

ТУРИСТИЧНЕ ПОЗАШКІЛЛЯ СУДИЛКІВСЬКОГО ЛІЦЕЮ

Антон ШИМАНЮК

Туристську діяльність можна розглядати як об'єктивну потребу суспільства, пов'язувати навчально-виховний процес з актуальними питаннями становлення нашої держави, з підготовкою учнів до суспільно-корисної та трудової дисципліни.

Сприяє вихованню моральних якостей особистості: взаємопідтримки, організованості та дисципліни, принциповості, чуйності й уваги до товаришів, почуття обов'язку і відповідальності, високих організаторських якостей.

Витривалість одне з найважливіших фізичних якостей туриста. У змаганнях витривалість проявляється в здатності туристів витримувати більше за обсягом та високе за інтенсивністю змагальне навантаження [5,6, Фото 5].

Чому я обрав саме туристичне виховання? Тому, що пішохідний туризм в закритих приміщеннях:

- прищеплює любов до праці, виявляє і всебічно вивчає індивідуальні особливості характеру учнів та їх нахили,
- зникає бажання вживати алкогольні напої, тютюн, і, тим більше, наркотичні засоби,
- оздоровлює дітей, зміцнює їх фізично і морально, сприяє розвитку витривалості, сили, координації рухів та покращенню роботи серцево – судинної системи, знижує рівень стресу,
- допомагає їм у свідомому виборі майбутньої професії,
- розширює горизонти, кругозір та особистісне зростання, діти збагачуються знаннями та розвивають інтелект,
- цей вид туризму є безпечним, оскільки проходить у контрольованих умовах,
- допомагає школі у навчанні та вихованні,
- сприяє розвитку комунікативних навичок, вмінню спілкуватися та працювати в команді.

Саме тому шкільний туризм такий популярний серед школярів і молоді. Він зміцнює нервову систему організму. У вік технічного прогресу людина перевантажена інформацією, шумами, необхідністю контактувати з великою кількістю людей у школі, транспорті, на вулицях, участю у суспільно-корисній роботі, численних гуртках, заняттями у музичній, художній та інших школах, приготуванням домашніх завдань, читанням художньої літератури, переглядом телепередач, диханням забрудненим повітрям, гіподинамією, що в свою чергу призводить до кисневого голодування, зниження працездатності, перевантаженням нервової системи, що призводить до погіршення настрою розладження сну захворювань [2,5, Фото 4,6].

З якого часу існує туристичний гурток?

Гурток пішохідного туризму на базі Судилківського ліцею існує з вересня 2019 року від Хмельницького обласного центру туризму. Учні ліцею, а саме різновікова та різностатева категорія учасників навчального та виховного процесу гуртка пішохідний туризм – це контингент від 10 до 15 років. В середньому в кожному навчальному році кількість вихованців учасники гуртка до 20 учнів. Із яких 10 вихованців учасники туристичних злетів, регіональних та обласних змагань на дистанціях «Індивідуальна, Парна та Командна Смуга Перешкод» [3, Фото 1].

Із чого почався туризм в закритих приміщеннях?

На сьогодні широкої популярності набуває пішохідний туризм в закритих приміщеннях. Поважні центри туризму та туристичні клуби адаптують свої зали для тренування пішохідним туризмом вихованців цілий рік. Тому було вирішено в нашій Судилківській громаді адаптувати спортивний зал Судилківського ліцею для занять пішохідним туризмом в закритих приміщеннях не обмежуючись погодними умовами. За підтримки директора нашого ліцею, Тетяни Регули, здійснили схематичний монтаж та побудову різних кріплень, зачепів, крюків та колод, дизайн фарбування та естетичні малюнки в спортивному залі. Це дало змогу, в закритому приміщенні на базі спортивного залу, організувати тренування на етапах: підйом та спуск схилом, траверс схилу та скельної ділянки, імітація подолання болотних перешкод по купинах та жердинах, навісні переправи та паралельні переправи.

Етапи можуть взаємно замінятися, бути побудовані тренером, він же суддя, або самонаведенні учасниками гуртка під час тренування та проведення змагань в спортивному залі [2,4, Фото 1].

Як проходить процес навчання та виховання моїх гуртківців?

Туристська робота, яка в недалекому минулому була справою лише вчителів-ентузіастів, останнім часом все більше впроваджується в практику школи, послідовно проходить через весь процес навчання та виховання школярів.

В учбовій програмі передбачається фізична культура, або її різновид зі загальнорозвиваючих вправ гнучкості, вправності, витривалості та спритності. Підготовка групового та особистого спорядження до етапу або комплексу етапів, а це мотузки різних довжин, карабіни та спеціальне спорядження.

Підготовка до участі у змаганнях з туристичної техніки на етапах:

1) укладання рюкзака; 2) підготовка до розпалювання багаття; 3) встановлення намету; 4) орієнтування на місцевості; 5) основні топографічні дані; 6) перша долікарняна допомога; 7) подолання завалів, хащі, чагарників; 8) в'язка вузлів; 9) рух через умовне «болото по купинах»; 10) рух по жердинах; 11) переправа через умовну річку убрід; 12) траверс схилу; 13) спуск по схилу спортивним способом; 14) підготовка до переправи; 15) спуск, підйом та траверс схилу; 16) в'язання вузлів (провідник, подвійний провідник, вісімка, булінь, брамшкотовий, удавка, прямий, зустрічний, схоплюючий).

Отже, можна відмітити, що початкова туристична підготовка школярів досить насичена і дає нам всі підстави для подальшого розвитку туризму, закріплення знань і вмінь на практиці, вдосконалення навичок [3,4, Фото 2,3].

Які наші результати?

II місце в змаганнях серед педагогічних працівників на дистанції «Смуга перешкод» зі спортивного туризму, присвяченому Всесвітньому дню туризму (грамота ХОЦТКУМ, 23-26.09.2021);

III місце за розробку посібника для занять з гурткової роботи з пішохідного туризму (Диплом III ступеня, ХОІППО імені Анатолія Назаренка, № 392-НО від 14.12.2023, (ЛП 392393));

II та III місця у Відкритих змаганнях з техніки спортивного туризму в закритих приміщеннях «Кубок пам'яті Сергія Карпенка» старша вікова група - дівчата на дистанції «ІСП» та старша вікова група - хлопці на дистанції «ІСП» (грамоти Управління освіти Нетішинської міської ради від 25.03.2023);

III місце у Міжнародному конкурсі з комп'ютерної графіки та вебдизайну «CreDiCo» розробка та створення вебдизайну «Туризм майбутнього» (диплом Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, 01-31.12.23);

II та III місця у творчому конкурсі «Я – Дизайнер» у рамках онлайн-марафону «Шлях в ІТ: професія – дизайнер» при НЦАОМ імені Макарова - створення та розробка графічних дазайнів емблем гуртка «Пішохідний туризм» (диплом II ст. та III ст. 07-20.05.2024 р. м. Дніпро);

I, II та III місця у змаганнях з відкритої Першості ХОЦКТЕВУМ з пішохідного туризму в закритих приміщеннях - 2 клас «Зв'язки» (грамоти ХОЦКТЕВУМ 15.12.2024);

I, II та III місця у змаганнях з відкритої Першості Судилківського ліцею з пішохідного туризму в закритих приміщеннях – 2 клас «ІСП Молодні та Середні та Старші» (грамоти Судилківський ліцей 02.02.2025)

Висновки: Пішохідний туризм в закритих приміщеннях, на мою думку, може бути важливим засобом оздоровлення та реабілітації молоді, служити метою всебічного розвитку, підготовки до життя, праці. У молоді, що займається туризмом дуже швидко зникає бажання вживати алкогольні напої, тютюн і, тим більше, наркотичні засоби. Фізичне навантаження вкрай необхідне для пониження ризику розвитку різних хвороб. Так як малорухливий спосіб життя може бути більш суттєвим фактором розвитку ожиріння, ніж переїдання. Туристичне виховання вимагає хорошої фізичної та технічної підготовки, а як наслідок - постійні тренування [1,4, Фото 1,2].

Тому залучення до туризму дітей сприяє як фізичному, так і психологічному та моральному вихованню дітей. Профілактична цінність цих видів фізичної

активності найкраще зміцнює функціональні системи організму: нервову, серцево-судинну, дихальну, м'язову, ендокринну та терморегуляторну.

Таким чином, цей універсальний вид активності є одним із ефективних шляхів психологічного та фізичного відновлення організму школярів [2,6, Фото 3,4].



Фото 1. Панорама облаштованого залу для занять туризмом



*Фото 2. Відпрацювання етапу спуск похила переправа «Вниз»*СН*



Фото 3. Відпрацювання етапу траверс скельної ділянки



Фото 4. Обласний чемпіонат з пішохідного туризму 15.12.24



Фото5. Відкриті змагання Судилківського ліцею з пішохідного туризму 02.02.25



Фото6. Вихованці гуртка пішохідний туризм зі своїм тренером

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Планування програмового матеріалу з предмета «Фізична культура для учнів 5-9 класів» / Леськів А. Д., Левковський Д. М., Дзюбановський А. Б., Леськів В. А. — Тернопіль: «Астон», 2001.
2. Український Державний Центр Національно-Патріотичного Виховання, Краєзнавства і Туризму Учнівської Молоді, URL: <https://udcnpvctum.kyiv.ua/> (дата звернення 24.02.2025)
3. У Судилкові зустрічались юні туристи ХОЦТКУМ, URL: <https://shepetivka.com.ua/novyny/sport/11813-u-sudylkovi-zustrichalys-iuni-turysty-khotstkum.html> (дата звернення 24.02.2025)
4. Обласний чемпіонат з пішохідного туризму в закритих приміщеннях 15.12.24, URL: <https://www.facebook.com/groups/124693368217232/permalink/1504578286895393/> (дата звернення 24.02.2025)
5. Відкритий чемпіонат Судилківського ліцею з пішохідного туризму в закритих приміщеннях 02.02.25, URL: <https://www.facebook.com/groups/124693368217232/permalink/1536249057061649/> (дата звернення 24.02.2025)
6. Географія туризму: навч. посіб. / С. П. Кузик; Львів. нац. ун-т ім. І. Франка. — К. : Знання, 2011. — 271 с.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

Шиманюк Антон Петрович – вчитель інформатики та керівник гуртка пішохідний туризм Судилківського ліцею Судилківської сільської ради Шепетівського району Хмельницької області.