

Кафедра спортивного туризму

Тимошенко Л. О.

ЛЕКЦІЯ № 5

**„ТУРИЗМ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
УЧНІВСЬКОЇ І СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ”**

з навчальної дисципліни

**«Підвищення туристично-спортивної майстерності»
(ПТСМ)**

для студентів I курсу спеціальності
242 „Туризм”

План

1. Завдання, зміст та форми туристської роботи у навчальних закладах.
2. Підготовка туристів шкільного віку.
3. Оздоровчо-спортивний туризм у вищих навчальних закладах.

ОЗДОРОВЧО-СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ - складова частина в системі фізичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді. Поруч з такими ефективними засобами фізичного виховання, як гімнастика, спортивні ігри, легка атлетика, плавання та інші традиційні й нетрадиційні види спорту, різноманітні види оздоровчо-спортивного туризму сприяють всебічному, гармонійному розвитку підростаючого покоління.

Про постійне піклування держави для створення необхідних умов для фізичного виховання, розвитку спорту, туризму свідчать такі важливі ЗАКОНИ ВЕРХОВНОЇ РАДИ, УКАЗИ ПРЕЗИДЕНТА І УРЯДОВІ НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ ДОКУМЕНТИ:

В грудні 1993 року ВЕРХОВНА РАДА прийняла Закон України “ПРО ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ І СПОРТ”, в якому обумовлено, що держава одним з своїх пріоритетів вважає широкий розвиток фізичного виховання, спорту, туризму. Цей Закон визначає цінність фізичної культури, спорту, туризму для

здоров'я, фізичного й духовного розвитку всіх верств населення.

В Законі “ПРО ТУРИЗМ” (вересень 1995 року), Урядових програмах про розвиток туризму в Україні до 2005 та 2010 років, інших законодавчих актах і нормативно-правових документах, поруч з актуальними проблемними питаннями внутрішнього та міжнародного туризму, значне місце займають проблеми масового розвитку оздоровчо-спортивного туризму та шляхи їх вирішення.

Організатори туристської роботи з учнівською і студентською молоддю повинні знати, що Верховна Рада України в березні 2000 р. прийняла ЗАКОН УКРАЇНИ “ПРО СПРИЯННЯ СОЦІАЛЬНОМУ СТАНОВЛЕННЮ ТА РОЗВИТКУ МОЛОДІ В УКРАЇНІ”, в якому чітко визначено *“Держава сприяє розвитку молодіжного туризму молодіжним міжнародним обміном. Органи виконавчої влади та органи місцевого самоврядування можуть встановлювати для молодіжних та дитячих молодіжних груп пільги у користуванні транспортними, готельними, культурними та іншими послугами. Порядок надання зазначених пільг та джерела фінансування встановлюються Кабінетом Міністрів України, місцевими органами виконавчої влади, органами місцевого самоврядування”*.

1. ЗАВДАННЯ, ЗМІСТ ТА ФОРМИ ТУРИСТСЬКОЇ РОБОТИ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

В умовах національно-культурного відродження України надзвичайно зростає роль молодіжного туризму.

В рамках державної національної програми “Освіта” Комплексна програма розвитку внутрішнього туризму передбачає загальну туристську освіту в школах шляхом вивчення на місцевому матеріалі історичного минулого нашої держави, досягнень національної культури, природи, традицій та звичаїв народів, а також національної культури інших народів, що мешкають на території України.

Програма повинна сприяти розвитку національної гордості, інтелектуальному і духовному зростанню молоді людини, прищеплювати підростаючому поколінню політичну, духовно-естетичну і екологічну культуру.

Залучення до туризму буде сприяти отриманню різноманітних знань та вражень, дозволить вивчити свій край, багату культурну спадщину, необхідну для формування світогляду, поглядів, ідеалів і інших соціальне необхідних надбань вітчизняної і світової духовної культури.

Туризм - це різноманітний активний відпочинок, раціональне використання вільного часу, зміцнення здоров'я, підвищення культурного рівня. В той же час, туризм є одним із важливих засобів гармонійного розвитку, розширення світогляду, залучення широких мас населення до занять фізичною культурою, спортом.

Орієнтування на місцевості, користування картою та компасом, пересування

в різних погодних умовах та по складній місцевості, вміння переборювати природні й штучні перешкоди, влаштовувати привали та біваци, готувати їжу надавати першу долікарську допомогу - складові частини туристських мандрівок.

Особливе значення туризм має для загартовування організму, виховання такої важливої якості, як витривалість, та формування необхідних в житті рухових навичок та вмінь.

Вихованню підростаючого покоління приділяє особливу увагу і міжнародна туристська спільнота. У кожній цивілізованій країні, як зазначено в Гаазькій декларації по туризму, прийнятій Міжпарламентською спілкою і Всесвітньою туристською організацією (1989 р.), “по мірі створення туристської інфраструктури абсолютною необхідністю стає розвиток на національному рівні загальної туристської освіти для населення в цілому, і зокрема в школах”.

“Підготовка до туризму повинна поєднуватися з підготовкою громадянина до виконання свого громадського обов'язку. Підготовка до туристської практики могла б з успіхом стати частиною процесу навчання молоді: введення туризму до навчальних програм є важливим елементом освіти та виховання” (*Манільська декларація світового туризму, 1980р.*).

Основні форми та зміст масової туристської роботи:

Походи, подорожі, екскурсії, зльоти-змагання, заняття в секціях, організація туристських вечорів, виставок, туристських таборів - **основні форми туристської роботи.**

Як домогтися масовості в туристській роботі? В числі першочергових заходів - підготовка громадського фізкультурного активу за спеціальними програмами.

Основною формою туристської роботи є **організація навчально-тренувальної роботи** в секції туризму чи клубі туристів. Кожна така секція або клуб об'єднує всіх, хто захоплюється туризмом або хоче прилучитися до нього.

Вся робота туристських організацій будується за окремим планом, веде облік всієї проведеної по туризму роботи, і перевіряється правильність і раціональність використання спортивного інвентаря, спорядження, устаткування.

Для створення туристського клубу необхідно перш за все мати добре підготовлений фізкультурний актив і відповідну матеріально-спортивну базу, спеціальну навчально-методичну і навчально-популярну літературу з туризму.

Безпосереднє керівництво клубом здійснює правління, обране на загальних зборах (конференції) туристів відкритим голосуванням. Із складу правління вибирається голова, його заступник, секретар, керівники комісій.

Клуб туристів працює за поточним кварталним, річним і перспективним планами, які затверджуються рішенням правління клубу і погоджуються з адміністрацією для фінансування окремих заходів.

На підставі досвіду цієї роботи, вивчення спеціальної літератури, і діяльності кращих туристських клубів, можна рекомендувати такі основні заходи для клубів - новачків.

Перший розділ рекомендованого плану присвячується питанням

організаційно-масової роботи і включає в себе заходи по проведенню засідань правління клубу, зборів активу, звіти туристських організаторів і іншим питанням. В цей розділ входять також питання підготовки і перепідготовки туристських кадрів на громадських засадах, розробка маршрутів і інші організаційні питання.

В *другому розділі* річного плану клубу “Навчально-спортивна робота” повинні бути чітко визначені строки і місця проведення походів, подорожей, екскурсій і інших масових заходів і участь в районних, міських, відомчих туристських заходах.

В *наступному третьому розділі* “Агітаційно-пропагандистські заходи” відображають такі напрямки, як підготовка матеріалів про туризм на спеціальних стендах і проведення спеціальних вечорів, організація фотовиставок, присвячених самодіяльному туризму тощо.

В *розділі* “Лікарсько-медичний контроль”, передбачаються заходи по регулярному проведенню медичних оглядів, забезпечення медикаментами туристських груп, аптечками і супровід цих груп в походах, масова роз'яснювальна робота з безпеки і першій допомозі потерпілим в туристських заходах, пропаганді гігієнічних основ туризму.

Заключний розділ плану присвячений питанням господарсько-фінансової роботи. В ньому основним є: придбання і контроль за правильною експлуатацією туристського інвентарю, спорядження і їх ремонт; придбання призів, харчування для походів і подорожей, забезпечення транспортними засобами і інші господарсько-фінансові питання, передбачені річним і перспективним планами.

В організаторській діяльності клубу важливо організувати і регулярно проводити облік за всіма напрямками туристської роботи, своєчасно і чітко заповнювати та правильно зберігати документи.

В кожній туристській секції (клубі) повинен бути організований облік маршрутів, маршрутних листів і іншої документації, що характеризує роботу секції.

В невеликих, а також недавно створених туристських секціях, облік ведеться в журналах або просто в зошитах.

Організація туристських походів, подорожей неможлива без добре налагодженої пропаганди туризму: необхідно оформити туристський куточок, де можна побачити фотомонтажі з розповідями про проведені походи, отримати поради по організації екскурсій і подорожей, дізнатись про чергові туристські заходи. Дієвим засобом пропаганди туризму є туристські кінофільми і діафільми, зустрічі з бувалими туристами.

Однією з важливих форм активізації масової роботи з туризму є організація туристського табору і проведення в ньому регулярних цікавих заходів.

Туристські (стаціонарні) спортивні табори, табори праці і відпочинку в залежності від призначення висувають на перший план туризм, спорт чи суспільне корисну працю, але завдання в них одні і ті ж самі: **зміцнення здоров'я, фізичний розвиток, виховання трудових навичок і моральних**

якостей.

Кожна хвилина в житті табору повинна бути наповнена суспільне корисною працею, спортивними іграми, тренуваннями, змаганнями, купанням, прогулянками, екскурсіями, походами, красознавчою роботою, заняттями художньою самодіяльністю, зустрічами з цікавими людьми тощо.

Структура табірної самоуправління, права і обов'язки членів табору, посадових осіб, види заохочень і стягнень визначаються статутом, проект якого складається начальником табору спільно з активом. Потім цей проект обговорюється на зборах груп, на засіданні ради табору. **Групові збори і члени ради вносять свої пропозиції, доповнення, зміни.** Затверджується кожна стаття статуту на загальних зборах членів табору, який є вищим органом, табірної самоуправління.

Розробка і прийняття статуту відбувається в період підготовки табору, а підготовка йде за таким же планом, що і підготовка подорожі. В першу чергу підбирається місце розташування табору, потім укладається договір з установою, на території якої буде розташований табір. В договорі визначаються зобов'язання сторін, об'єкти роботи.

Всі від'їжджаючі в табір проходять медичний огляд і отримують дозвіл лікаря.

Начальник табору і вихователі для складання плану-графіку його роботи, а також розробки маршрутів походів і подорожей повинні вивчити район розташування табору.

В дотаборний період готується також матеріальна частина і складається кошторис фінансового забезпечення.

Нестационарні табори на відміну від стаціонарних туристських баз, які мають постійні будівлі і розраховані на прийом великих туристських загонів і груп, обладнуються за кілька днів.

Табори не дозволяється розбивати на ділянках, які охороняються законом, і на прилеглий до них місцевості. Не можна зрубувати живі дерева.

Приблизно за місяць до відкриття табору створюється штаб. В нього вибирається від 5 до 15 найбільш активних туристів. Розподіляються обов'язки заступника начальника табору (начальник табору призначається), завгоспа, санітара, фотографа і ін.

За тиждень до відкриття проводяться збори учасників табору, на яких висвітлюються основні питання, що стосуються всіх: по особистому і груповому спорядженню, часу виходу, охороні природи і ін. Кожному керівнику групи видаються розпорядок дня, правила внутрішнього розпорядку в таборі, інші інструкції.

Бажано зробити емблему табору. На ній повинні значитися рік і місце проведення табору.

Заздалегідь готуються карти і схеми маршрутів, в тому числі для змагань по орієнтуванню (при групових стартах - на кожную команду, при одиночних - на кожного учасника).

В обраному для табору місці розмічаються місця для палаток на кожную групу,

місця вогнищ, смуги перешкод для вивчення туристської техніки.

В табір вирушають, як правило, групами. Маршрут обирають якомога більш цікавий.

По прибутті на місце керівники груп здають начальнику табору рапорт. Групі виділяються місця для установки палаток і розташування вогнища. Починається влаштування табору.

Життям табору керує штаб. Начальник табору призначає чергових: старшого чергового по таборі, його помічника, фанфариста, санітара.

Старший черговий відповідає за внутрішній розпорядок, забезпечення безпеки тих, хто йде в похід, стан всього табірнього устаткування та спорядження, за головне вогнище.

Якщо табір великий і не всі туристи добре знають один одного, можна установлювати на ніч пароль. Черговим даються свистки, якими вони можуть користуватися при необхідності домовленим способом. Команду на загальну тривогу табору може дати лише начальник чи старший черговий.

Відповідальними за медичну частину можуть бути призначені лікар або медсестра, їх помічники - члени товариства Червоного Хреста, які пройшли необхідну підготовку. Лікар вибирає з матеріалів медичних оглядів дані про обмеження в навантаженнях для деяких учасників і повідомляє керівників групи. Лікар і санітари контролюють виконання режиму, дотримання санітарних вимог до сну, харчування, одягу, фізичних вправ, купання.

Примітка. Зміст таких форм туристської роботи, як організація і проведення змагань, зльотів, конкурсів, туристських вечорів, різноманітних турпоходів і ін. форм - висвітлені в наступних розділах цього посібника.

Туристсько-екскурсійна робота є основним змістом роботи туристського спортивного табору. Туристи протягом перших кількох днів займаються з основними туристськими навичками, а решту днів зміни проводять у пішохідних, велосипедних, водних, гірських або комбінованих.

При правильному плануванні роботи табору туристи можуть виконувати не тільки нормативи на значок "ТУРИСТ УКРАЇНИ", а й пройти програму підготовки туристського організатора або судді туристських змагань.

Планом культурно-виховної роботи в таборі передбачають перегляди кінофільмів, проведення вечорів самодіяльності, бесіди з актуальних питань індустрії туризму, культурного та політичного життя нашої країни тощо.

Велику увагу в таборі приділяють фізкультурно-спортивній роботі з туризму, це насамперед навчально-тренувальна робота в спортивних секціях та в секціях з різних видів туризму; проведення різноманітних змагань та конкурсів.

Важливе значення в роботі табору мають організовані виходи на природу, де є можливість поповнити свої знання з краєзнавства; корисними будуть й бесіди про охорону природи та просто збирання грибів або ягід, риболовля тощо.

Охорона природи туристами - важлива складова частина культури туризму, яка немислима без дотримання правил та норм поведінки мандрівників під час походу.

Бажано щоб туристи під час мандрівок дбайливо ставились до природних

парків, ботанічних садів, дендраріїв.

2. ПІДГОТОВКА ТУРИСТІВ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Фундамент фізичного удосконалення закладається в початкових класах, прийшовши в школу, діти попадають у нові умови. Для них з початком навчання значно зростає обсяг розумової праці, а рухова активність і час перебування на свіжому повітрі, навпаки, різко скорочуються. Якщо, організовуючи процес фізичного виховання в молодших класах, знехтувати всіма цими факторами, то вони можуть негативно вплинути на загальний розвиток дітей, призвести до послаблення їх організму, зниження фізичної та розумової працездатності.

Одним із основних завдань в молодших класах є прищеплення учням інтересу до фізичної культури, підготовка їх до самостійних занять фізичними вправами у повсякденному побуті. Тому дуже важливо постійно формувати у дітей переконання і звички, які сприяють розвитку і зміцненню здоров'я, виховують потребу займатися фізичною культурою, додержуватись гігієнічних вимог.

Для вирішення задачі створення бази загальної фізичної підготовленості юних туристів молодшого шкільного віку, **основними задачами і засобами тренування є:**

- всебічна фізична підготовка;
- оволодіння найпростішими туристськими вміннями і навичками;
- виховання загальної витривалості;
- оволодіння основами картографії і краєзнавства.

Засоби:

- легкоатлетичні і гімнастичні вправи, плавання, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, рухливі і спортивні ігри;
- кросовий біг і тривала ходьба по пересіченій місцевості;
- вправи з компасом і картою, усне і письмове описання краєзнавчих спостережень, зроблених в поході;
- участь в походах.

Засоби та методи загальної фізичної підготовки туристів більш докладно висвітлені в іншій лекції.

Для успішного вирішення цих завдань треба враховувати вікові особливості учнів. За період навчання дітей у школі відбуваються суттєві морфо-функціональні зміни їх організму - ріст і розвиток органів та систем, для яких характерні кількісні та якісні зміни.

Оцінюючи анатомо-фізіологічні та психологічні особливості учнів під час занять фізичними вправами, треба враховувати стан кістково-зв'язкового апарата (ріст дитини, формування хребтового стовпа, рівень процесу окостеніння); рівень розвитку нервово-м'язової системи; стан серцево-судинної системи; стан органів дихання; психологічні особливості.

Нормальний фізичний розвиток - це зміна будови і функцій організму дитини з роками.

Для молодшого шкільного віку характерні уповільнення його росту в ширину, формування вигонів хребтового стовпа.

Треба зауважити, нервово-м'язова система зміцнюється, але збільшення об'єму м'язів і зростання сили протікають нерівномірно: великі м'язи тулуба розвиваються швидше, ніж дрібні. Спостерігається слабкість суглобно-зв'язкового апарата, перевага процесів збудження над процесами гальмування. Цим пояснюється недостатня стійкість уваги.

Школярам молодшого віку ще важко ізолювати окремі рухи, гранично точно їх виконувати. Вони швидко втомлюються, настільки ж швидко відновлюють готовність до рухів. Особливо їх втомлюють одноманітні рухи, а також фіксація окремих частин тіла у різних положеннях, які потребують тривалих статичних зусиль (фіксація пози).

Особливістю занять з дітьми цього віку є комплексне застосування різноманітних видів фізичних вправ, їх варіативність, широке використання різних методів: ігрового, імітаційних вправ, сюжетних ігор та інших. З перших занять треба звернути увагу на встановлення економного, рівномірного і глибокого дихання, на вдосконалення м'язово-рухових відчуттів, просторових і часових уявлень.

Навчаючи вправам, треба використовувати образні порівняння. Наприклад, у першому класі для правильного засвоєння параметрів рухів доцільно включати імітаційні вправи, а в усіх початкових класах - сюжетні ігри і тематичне оформлення дій, які вивчаються: “Туристи в поході”, “Прогулянки в ліс”, “Альпіністи”, “Космонавти готуються до польоту” і т.д. Діти з великим бажанням, активно виконують різноманітні завдання, навіть значні за обсягом на фоні позитивних емоцій.

У процесі навчання молодших школярів перш за все треба збагачувати руховим досвідом дітей, формувати у них “школу рухів”. Ось чому програми передбачають різноманітний учбовий матеріал і вимагають міцного закріплення основ правильної техніки, виконання основних рухових дій у стрибках, бігу, метаннях, лазінні, ходьбі на лижах.

В навчальній шкільній програмі, яка затверджена Міністерством освіти і науки України, на протязі навчального року передбачені по 2 години для 4, 5, 7 класів та по 4 години для 6, 8, 9 класів на навчання по основам туризму. В розділі “теоретико-методичні знання” для учнів 4-го класу передбачено вивчення таких тем:

- * підготовка групового та особистого спорядження до туристської подорожі;
- * упакування спорядження та укладання рюкзака, встановлення намету;
- * гігієна туриста, загальні гігієнічні вимоги;
- * забезпечення самоконтролю, комплектація похідної аптечки;
- * рух у похідному строю, зміни темпу руху, зупинки для відпочинку, подолання перешкод.

З учнями 4 класу наприкінці навчального року організуються змагання за державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України, де вони мають можливість покращити свої індивідуальні результати.

Під час складання державних тестів можуть ураховуватися кращі результати, які показані під час виконання обов'язкового комплексного тесту за навчальною програмою.

Особливості методики підготовки туристів середнього і старшого шкільного віку

Основні завдання підготовки туристів цієї вікової групи - зміцнення здоров'я дітей, виховання фізичних здібностей, що дозволяють виконувати нормативи значка "Турист України": спеціалізація в вибраному виді туризму; виконання юнацьких розрядів; ріст спортивної майстерності на основі участі в змаганнях по туристсько-прикладному багатоборству і в категорійних походах.

В професійно-технічних учбових закладах вивчення основ оздоровчо-спортивного туризму наряду з загальною фізичною та професійно-прикладною фізичною підготовкою проводяться так само як і з учнями старших класів у середній школі, але застосовуючи до профілю даного учбового закладу.

Для середнього й старшого шкільного віку навчальною шкільною програмою передбачені наступні теоретично-методичні знання та оволодіння практичними навичками. До основних завдань цих вікових груп відносяться:

- орієнтування в поході;
- топографічна підготовка;
- користування компасом;
- визначення азимуту та рух за азимутом;
- визначення місця та обладнання бівуаку;
- долікарняна медична допомога;
- транспортування потерпілого;
- краєзнавство;
- підготовка до участі у змаганнях з туристської техніки на етапах:
 - 1) укладання рюкзака;
 - 2) підготовка до розпалення багаття;
 - 3) встановлення намету;
 - 4) орієнтування на місцевості;
 - 5) головні топографічні дані;
 - 6) перша долікарська допомога;
 - 7) подолання завалів, хаші, чагарнику;
 - 8) в'язка вузлів;
 - 9) рух через умовне "болото" по купицах;
 - 10) рух по жердинах;
 - 11) переправа через умовну річку вбхід;
 - 12) траверс схилу;
 - 13) спускання по схилу спортивним способом;
 - 14) підготовка до переправи одним із способів (на плавзасобах, мотузка з поруччям, убхід з поруччями; по колоді; навісна переправа);
 - оздоровче значення;
 - фізична підготовка юного туриста;
 - орієнтування на місцевості різними способами:

- проходження етапів туристської техніки: спуск, підйом та траверс схилу; в'язка вузлів (провідник, подвійний провідник, вісімка, булінь, брамшкотовий, удавка, прямий, зустрічний, схоплюючий); різні види переправ; рух по купинах та жердинах;
- орієнтування на місцевості;
- технічні етапи туристських змагань.

На першому етапі навчання - різними засобами та методами інформації (словом та зображенням) - необхідно створити у вихованців уявлення про туризм як явище, що має свої правила та закони, про його переваги як засобу виховання людини, про те, що існують поняття туристської техніки та тактики, якими необхідно оволодіти в процесі організованих занять. Необхідно звернути увагу вихованців на існуючі можливості техніки і тактики в одному з видів туризму. Дуже важливі на цьому етапі наглядні посібники (кінофільми та слайдфільми).

На другому етапі навчання туризму необхідно широко використовувати різноманітні засоби загальної фізичної підготовки, звертаючи велику увагу на вправи природньо-прикладного характеру (біг, ходьба, стрибки, метання). В програму навчання необхідно включити також вправи, пов'язані з використанням туристського спорядження, в тому числі різноманітні засоби пересування зі спорядженням. Одночасно необхідно використовувати прийому орієнтування на місцевості по карті та компасу, різні варіанти подолання природних перешкод. Все це можна подолати в одноденних походах. На другому етапі навчання важливо вміти створити для вихованців спрощені умови, для чого використовувати: скорочені маршрути пересування з рюкзаком; вибір місць для подолання природних перешкод, де є можливість застосувати декілька варіантів; експлуатацію найпростішого туристською спорядження; організацію на маршруті частіших привалів: пересування по місцевості вздовж помітних орієнтирів (кромка лісу, високовольтні лінії електропередач і т.п.); ретельно промарковану трасу, на якій легко визначити місцезнаходження, використовуючи карту і компас.

Для оволодіння тактичними діями на етапі навчання застосовуються різноманітні завдання, наприклад вибір оптимальнішого варіанта (з точки зору забезпечення безпеки) подолання природної перешкоди або проходження певної ділянки маршруту, застосовуючи для цього візуальне спостереження та карту.

На третьому етапі навчання туризму повинно вирішуватися завдання певного рівня, що характеризується стабільністю та автоматизмом в застосуванні найраціональніших техніко-тактичних прийомів в різноманітних умовах. Особливо це стосується ділянок маршруту, що вимагають від туриста значних зусиль.

Удосконалення спеціальних навичок та рухових здібностей тих, хто займаються туризмом, що розглядається як **завершальний етап навчання**, здійснюється головним чином в умовах походів.

Методика контролю припускає використання цілого комплексу методів: фізіологічних, педагогічних, психологічних. Вона дозволяє визначити стан здоров'я юного туриста, його антропометричні дані, рівень підготовленості. На основі отриманих результатів можна вносити відповідні корективи в тренувальний процес.

Знання, уміння та навички, придбані учнями в процесі занять туризмом, - хороша база для початку регулярних занять спортивним орієнтуванням, оскільки туризм, як ніякий інший засіб, сприяє становленню та подальшому удосконаленню спортсмена-орієнтувальника. До речі, ті, хто займаються спортивним орієнтуванням нерідко приходять в туризм, де продовжують удосконалювати свої вміння та навички. Таким чином, туризм та спортивне орієнтування - найбільш взаємопов'язані засоби фізичного виховання.

Методика навчання туризму. Успіх навчання багато в чому залежить від того, як розуміє вчитель та учень свої завдання. Причому це стосується не стільки загальних, скільки часткових (диференційованих) завдань, враховуючих багато факторів (засвоєння попереднього матеріалу, індивідуальні особливості тих, хто займаються, їх вік, рівень фізичної підготовки та ін.).

Навчання туризму як направлений процес повинно забезпечувати: по-перше, початкове оволодіння технікою пересування по місцевості (маються на увазі різноманітні види пересування з подоланням природних перешкод); по-друге, засвоєння вмінь, необхідних для організації побуту в польових умовах; по-третє, ознайомлення зі способами ведення суспільне корисної роботи в походах; по-четверте, формування основ знань картографії та топографії, краєзнавства та природознавства. Навчати всьому перерахованому необхідно в тісному взаємозв'язку з вихованням людини як всебічно гармонічно розвиненої особистості.

В навчанні туризму необхідно розділити три послідовних етапи: ознайомлення з основними уявленнями про туризм; оволодіння структурою раціональних рухомих дій, властивих тому чи іншому засобу пересування по місцевості, а також засвоєння елементів туристської тактики та прийомів організації побуту в умовах місцевості; удосконалення отриманих знань та техніко-тактичних дій на маршруті походу. Особливо необхідно підкреслити важливість екологічного виховання учнів на всіх етапах навчання туризму та подальшого удосконалення фізичних якостей, вмінь та навичок.

Враховуючи сказане, необхідно виділити наступні етапи відбору для занять туризмом.

Перший етап відбору пов'язаний з залученням учнів до походів вихідного дня, регламентованим вимогами шкільної учбової програми з фізичної культури. В ньому повинні брати участь як можна більше школярів.

Другий етап відбору припускає залучення учнів, що найактивніше проявили себе в походах вихідного дня.

Третій етап відбору. В туристській секції за участю школярів, що проявили найбільший інтерес до занять туризмом на другому етапі, в заходах у відповідності до вимог значка "Турист України". Вони повинні протягом

двохрічного періоду брати участь в 5 одно-дводенних походах загальною тривалістю не менше 5 днів та загальною протяжністю не менше 75 км пішки або на лижах, не менше 100 км на гребних судах, не менше 150 км на велосипеді. Причому в походах в літній час їх учасники повинні організувати не менше 2 польових ночівель. На цьому ж етапі передбачається перевірка учнів в змаганнях по подоланню туристської смуги перешкод та спортивному орієнтуванню.

На четвертому етапі відбору учні старших класів, що виконували вимоги значка “Турист України”, залучаються до участі в багатоденних категорійних походах. Тут критерієм відбору для більш поглиблених занять туризмом зі спортивним напрямом буде виконання розрядних вимог до туризму Єдиної спортивної класифікації, а також спеціальних контрольних нормативів, найхарактерніших для туризму. Прийом нормативів здійснюється на змаганнях з техніки та тактики туризму.

Залучення учнів загальноосвітніх шкіл в туризм тісно пов'язано з оволодінням знаннями з краєзнавства, природознавства, картографії, історії, а також з пошуково-дослідницькою роботою з метою збору матеріалів для шкільного музею. Ці знання обумовлені загальною програмою навчання в загальноосвітній школі. Активну участь в походах вихідного дня, багатоденних походах по місцям трудової та бойової слави сприяє залученню учнів до занять туризмом. Сюди необхідно віднести масові заходи на місцевості: змагання зі спортивного орієнтування, туристські зльоти. Із учнів, які найактивніше проявили себе в цих заходах, створюються туристські секції безпосередньо в школах, станціях юних туристів, а також при дитячих та підліткових фізкультурно-спортивних клубах, що організуються за місцем проживання.

Один з важливих розділів роботи по залученню школярів в туризм (агітаційно-пропагандистська діяльність шкільного активу) - пояснення та пропаганда туризму на уроках, в стінному друці, через радіовузол та на туристських вечорах.

2. ОЗДОРОВЧО-СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Вивчення досвіду туристської роботи зі студентською молоддю свідчить, що при малорухливому способу життя та незначними фізичними навантаженнями, оздоровчо-спортивному туризму належить велика роль в організації змістовного дозвілля студентів та зміцнення їх здоров'я.

Ці положення особливо переконливі та науково-обґрунтовані в роботі доцента Пангелова Б. П. - “Актуальні проблеми підготовки професійних кадрів в системі спортивно-оздоровчого туризму” (Переяслів-Хмельницький університет ім. Г. С. Сковороди); в науковій роботі автора цього посібника - “Формування мотивації студентів вищих навчальних закладів до зміцнення здоров'я засобами фізичного виховання і туризму (Київський університет туризму, економіки і права”); науковій статті В.А. Зінченка “Актуальні

проблеми розвитку дитячого та молодіжного туризму” (туристська фірма “Спутник”, м. Київ) та в інших виданнях.

У базових державних навчальних програмах для студентів передбачено вивчення таких теоретичних знань та практичних навичок з основ туризму.

Теоретичні відомості. Туризм у системі фізичного виховання. Його оздоровче й освітнє значення. Види туризму. Індивідуальне та групове туристське спорядження. Вивчення маршруту походу, складання графіка. Особиста гігієна, одяг і взуття туриста. Дотримання техніки безпеки. Правила заповнення маршрутної книжки та маршрутного листа. Природоохоронне значення. Екологія і туризм.

Практичний матеріал. Укладання і носіння рюкзака. Читання топографічної картки, складання схеми маршруту й орієнтування на місцевості (на відкритій і в лісі) по карті, з компасом і без компаса. Азимут, уміння ходити по азимуті. Техніка пересування і заходи безпеки. Вибір місця і розташування бівуаку, встановлення наметів, організація бівуаку без наметів, розпалювання багаття, приготування їжі. Прибирання місця відпочинку. Дотримання правил щодо збереження природи. Подолання природних перешкод. Подання першої медичної допомоги при травмах і нещасних випадках. Навчальний туристський літній чи зимовий похід з перевіренням туристських навичок. Дотримання встановленої дисципліни і порядку в поході.

Конкретний матеріал з цих теоретичних знань та практичних навичок викладено в послідовних главах і розділах цього навчально-методичного посібника.

Тренувальні походи. Походи вихідного дня з метою оздоровлення та відпочинку. При доборі в секції людей, що займаються туризмом треба насамперед виходити з того, що туризм, як засіб виховання відрізняється доступністю, прикладністю і що визначеним рівнем рухових якостей, умінь і навичок, що формуються за допомогою занять туризму, повинна володіти кожна людина. До того ж високий спортивний результат у туризмі досягається тільки злагодженими колективними діями групи. Важливо також підкреслити, що в спортивному туризмі високі результати досягаються за рахунок відпрацьованих тривалою практикою таких особистих якостей, як колективізм, уміння підкоряти особисті інтереси суспільним, почуття відповідальності за доручену справу, дисциплінованість і ініціатива.

Таким чином, ***орієнтація і добір у туризмі, як результат здійснення різних форм пропаганди й агітації, а також освіти молоді, зв'язані з рішенням наступних завдань:***

- формування свідомого відношення до занять туризмом, що припускає створення правильної уваги про значимість його як засобу виховання; про форми і методи туристської роботи як неодмінної складової частини в діяльності колективів фізичної культури; про необхідність самостійного оволодіння туристськими уміньми і навичками; про важливість ведення в походах різноманітних суспільно корисних заходів;

- створення туристських секцій, члени яких здатні організувати і провести категорійні походи, брати участь у різних туристських змаганнях.

До основних задач на етапі удосконалення фізичної, технічної, тактичної та теоретичної підготовки відносяться:

- Всебічна фізична підготовка.
- Виховання спеціальної витривалості (за рахунок засобів категорійних походів в різних видах туризму).
- Удосконалення техніки пересування в умовах пішохідного, лижного, водного, гірського походів.
- Удосконалення тактичної підготовки (в основному керівництво категорійними походами) та удосконалення знань та умінь з топографії та картографії.

У навчанні туризму слід розрізняти наступні послідовні етапи:

- ознайомлення та оволодіння основними технічними прийомами пересування на місцевості в одному з видів туризму;
- удосконалення отриманих знань на маршруті походу;
- широке використання засобів загальної фізичної підготовки, звертаючи увагу на вправи природно-прикладного характеру;
- рішення задачі досягти стабільності в застосуванні найбільш раціональних техніко-тактичних прийомів в різноманітних походах за ступенем складності.

Отже, навчання туризму повинно забезпечувати: початкове оволодіння технікою пересування на місцевості; потім засвоєння вмінь та навичок, необхідних для організації побуту в польових умовах та формування основ знань картографії та топографії, краєзнавства та природознавства.

Форми фізичної підготовки - ранкова гімнастика, обов'язкові факультативні заняття, заняття в туристських секціях, походи вихідного дня, змагання з техніки туризму, заняття в спортивно-оздоровчих таборах.

У роботі туристських секцій, технікумах, вузах та на виробничих підприємствах частіше за все приймають участь ті, хто займався туризмом в школі. Найчастіше в ці секції приходять бажаючі займатися різного віку, ті, що не мають спортивних розрядів з туризму.

В цьому випадку необхідно пройти всі **стадії формування відповідних вмінь та навичок**, починаючи з:

- походів вихідного дня та походів на значок “Турист України”,
- потім виконати розрядні вимоги Єдиної спортивної класифікації, що дасть право участі в категорійних походах.

У вищих навчальних закладах всю організаційно-методичну роботу здійснює **туристський клуб**, згідно положення, яке погоджується з адміністрацією та затверджується на загальних зборах членів клубу, або відповідальним працівником кафедри фізичного виховання, або іншого структурного підрозділу.

Розглянемо як приклад положення про туристський клуб “Мандрівник”.

1. Загальні положення

1.1. Туристський клуб створюється на базі навчального закладу на добровільних засадах на основі індивідуального та колективного членства студентів і працівників.

1.2. В своїй практичній діяльності Клуб керується чинним законодавством, нормативними документами, рішеннями загальних зборів членів Клубу та даним Положенням.

1.3. Робота Клубу будується на основі творчої ініціативи громадськості та активної участі всіх структурних підрозділів інституту.

1.4. Клуб має свою назву, емблему, туристську атрибутику.

2. Цілі і завдання

2.1. Клуб є однією з форм залучення студентів і працівників інституту до регулярних занять різними видами туризму, як ефективного засобу зміцнення здоров'я, фізичної досконалості і активного відпочинку.

2.2. Основні завдання:

Об'єднання любителів туризму в групи, секції, команди по їх інтересах для проведення навчальних занять, тренування, участі в різноманітних змаганнях і святах.

2.3. Спільно з кафедрою фізичного виховання приймає участь у підготовці команд до різних змагань і спортивних свят.

2.4. За погодження з адміністрацією навчального закладу здійснює в установленому порядку міжнародні зв'язки з зарубіжними країнами.

2.5. Приймає участь у змаганнях та координує роботу аналогічних клубів навчальних закладів - членів Асоціації навчальних закладів туристського і готельного профілю.

3. Керівництво

3.1. Загальне керівництво здійснює Рада клубу, яка обирається на загальних зборах членів клубу. Рада зі свого складу обирає голову, заступника і відповідального секретаря Ради клубу та керівників постійних комісій клубу.

3.2. Правління Клубу в складі голови, заступника та секретаря; здійснює оперативне керівництво роботою Клубу.

3.3. За рішенням ректорату університету клуб може очолювати штатний працівник - виконавчий директор.

3.4. На факультетах університету вибираються органік; роботи по запровадженню туризму з числа студентів - прихильників туризму.

3.5. Правління клубу тісно співпрацює з громадськими студентськими організаціями і структурними підрозділами університету.

4. Організація і зміст роботи

4.1. Правління Клубу проводить роботу у відповідності з поточними та перспективними планами робіт, погоджених з кафедрою фізичного виховання та ректоратом.

4.2. Головними завданнями по розвитку туризму в університеті та успішній підготовці команд до участі в різних змаганнях є:

* Оволодіння нормативними вимогами "Єдиної спортивної класифікації України з туризму";

* Проведення оглядів-конкурсів на кращу постановку роботи по туризму на курсах і факультетах;

* Організація і проведення занять по підготовці і перепідготовці громадських тренерів та інструкторів-організаторів з туризму і спортивного орієнтування;

* Підготовка та видання друкованого матеріалу з метою пропаганди різноманітних видів туризму серед молоді.

5. Права і обов'язки членів клубу

5.1. Вибирати і бути обраним до Ради чи правління клубу.

5.2. Користуватися спортивним інвентарем і обладнанням, навчально-методичною літературою, отримувати консультації.

5.3. Зобов'язані:

* Виконувати встановлений порядок у відповідності з Положенням про клуб, бути дисциплінованим і добросовісним у навчанні:

* Берегти майно Клубу, дотримуватись особистої гігієни, систематично проходити лікарський огляд.

6. Матеріально-технічна база і фінансування

6.1. Для організації та проведення навчальних і тренувальних занять, спортивно-масових заходів по туризму використовується спортивна база інституту і кошти, які виділяє адміністрація.

6.2. Туристський клуб має окреме приміщення, в якому обладнано учбово-методичний кабінет.

Для прикладу розглянемо план основних заходів по розвитку спортивно-оздоровчого туризму на 2002/2003 навчальний рік.

Орієнтований план заходів по розвитку спортивно-оздоровчого туризму

№ п/п	Найменування заходів	Термін	Відповідальні
1	Опрацювати учбові плани: по підготовці інструкторів-організаторів туристської роботи; по підготовці інструкторів з краєзнавства по основним тематичним напрямкам туристсько-екскурсійних маршрутів.	до 01.01.2003 до 15.01.2003	Дмитренко П.І., Тритиниченко В. І. Дмитренко П.І., Тритиниченко В. І.
2	Розробити та внести пропозиції про створення: міжнародного клубу (центру) з оздоровчо-спортивного туризму при Асоціації суб'єктів туристської діяльності; про проведення конкурсу "Міс - грація 2002 р." серед студентів ННВК під девізом - "Фізична досконалість: спорт, туризм".	до 25.03.2003 до 05.12.2002	Клименко В. В., Тритиниченко В. І. Клименко В. В., Матвійчук В.Г.
3	Провести туристський вечір - "Перші значкісти "ТУРИСТ УКРАЇНИ", підготовлених у нашому турклубі	травень 2003	Клименко В. В., Матвійчук В.Г.

	“Мандрівник”.		
4	Прийняти участь в проведенні зльоту та інших районних, міських заходах, присвячених Всесвітньому Міжнародному Дню ТУРИСТА.	вересень 2002	Коваль А.М.
5	Розробити спеціальну туристську програму, по якій прийняти участь в проведенні “Дня здоров'я” для працівників і студентів комплексу.	15-16 вересня 2002	Коваль А.М.
6	Провести туристський зліт комплексу з багатоборства (пішохідний, гірський, велотуризм).	Квітень 2003	Коваль А.М., Матвійчук В.Г.
7	Організувати туристські подорожі по Україні.	на протязі року	Коваль А.М., Сидоров П.В.
8	Провести категорійні походи по Україні.	на протязі року	Тренери
9	Прийняти участь у підготовці і проведенні навчальної практики факультету економіки і менеджменту.	червень 2003	Коваль А.М.
10	Організувати проведення секційних занять з пішохідного туризму, велотуризму та гірського туризму.	зі 4.03.2003	Тренери
№ п/п	Найменування заходів	Термін	Відповідальні
11	Підготувати збірні команди комплексу з велотуризму та пішохідного туризму для участі в міських та Всеукраїнських туристських змаганнях.	до 01.05.2003	Сидоров П.В., Фокін С.В.
12	Розробити туристсько-екскурсійні маршрути по Київській області, оформити стенд та систематично організувати походи вихідного дня зі студентами та викладачами комплексу.	до 20.03.2003	Тритиниченко В. І.
13	Організувати заняття з викладачами кафедри фізвиховання і спортивного туризму по програмі підготовки “Організатор спортивного туризму”.	з березня до червня 2003	Сидоров П.В., Фокін С.В.
14	Провести товариську зустріч з туристського брейн-рингу.	з 1 до 10 березня 2003 р.	Коваль А.М.

15	Придбати спеціальне туристське спорядження та інвентар (намети, рюкзаки, спальники, тур. коврики, котли і т. ін.).	до 01.04.2003	Бухал А.М.
----	--	------------------	------------

Студенти відправляються в походи в канікулярний час - узимку і влітку. Туристському походу передують підготовчий період (приблизно біля місяця), що збігається з екзаменаційною сесією, і зі значним зниженням, як правило, фізичної активності. З огляду на це, у вузах рекомендується підвищувати тренувальні навантаження в передсесійний період, щоб наступний спад був заздалегідь спланований. Всі основні передпохідні заходи (комплектування групи, вибір району походу і вивчення матеріалів по маршруту, підготовка спорядження, медичної аптечки, складання переліку продуктів харчування, випуск у МКК) повинні бути завершені до початку сесії.

Рекомендована література:

1. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: Навчальний посібник. – К.: Наук. світ, 2003. – 203с.
2. Данилевич М.В. Значення краєзнавчо-туристичної діяльності на етапі початкової підготовки спортсменів / М. В. Данилевич, В.Б. Амелін // Здоровий спосіб життя : матеріали III Міжрегіон. наук.- практ. конф. – Славута, 2003. – С. 6 – 7.
3. З історії вітчизняного туризму. Збірник наукових статей. К., 1997.
 1. Закон України “Про туризм” 1995.
 2. Знати, щоб діяти (№1). Нормативні та рекомендовані матеріали на допомогу організаторам та учасникам мандрівок. – К., 1997. – 43 с.
 4. Крачило М.П., Науменко Г.П., Попович С.І. Розвиток туризму в Україні. Збірник наукових статей. К., 1995.
 3. Никишин Л.Ф., Коструб А.А. Туризм й здоров'є. – К.:”Здоров'є”, 1991.
 5. Украина туристическая. Фотопутеводитель. К.: Мистецтво, 1986.
 6. Український туристичний каталог. К.: ”К.У.С.”, 1997.
 7. Коритко З. І. Сучасні уявлення про загальні механізми адаптації організму до дії екстремальних впливів / З. І. Коритко // Вісник проблем біології та медицини. – 2013. – Вип. 4 (104). – С. 32 – 38.
 8. Морфологічні прояви адаптації нутрощів, серцево-судинної та лімфатичної систем до фізичних навантажень / уклад. Гриньків М. Я. - Львів, 2020. - 9 с.
 9. Оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с.
 10. Організація та проведення туристичних походів із студентською молоддю (від Говерли до Ельбрусу) : метод. рек. / уклад. Л. О. Тимошенко [та ін.]. – Львів, 2005. – 61 с.
 11. Особливості ставлення студентів мистецьких спеціальностей до ведення здорового способу життя / Щур Л., Грибовська І., Іваночко В., Музика Ф. //

- Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – К., 2014. – Вип. 9(50)14. – С. 165 – 168.
12. Похмурська С. Сучасний стан і перспективи розвитку дитячо-юнацького туризму в Львівській області / Світлана Похмурська, Роман Скабара // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2007. - Вип. 11, т. 5. - С. 310-313.
 13. Приступа Є. Н. Інтереси і потреби молоді у сфері проведення культурно-спортивних заходів / Є. Н. Приступа, Т. В. Палагнюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 1999. – № 1. – С. 4–6.
 14. Приступа Є. Н. Формування національної свідомості засобами туристично-краєзнавчої роботи / Є. Н. Приступа, Г. М. Гуменюк // Ідея національного виховання в українській і психолого-педагогічній науці ХІХ–ХХ ст. : зб. наук. ст. Всеукр. наук.-практ. конф. – Коломия, 1997. – С. 200–202.
 15. Рівень залучення фахівців різних спеціальностей до фізкультурно-оздоровчих занять / Лідія Щур, Ірина Грибовська, Вікторія Іваночко, Федір Музика, Наталія Завидівська // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова]. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2014. – Вип. 11. – С. 149–153.
 16. Скабара Р. Формування спортивної та спортивно-туристичної інфраструктури в межах промислового Миколаївського району Львівської області / Роман Скабара, Світлана Кухтій // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ХІІ Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів). – Львів, 2020. - С. 260-263.
 17. Скабара Р. Структурно-динамічні процеси розвитку дитячо-юнацького туризму в Львівській області / Роман Скабара // Матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. – Херсон, 2007. – С. 246–251.
 18. Спортивний, спортивно-оздоровчий туризм : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 21 с.