінчується за сигналом керівника після того, як всі фрази будуть передані по телефону. Підводяться підсумки.

Перемога на боці «розвідників» лише у тому випадку, якщо їм вдалося записати половину переданої інформації.

Погоня за «лисицею»

Гра проводиться на місцевості з природними перешкодами.

Серед 8-10 гравців вибирають «лисицю», а інші виконуватимуть роль «мисливців». «Лисиця» одягає через плече сумку з дрібними шматками паперу. Таких шматочків розміром 6х6 см в кожній сумці має бути не менше 100-150. У кожній «лисиці» папірці певного кольору.

На відстані 2-3 км від центрального пункту (галявини) розмічають фініш. Туди заздалегідь відправляють двох-трьох суддів. «Лисиці» – спритні й витривалі бігуни. Через кожні 10-15 кроків вони «мітять» територію, викидаючи папірці й петляючи лісом, щоб переслідувачам важко було їх упіймати. При цьому вони тримаються недалеко один від одного, намагаються підтримувати між собою зв'язок, оскільки під час гри доводиться допомагати один одному, відволікаючи на себе увагу переслідувачів. «Лисицю» тоді вважають спійманою, якщо комусь із «мисливців» вдасться її заквачити. За час погоні переслідувачі збирають папірці, які до цього викидали «лисиці», і на фініші здають їх керівникові.

Гру продовжують до того часу, поки «лисиці», яких не вдалося спіймати, прибіжуть до фінішу. Але якщо хоча б одна з них перетне фініш, то перемога на їхньому боці. «Мисливці» перемагають у тому разі, якщо «лисицям» не вдалося дійти до фінішу.

«Квач у лісі»

Для гри вибирають галявинку. Учасники розбігаються в різні боки від ведучого, який намагається наздогнати, доторкнутися і «заквачити» когось із них.

Рятуючись від погоні, гравець підбігає до будь-якого дерева і торкається його. В такий момент його «заквачувати» не можна. Якщо ж ведучий хоче продовжити переслідування цього гравця, то йому потрібно голосно рахувати до п'яти, відходячи щоразу від дерева. Перш ніж рахунок закінчиться, той, хто стоїть біля дерева, відбігає, і погоня продовжується. Ведучим стає той, кого першим «заквачили».

Можна провести гру, дещо змінивши її правила. Не можна «заквачувати» гравця, якщо його ноги не торкаються землі, тобто він стоїть на пеньку, висить на сучку або обхватує стовбур дерева руками і ногами.

Можна влаштувати на галявині «квача-перетинача». У цьому випадку будь-хто з гравців, маючи бажання допомогти товаришу, перетинає дорогу ведучому, коли той женеться за цим товаришем. Після цього квач повинен почати наздоганяти того, хто перетнув йому шлях.

«Мисливці» - спортсмени

Широко відома спортивна гра «Полювання на лисиць» з використанням радіотехніки. У нас джерелом звуку слугуватимуть дитячі голоси.

Серед учасників вибирають п'ять гравців, які вміють гарно наслідувати голоси тварин і птахів. Керівник відводить їх у глиб лісу і розставляє у 70-80 метрах один від одного. Після цього керівник повертається на галявину до інших гравців (їх 8-10), у кожного з яких – планшет і компас. Це «мисливці»-спортсмени.

Після сигналу сурми вони з інтервалом у п'ять хвилин по одному йдуть у ліс. Необхідно знайти всіх, хто заховався і час від часу подає звукові сигнали, наслідуючи тварин. Це перше завдання. А друге – визначити і нанести на свій аркуш паперу азимуту і відстані між пунктами, звідки доносяться голоси «мешканців лісу». Переходити на інші місця «лісовикам» не дозволяється. Вони подають один і той же сигнал постійно, приміром, один раз на хвилину.

«Мисливець» спортсмен, знайшовши когось із гравців, відмічає його місцезнаходження, почувши інший сигнал, йде в тому напрямку за

встановленим азимутом. Після сигналу сурми всі збираються на галявині. Керівник називає переможців, звіряючи інформацію, яку надали учасники гри.

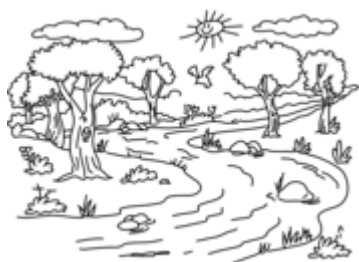
«Зустрічний маршрут»

У грі беруть участь дві команди, у кожній з яких 8-12 дітей. Ділянку пересіченої місцевості вибирають раніше.

Керівник вручає капітанам команд по конверту, в яких знаходяться маршрутні схеми шляху із зазначенням азимутів і відстаней.

За умовами гри кожна команда піде одним і тим самим маршрутом у протилежних напрямках. Цей шлях у 1000-1500 м з п'ятьма-сімома етапами, є замкненою ламаною лінією, що проходить в лісі і в полі.

Після сигналу керівника команди, зорієнтувавшись за компасом і визначивши азимути, виходять на маршрут. У кінці кожного етапу є суддя. Це – орієнтир, за яким можна визначати правильність шляху. Він дає капітанові команди «перепустку» на право подальшого користування маршрутом. Команда, що прийшла з протилежного боку, отримує «перепустку» іншого кольору. Після цього гравці визначають азимути наступного етапу і продовжують рух. У процесі гри команди обов'язково зустрінуться, оскільки будуть йти тим же шляхом.



Виграє та команда, котра раніше повернеться на галявину і передасть керівникові всі отримані в дорозі кольорові «перепустки».

Учасники кожної групи встановлюють порядок зміни ведучого на маршруті так, щоб всі прийняли участь у орієнтуванні.

4. ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ

По закінченні всіх конкурсів та змагань групи збирають речі, прибирають місця розташування і шикуються на великій галявині. Підводяться підсумки, оголошуються та нагороджуються переможці.

У зворотній шлях групи вирушають з інтервалом, згідно порядку місць, що вони посіли. Діставшись до точки відправлення, викладачі перевіряють наявність студентів та організовано відправляють їх до місця проживання.

На наступному після походу тижні у кожній групі обов'язково проводиться підбиття підсумків. У підведенні підсумків беруть участь всі члени туристичної групи. Обговорюють пройдений маршрут, оцінюють зміст походу, аналізують участь у конкурсах і змаганнях, розбирають причини відхилення від плану (якщо вони були) і помилки, допущені групою або окремими студентами. Учасники висловлюють думки про доцільність тих чи інших заходів, проведених на маршруті, побажання щодо можливих форм роботи, які б змогли зробити наступний похід змістовнішим і цікавішим, за допомогою анкети збираються враження студентів та їх зауваження.

Анкета

1. Що тобі сподобалось і що не сподобалось у поході?
2. Чи було важко? Коли саме?
3. Які заходи особливо запам'яталися і чому?
4. Оціни, як справлялися зі своїми обов'язками (за 5-бальною шкалою): командир; заступники, відповідальні за різні ділянки роботи та ти сам.
5. Які недоліки були в організації походу?
6. Чого ти навчився у цьому поході?
7. Хто показав себе справжнім товаришем і організатором?
8. Які обов'язки ти хотів би мати у наступному поході?
9. Напиши свої пропозиції для організації майбутнього походу.

Аналіз проведення походу можна провести у формі «Картинної галереї», в якій кожен студент має змогу виставити свою «картину» у двох кольорах – червоному і чорному, або інших. Головне – домовитись, яким кольором зображено позитивні події, а яким – негативні. Можна зробити це анонімно – організувати виставку картин невідомого художника. Це допомагає виявити недоліки і більше удосконалити організацію походів у майбутньому.

Редакційна колегія групи або курсу складає статтю до факультетської газети. Туристичні газети та листки, що оформлялися у поході, вивішують на факультетах. Також можна підготувати вечір спогадів на факультетських заходах з демонстрацією відеороликів та номерів самодіяльності.

ВИСНОВКИ

Залучення студентів педагогічного університету до підготовки та участі у навчальному туристичному поході чинить різнобічний вплив на особистість та колектив. Туристична діяльність оздоровлює та загартовує студентів. Оскільки діяльність у поході можлива тільки при наявності злагоджених спільних зусиль великої кількості людей, у учасників виробляються такі цінні моральні якості як колективізм, толерантність, взаємоповага, взаємовиручка. На власному досвіді студенти можуть пересвідчитись, що у поході краще проявляються моральні риси людей, внутрішньогрупові взаємовідносини формуються та вдосконалюються. Неоціненне освітнє значення походів. Крім безпосереднього відвідування об'єктів культури, промисловості, сільського господарства, спостережень за природою, туризм надає можливість набуття нових навичок і знань в процесі похідної діяльності. Емоційне забарвлені, отримані в незвичній обстановці, знання більш надійно та змістовно засвоюються учнями.

Привабливий туризм також тим, що піти в похід може будь-яка дитина, що не має серйозних медичних протипоказань. Навіть недостатньо фізично розвинені діти отримують під час походу посилене регулярне навантаження, що допомагає їм зміцнити, призвичаїтись до активного способу життя, більш впевнено почуватися в дитячому колективі.

Існує тісний взаємозв'язок туризму з іншими видами спорту: легкою атлетикою, гімнастикою, спортивним орієнтуванням, скелелазінням, альпінізмом, плаванням, лижним, велоспортом, греблею. Учасники походів можуть виявити у себе схильність до цих видів рухової активності і в подальшому займатися улюбленим видом спорту.

Засвоївши це, майбутні педагоги зможуть більш кваліфіковано підготуватися до туристичного походу зі школярами, будуть більш вмотивовані до туристичної діяльності.

Тому можна впевнено рекомендувати проведення навчальних туристичних походів у педагогічних навчальних закладах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безпека життєдіяльності туристів, екскурсантів, відпочивальників та працівників туризму. Аспекти. Дніпропетровськ: Вид. «Промінь», 2002. 114 с.
2. Булашев А. Я. Спортивный туризм: учебник. Харьков, 2009. 331 с.
3. Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. Спортивный туризм. Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга, Богдан, 2008. 304 с.
4. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. К.: Науковий світ, 2003. 203 с.
5. Закон України «Про туризм». Київ: Відомості ВРУ, 2001. № 32.
6. Косенко В. М. Групові багатоденні пішохідні мандрівки. Практичний poradnik. Вид-во Семенко Сергія «Мустанг», 2002.
7. Кривенцова І. В., Цимбалюк Ж. О., Шип Н. Є. Методика організації та проведення туристичного походу: навчально-методичний посібник. Харків : ХНПУ, 2023. 96 с.
8. Луцький Я. В. Туризм для всіх. Ів.-Франківськ, 1996.
9. Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України (наказ МО України № 96 від 06.04.1999 р.). Збірник наказів МО України № 1 січень 2007 р.
10. Скалій О. В. Основи туризму: навч. посіб. Т.: ТДПУ, 2003. 102 с.
11. Спортивный туризм. Правила змагань. К.: 2001. 92 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1. Орієнтовний перелік групового спорядження студентської туристської групи, яка відправляється в навчальний похід.

1. Намети (за необхідністю).
2. Тент або поліетиленова плівка.
3. Комплект відер, або казанків, місткістю 6, 7, 8 л.
4. Сокира в чохлі.
5. Туристський примус (за необхідності).
6. Металеві рогульки для перекладин, трос, кріючки для підвішування відер над вогнищем тощо (комплект).
7. Велика розливна ложка та дерев'яна ложка.
8. Ніж консервний.
9. Клейонка обідня (поліетиленова).
10. Фляги (місткістю I, 2, 3 л).
11. Брезентові рукавиці або прихватки з грубої тканини.
12. Медична аптечка.
13. Ремонтний набір.
14. Тара під продукти.
15. Мочалка капронова.
16. Фотоапарати, відеокамера.
17. Мило господарське.
18. Старі газети.
19. Паливо (сухий спирт).
20. Засіб для миття посуду.
21. М'яч.
22. Обладнання для спортивних змагань.
23. Канцелярське приладдя для видання газети.

ДОДАТОК 2. Орієнтовний перелік особистого спорядження туристів, які відправляються в навчальний похід.

1. Рюкзак.
2. Ковдра, килимок.
3. Черевики туристські або кросівки.
4. Кеди, кросівки.
5. Спортивний костюм
6. Змінний спортивний костюм (для учасників спортивних змагань).
7. Шорти, майка (за спекотної погоди).
8. Легкий головний убір.
9. Шкарпетки тонкі.
10. Шкарпетки вовняні.
11. Предмети особистої гігієни.
12. Светр вовняний (за холодної погоди).
13. Купальний костюм (при наявності водойми).
14. Легка куртка.
15. Індивідуальний медичний пакет.
16. Рушник.
17. Загальний зошит, блокнот для щоденника, олівці.
18. Ложка, кружка, миска, ніж.
19. Сірники у водонепроникній упаковці.
20. Документи.
21. Гроші.

ДОДАТОК 3. Перелік лікарських засобів, що входять в аптечку першої медичної допомоги.

Засоби для зупинки кровотечі, накладання пов'язок при травмах:

1. джгут або медична трубка-бинт (н/с);
2. бинт еластичний;
3. серветка атравматична з хлоргексидином;
4. вата медична (н/с);
5. лейкопластир бактерицидний;
6. лейкопластир у рулоні;
7. перекис водню;
8. флакон з охолоджуючими препаратами.

Антисептичні засоби:

9. розчин йоду 5 % або діамантової зелені 1 %;
10. марганцівка;
11. фурацилін;
12. сода харчова;
13. краплі левоміцетину;
14. отипак;
15. спиртовий розчин;
16. дитячий крем, гігієнічна помада;
17. дитяча присипка;
18. синтоміцин;
19. стрептоцид.

Знеболюючі та серцеві засоби:

20. цитрамон;
21. парацетамол;
22. новокаїн ампл. 0,5 % 2 мл;
23. корвалол, нітрогліцерін;
24. ношпа.

Шлункові засоби:

25. фестал;
26. левоміцетин;
27. вугілля активоване.

Додаткові засоби:

28. шпильки англійські;
29. напальчник гумовий;
30. палички ватні двосторонні;
31. рукавички медичні;
32. інструкція з надання само- і взаємодопомоги.

ДОДАТОК 4. Орієнтовний перелік продуктів для використання у навчальному поході, розрахунок кількості продуктів.

1. Хліб, сухарі, печиво, здоба.
2. М'ясні консерви, ковбаса.
3. Рибні, овочеві консерви.
4. Молоко сухе, згущене.
5. Сир, сирні вироби.
6. Масло, олія, сало.
7. Крупи, макаронні вироби.
8. Цукор, цукерки.
9. Картопля, морква, цибуля, часник.
10. Сухофрукти.
11. Чай, кава.
12. Сіль, перець, приправи, майонез.

Орієнтовні норми споживання в день на одну людину.

Хліб чорний – 300 г.

Хліб білий – 300 г.

М'ясні консерви – 125 г.

Ковбаса – 15 г.

Масло – 20 г.

Олія – 10 г.

Молоко згущене – 25 г. або сухе – 15 г.

Макаронні вироби – 60 г.

Крупи – 75 г.

Картопля – 200 г.

Овочі – 100 г.

Цукор – 130 г.

Цукерки – 10 г.

Чай – 2 г.

Кава – 10 г.

Сіль – 40 г.

Навчальне електронне видання

ШИП Надія Євгенівна
ЦИМБАЛЮК Жанна Олексіївна

Методичні рекомендації

Відповідальний за випуск: Кривенцова І.В.
Комп'ютерна верстка: Цимбалюк Ж.О.
Коректор: Шип Н.Є.

Відповідальність за дотримання вимог академічної доброчесності несуть автори