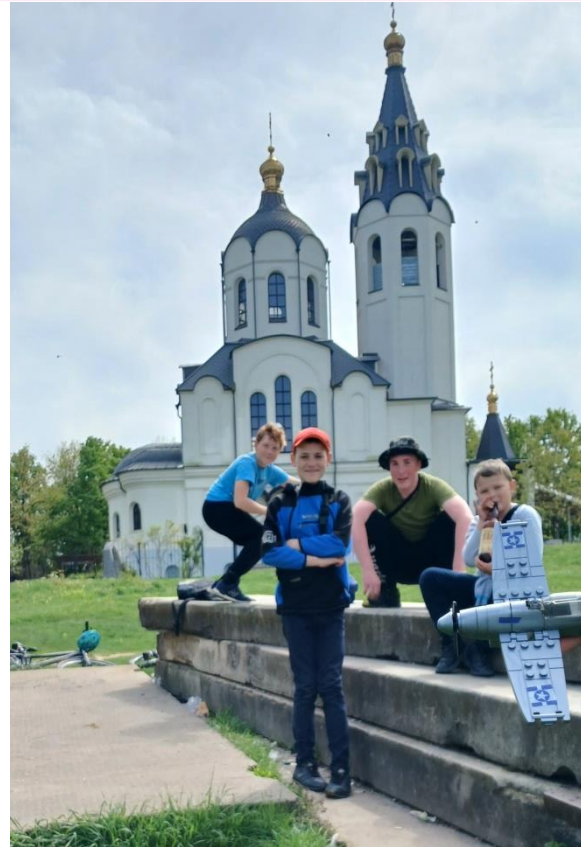


ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ГУРТКІВ ЮНИХ ТУРИСТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ



Харківська обласна державна (військова) адміністрація
Департамент науки і освіти
Комунальний заклад «Харківська обласна станція юних туристів»
Харківської обласної ради

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ГУРТКІВ ЮНИХ ТУРИСТІВ
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Харків - 2024

У даній роботі розглянуто деякі питання проведення занять з юними туристами у 2023/2024 навчальному році. Особливістю організації навчального процесу із здобувачами освіти у період воєнного стану є комплексний підхід, який передбачає проведення занять з історії, природи, культури рідного краю.

У роботі значна увага приділяється умовам безпечного виконання вправ спортивного туризму, особливо під час подорожей на велосипедах з виконанням цікавих рольових маловідомих прийомів руху.

Деякі сторінки роботи стосуються медичного аспекту життєдіяльності в сучасних умовах, розгляду методів боротьби з наслідками малорухомого способу життя під час навчання. Ця тематика роботи особливо важлива для молоді з метою протидії дитячій гіподинамії засобами спорту, рухливих ігор, змагань, закалювання, плавання.

Сподіваємося, що дана робота буде корисною для керівників гуртків туристсько-спортивного профілю.

Упорядник: **Поляков О.О.** – методист КЗ «Харківська обласна станція юних туристів».

Відповідальна за випуск: **Редіна В.А.** – директор КЗ «Харківська обласна станція юних туристів»

Вступ

У даній роботі представлені деякі напрацювання роботи з юними туристами у 2023/2024 н.р. Власні прийоми та методи досягнення навчальної мети допомагали засвоювати учбовий матеріал, прискорювали його опанування, робили заняття цікавими, корисними для подальшого майбутнього використання у подальшому житті.

Використання методів, прийомів на заняттях на місцевості з рельєфом різної складності дозволили побачити і ознайомитись з невідомими територіями району, казково мальовничими місцями природи, допомагали покращувати психологічний стан вихованців засобами спортивного туризму, цікавими екскурсіями, різноманітними спортивними вправами на тренажерах, спортивних майданчиках, розташованих неподалік туристських маршрутів.

Ця комплексна програма занять дозволяла поглиблювати знання про природні, екологічні, історичні місця, зміцнювати своє здоров'я, психологічний стан різними засобами спілкування з природним середовищем і своїми товаришами під час мандрів. Це, безумовно, стало на користь вихованцям у формуванні колективізму укріпленні нашого товариства, взаємодопомоги на складних ділянках велосипедних маршрутів.

Крім того, добре продумана програма харчування дітей на маршрутах, дозволяла їм бути у формі, витриманими під час подорожі, виконувати різноманітні спортивні вправи.

Дана робота розрахована на керівників гуртків юних істориків, краєзнавців, туристів, велосипедистів, тих хто полюбляє природу, мандри, екскурсії рідним краєм. Впевнений, що дана робота буде корисна також мандрівникам, просто читачам, які цікавляться рідним краєм, історією нашої Слобожанщини.

Зміст

Вступ	3
1. Деякі маршрути краєзнавчої тематики	5
2. Подорожі та вправи з велосипедного туризму. Рольові взаємодії, безпека руху на маршруті	10
3. Схема взаємодій учасників	11
4. Порядок зміни учасників на маршруті	11
5. Відпрацювання модифікованої «вісімки»	12
6. Учбовий «перенос кільця»	12
7. Учбовий перенос предмету на землі	13
8. Схема учбової ділянки дистанції для фігурного водіння велосипеда	13
9. Незвичайні вправи зі спортивного туризму	13
10. Пам'ятаємо усіх, Ви завжди у наших серцях	16
11. Зустріч у лютому на екологічній стежці	18
Висновки, поради, рекомендації	20

1. Деякі маршрути краєзнавчої тематики

На Харківщині, на околицях неподалік міста, є велика кількість об'єктів, туристичних маршрутів на будь-який смак, існує досить пересічений і складний рельєф. Все це зацікавлює і задовольняє вихованців різного віку, відповідає їх інтересам, підвищує майстерність у виконанні вправ з видів спортивного туризму. Екскурсійні маршрути дарують нам цікаві відео і фотоматеріали, сувеніри, артефакти, незабутні враження, позитивні емоції, розширюють світогляд. Відвідування краєзнавчих об'єктів різної спрямованості і тематики, дозволяють дитині отримати знання з історії, геології, природознавства, гідрології, нумізматики минулих часів, які вони не отримують у закладі освіти.

Результати подорожей, тренувань, прогулянок систематично документуються у вигляді десятків відео і фотоматеріалів для вихованців, батьків, товаришів, потрапляють в особисті фотоальбоми, міні вернісажі на стіни кімнат дітей. Це мій стиль, мені цікава історія розвитку дітей, за рік вони майже непомітно змінюються. В кабінеті туризму Харківської обласної станції юних туристів на фотографіях справжня ретроспектива занять з юними туристами у хронологічному порядку, це наше життя, досвід і майже заповіт, незабутні позитивні спогади різних часів року. Ці фото, які вони отримують, особистий короткий, але насичений чудовими пам'ятними подіями звіт для дитини про дозвілля, подорожі, світ духовності, який завжди супроводжує на маршрутах, це відвідування різноманітних за темами краєзнавчих об'єктів, ознайомлення з роботою дорослих екологів, з ними зустрічаємось на туристичних шляхах. Юні туристи цікавляться деякими питаннями охорони природи, її сучасного стану, медичними лікарськими травами, їх властивостями для допомоги захворілим. Зустрічі з живими істотами в різні пори року не залишають байдужими нікого, бо існують проблеми їх існування і збереження. Також є можливість допомогти під час зустрічі з дорослими екологами в ознайомленні з планами по обладнанню цікавих місцевих маршрутів. На це я завжди приділяю увагу: зустрічі і співпраця з дорослими, занурювання в тематику питань, дозволяє «заземлити» стресові ситуації, навчити учнів правилам комунікабельності у спілкуванні, отримати позитивні емоції, відволікти вихованців від негативу сучасного життя, зробити психологічну розрядку вихованцям.

Це загальні і окремі форми роботи, які зустрічаються на туристських і краєзнавчих маршрутах під час подорожей і екскурсій. Крім того, ми вирішуємо і господарські питання: готування їжі у польових умовах(дівчата), хлопці(дрова, вогнище), обов'язкова чистота рук і посуду для всіх, безпечно володіння інструментами з усіма необхідними правилами безпеки - сокирою і

пилкою(хлопці). Це все набуття практичних навичок, які будуть корисні вихованцям у дорослому житті.

Розглянемо деякі найбільш цікаві маршрути краєзнавчої тематики, які вже добре знайомі, а також які плануються, досліджуються і освоюються пізніше вихованцями різного віку в залежності від їх фізичної і технічної велосипедної підготовки, інтересів, зацікавленості у тематиці об'єктів відвідування – природних, історичних, гідрологічних, геологічних, спортивних, ігрових, туристичних, гімнастичних та інших. Головним фактором нашої роботи є максимальна безпека в усіх її вимогах. Маємо значний вибір об'єктів на будь-яку тему, як природну, так історичну, пізніше у теплий період додаю і спортивну – спортивні тренажери, батути. Тому байдужих немає, а користь для вихованців, безумовно, позитивна. Рекомендації керівника є головними, обов'язковими і вони переконливий аргумент для навчання підлеглих в усіх справах. Питання обговорюється з усіма разом в деталях, а потім приймаємо рішення колективно, але добре обгрунтоване.

Подорожі та екскурсії безпечними територіями і шляхами мальовничих куточків Слобожанщини надають можливість, перш за все, побачити на карті об'єкт, шляхи до нього, попрацювати з компасом, картою в електронному вигляді, або за можливістю зустрітися на шляху до нього з деякими іншими пішоходами і отримати потрібну інформацію. Таким чином, ми маємо чудову можливість виконати насичену комплексну і різнопланову мандрівку: отримуємо розвиток витривалості, орієнтуємося на місцевості, працюємо з компасом, зустрічаємося з невідомими людьми, спілкуємось з природою. На зворотному шляху відвідуємо спортивні майданчики, тренажери з батутами. В теплу пору року самий доступний, безпечний і корисний шлях мандрів ми здійснюємо природним докільям, воно супроводжує нас завжди, як неподалік свого будинку, так і далеко від нього. Видатний педагог Сухомлинський В.О. про цей аспект вивчення довкілля казав так: «Я прямував до того, щоби всі роки дитинства навколишній світ, природа, постійно насичували свідомість учнів яскравими образами, картинами, сприйняттями, уявленнями, щоби читання «Книги природи» було початком активного мислення, спілкування зі світом, початком надбання наукових знань». Цей напрям спілкування з природою, її красою, як ніколи зараз, допомагає психологічній реабілітації і стабілізації психічного стану. Природа лікує завжди і усюди! Яскрава погода, теплий вітерець, співи птахів, лісові квіти, польовий вільний і не зайнятий шлях, різна техніка долавання складнощів рельєфу. Наші ставки, річки, джерельна холодна крижана вода криниць ефективно може загартовувати дітей і дорослих, сприяють закалюванню ніг, а влітку і тіла. Подорожі мальовничою природою, спілкування з її красотою у будь-який час, особливо навесні,

чудовий метод спілкування з вихованцями нестандартними методами(розповідь про цілющі лікарські трави, які можливо використовувати для лікування, побачити вільний політ птахів-хижаків високо у небі, їх поведінку). Теми роботи на природі були здебільшого нестандартні. Ось одна з них, майже найголовніша. Нас, як туристів і мандрівників, як ніколи в наш час, хвилює метеопрогноз на день тренувань, ми працюємо у природних умовах майже завжди (крім опадів), особливо під час знаходження у природних умовах не близько від дому. Цьому належить першорядне значення для планування роботи у природних умовах під час зміни погоди - від зимових до весняних показників, особливо короткострокового прогнозування погоди і опадів у будь-яку пору року. Тут працюють усі – діти, батьки, керівники, робота майже як для авіаторів, хоча ми на землі. Для цього накопичений практичний дворічний необхідний матеріал метеорологічних даних для циклонічного та антициклонічного характеру змін погодних умов – характер різної хмарності, зміни напрямів вітру, змін тиску повітря, цікаві місцеві ознаки зміни погоди: тварини, птахи, рослини, та багато чого іншого. Ці природні та місцеві ознаки спрацьовують надійно і це перевірено багато разів майже без помилок в інтервалі часів прогнозу одна - три доби. Цей метод спілкування з природою та її особливостями, завжди бачити красу земного і небесного, природних явищ, у різні пори року, її деталі, сюжети, розвиває світогляд дитини, допомагає відчувати це своїм серцем кожному по своєму. А неповторні зустрічі дітей з представниками тваринного світу, можливість доторкнутись на початку травня до поки ще сонних живих раків, черепахи, жаби, ящірки побачити у прозорій воді різних рибок – це засоби екологічного виховання і пізнання світу.

Важлива складова краєзнавства, яку ми бачимо не тільки очами, але торкаємось, відчуваємо її не тільки серцем – це його історичні сторінки – пам'ятники історії, культури, взагалі історія рідного краю. Це, по-перше, інтерес до рідного села, містечка. Ураховуючи, що гурток юних туристів працює на базі Покотилівського ліцею (Харківський район), маршрути історико-краєзнавчих екскурсій будуємо саме по цьому району. Там також існує багато чого цікавого неподалік житла.

Так, майже випадково, ми знайшли місце житла видатної співачки Клавдії Шульженко минулого століття у Покотилівці (вулиця Інтернаціональна), воно і зараз існує і ніхто про нього майже не знає. Використовуючи пошуковий метод опитування жителів поважного віку, діти навчаються спілкуванню з дорослими і це корисно для їх виховання, пізнання історії рідного краю. Все це дозволяє наблизити дітей до творчої роботи, цікавого і прекрасного засобами мистецтва, яке проходить в їх душу, і це спрацьовує завжди. Зацікавленість вихованців в історії свого краю

допомагає у роботі – знайти різними способами історичний об’єкт неподалік місця свого проживання, зробити історичне фото, бо цей об’єкт може зникнути назавжди нинішньої ночі. Ми знайшли не відразу такий об’єкт в центрі Бабаїв біля будинку культури. Там мешкали історичні особи – видатний філософ світового значення Григорій Сковорода, його учень по Харківському колегіуму Яків Правицький (хранитель майже всіх безцінних рукописів вчителя наприкінці його життя), родина першого генерал-губернатора Харківщини Євдокима Щербініна, який допомагав отримати роботу в Харківському колегіумі філософу, педагогу і музиканту Григорію Сковороді у скрутні часи його життя. Пробуджую інтерес вихованців шляхом: зайти у садибу, побачити і доторкнутися реченнями до цегли, відчуті її тепло у сонячний день - їй приблизно два століття з чвертю, побачити її високу якість, розглянути особисте клеймо виробника 18 століття, знайти уламок високохудожньої, білої як сніг, кахлі того часу, якого немає навіть в Опішному, знайти вагому незвичайну цеглину і потримати її у своїх руках, постояти біля старовинного каміну у залі, де збирався бомонд (представники вельможного панства і керівники високого рівня) того часу. Невже це не буде хвилювати юні душі? Один вихованець гуртка зробив коротенький відеорепортаж про це відвідування садиби і це його перша серйозна робота у такому жанрі. Потім крутими сходами з цегли відвідали старовинний льох у будинку на вулиці Михайлівській 1, у якому знаходилися старовинні напої з назвою Токайське, Бургундське, дуже коштовний багаторічної витримки сир «Пармезан». Цікаво і захоплююче було побачити справжню старовину, якій більше двох століть! (Дивись фото 2,4). З якою цікавістю діти відвідували його різні закутки зі світлом своїх телефонів, ліхтарів, відповідали на мої питання з історії, вигадували свої версії старовинних речей і обставин.



Фото 1. Криниця Вербна. Стежка Григорія Сковороди, лютий 2024р. Два Влада, Василь та незнайомий мешканець. Є жива золота рибка, де вона?



Фото2. Садиба та флігель Якова Правицького. Ксюша уражена знахідкою. Сучасний стан садиби на 2024 рік. Вид з Михайлівської вулиці.



Фото3. Холодна криниця Григорія Сковороди, квітень 2024р.

Відпочинок велотуристів після виснажливих крутих підйомів і спусків до криниці. Цілюща вода Холодної криниці відновлює сили, має чудовий смак, беремо її додому. Корисно ознайомитись з фразою про втрату часу, бо вона актуальна і зараз! Діти це зрозуміють пізніше. Багато людей приходило і приходять до Сковородинівської криниці напитись кришталево чистої води, а хто подумати про своє життя, про своє призначення у цьому сучасному житті.

На сьогодні джерело Г.С. Сковороди – гідрологічна пам'ятка місцевого значення в Україні.



Фото 4. Вхід до льоху господаря будинку Я. Правицького - з правого боку униз. Темрява, старовина, далеке минуле, історія його життя.

2. Подорожі та вправи з велосипедного туризму. Рольові взаємодії учасників на маршруті, безпека руху

Велосипедний туризм, вправи на майданчику з фігурного водіння велосипеда (далі ФВВ), міні змагання після вправ, дозволяють не тільки покращити вихованцям свій спортивний велорезультат, а проявити свої здібності перед товаришами, досягнути його шляхом наполегливості і цілеспрямованості та успішно рухатись далі до цілі. Це дозволить поступово, майже непомітно, оволодіти технікою *tres bien* «тре б'єн» - висока техніка, відмінний рівень виконання вправи (французькою), навчитися впевненому безпечному руху на різних формах рельєфу.

Для розвитку навичок і вмій існують нестандартні прийоми, які не розглянуті у регламентах змагань, вони існують у тренерських напрацюваннях.



Велосипедний туризм це спорт з підвищеною небезпекою, як і багато інших видів. Тому виконання необхідних вимог, правил під час руху різним рельєфом вимагає дисципліни, організованості, технічних прийомів у виконанні, високої майстерності. Це приходить не відразу, а через певний час і наслідком його є народження досвіду вихованців. Важлива вправа, яку я використовую для навчання вихованців на численних маршрутах - історичних, гідрологічних, геологічних, спортивних (фото ліворуч), ігрових, туристичних, гімнастичних та інших, є рольові взаємодії учасників і керівника під час руху на велосипеді. І головним фактором нашої роботи є максимальна безпека в усіх її вимогах. Максимальна увага на спусках, тут «джигітів» не може бути, якими б вони не були найкращими. Безпека - користь для вихованців, безумовно, позитивна з усіх боків (відчуваю її і для себе, бо я повинен бути прикладом і зразком в усіх вправах та обставинах). Поради і вимоги від керівника є головним і переконливим аргументом для навчання підлеглих в усіх справах пов'язаних з безпекою руху. Деякі маловідомі методичні прийоми та рекомендації на цю важливу тему розглянемо нижче.

Рольові взаємодії учасників і керівника під час руху велотуристів

Під час подорожей я використовую методи та прийоми народжені самим життям за багато років знаходження за кермом. Важливим методичним прийомом безпеки руху у складі групи є виконання рольових ігор: керівник – учасники руху. Це буде окрема досить важлива і детальна розмова нижче у роботі. Кожного разу на початку тренувань я кажу: «

Головне - це безпека руху!» Ця фраза лунає майже на кожній зупинці. Її складовою стають технічні варіанти безпеки руху, зустрічі з різними дорожніми знаками, проїзд перехресть, ситуації на шляхах, взаємодії учасників у групі, жорстке дотримання інтервалу під час руху на будь-якому рельєфі, сигнали керівника та учасників, використання зроблених помаранчевих прапорців на кермі або на багажнику ліворуч. Під час відпочинку на зупинках здійснюють блиц-розбирання ситуацій пройденого відрізка дистанції - стежкою, спуском, підйомом, піщаною ділянкою, слизькою ділянкою, щебеневою ділянкою, траверсом трав'яного схилу. Останнє складно і небезпечно у слизьку погоду. І, головне, постійний необхідний інтервал усюди, це обов'язкова CONSTANTA – константа безпеки. Про це ще поговоримо.

3. Схема взаємодій учасників. Випадок несподіваного стопу

Несподіване швидке гальмування всією групою, у разі швидкої зупинки першого, наприклад, його падіння або падіння будь-кого у групі, може утворити «купу малу» з велосипедистів. руху учасників. Для цього потрібна швидка реакція та об'їзд небезпечного місця учасника праворуч або ліворуч, щоби не наїхати на товариша, не влучити у завал, який створив будь-який учасник групи. Ця ситуація може трапитися у разі швидкого гальмування групи на перехресті доріг перед світлофором, регулювальником, наприклад. Схема дій велосипедистів у разі несподіваної зупинки, падіння та інших випадків передбачає об'їзд учасника, який впав, що представлено нижче на схемі.

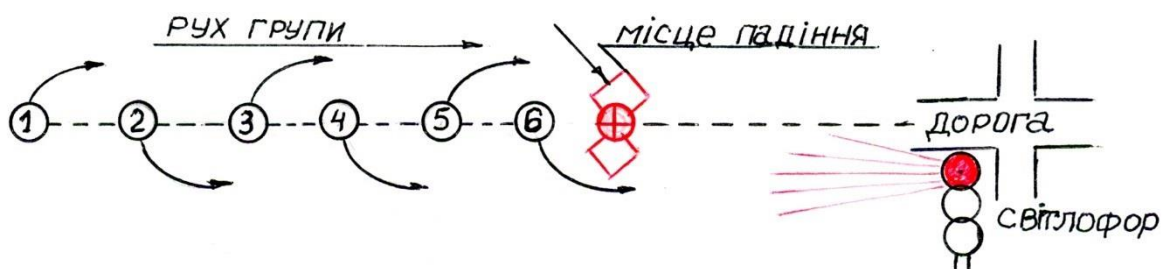


Рис. 1. Схема взаємодій учасників. Випадок несподіваного стопу

4. Порядок зміни учасників на маршруті

Другий важливий момент, це зміна учасників у групі на відрізку траси за усіма правилами. Схематично продемонструю цю важливу вправу з цікавим розпорядком зміни в групі - цікава, не проста і відповідальна вправа, це вкрай необхідно знати під час руху у складі групі, це майже цирковий номер, я теж приймаю участь у цьому і дивлюсь ззаду за маневрами та подіями. Зміст вправи - жорстке утримання дистанції між учасниками. Ця вправа дуже схожа на змійку, тільки «кегли - учасники» рухаються, а дистанція між ними повинна залишатися майже постійною, яку я наказую в залежності від

обставин руху кожного, його швидкості. Схема та початок руху: останній учасник групи проходить крізь інших змійкою і займає місце попереду і стає першим у групі. Між учасниками достатньо простору щоб проїхати між ними, це головне – відчувати дистанцію. Після цього другий рухається між іншими за такою ж схемою змійкою і стає першим у групі. Таким способом продовжують рухатися інші, поки останній учасник групи не стає першим (головним) у групі. Треба тільки усім добре тримати дистанцію між собою, їхати дуже повільно, щоб рух змійкою заднього учасника не мав перешкод попереду і мав досить простору для проїзду між ними. Виконавець змійки їде досить швидко і виконує свій маневр. Все залежить від учасників руху – тримати впевнено і постійно цю дистанцію. Можливо спочатку зробити її приблизно у 10 метрів, а може і трохи більше. Головне відчувати своїх партнерів.

5. Відпрацювання модифікованої «вісімки» та її форма

Розкрию секрети декількох вправ, які дозволяють добре підготуватися і впевнено себе відчувати на природних стежках, у лісі, на дистанції фігурного водіння велосипеда і досягнути відповідного результату. Деякі методичні поради для цього. Це підготовка до впевненого безпомилкового проходження фігури «вісімка». Є деякі прості, але ефективні поради для навчання та її проходження. 1)Зробити діаметр кола вісімки не 3м, а 3,5м. Таку фігуру проїхати нескладно. Потім поступово доводити діаметр кола до необхідного розміру і проходити фігуру без помилок. Важливо проходження колеса близько біля внутрішньої лінії кола, і треба контролювати цей момент уважно: інакше виїзди одного колеса або двох колес за контури фігури штрафуються. Увага! Виконуючи цю вправу, треба жорстко утримувати кермо під час виконання маневру.

6. Учебний «перенос» кільця»

Наступна фігура та методична підготовка для її проходження. **Це перенос** кільця. Відразу за правилами її виконання можуть з'явитися помилки – 1бал або більше. Мій спосіб навчання: працюємо відразу з двома кільцями у правій або у лівій руці. Спочатку виконуємо вправу і вішаємо на гачок з однієї руки перше кільце, потім роблю коло, потім вішаємо друге кільце. Змінюємо руку і теж саме. Потім виконуємо вправу згідно з регламентом: кільце знімаємо з гачка, кладемо руку з кільцем на кермо, потім іншою рукою перехоплюємо з першої руки кільце і вішаємо через 5м на дальній гачок. Такий правильний порядок дій. Дії можна починати і вміти робити як з правої, так і з лівої руки, це залежить, як вам зручніше, крім того, треба враховувати, хто ви? Працюєте здебільшого як лівша, або правою рукою? Це вже відпрацьовується на тренуванні.

7. Учебний перенос предмету на землі (з м'ячем та відерцем)

Третя незвичайна вправа, яку я пропоную на заключному етапі підготовки велотуристів до проходження фігур фігурного водіння велосипеда на змаганнях високого рівня (3-й або 4-й класи), яка вимагає рівноваги, точності, почуття дистанції у трьохмірному просторі, це же для «призових» майстрів велосипедної справи. Рекомендуємо виконати цю складну вправу «перенос предмету» спочатку у повітрі, при цьому добре відчувати дистанцію до предмету, володіти гнучкістю у спині. Працюють велотурист та поруч з ним метальник тенісного м'яча. Метальник м'яча пасує його велосипедисту у район його руки з правого боку, той ловить його, потім продовжує рух і м'яко покладає м'яча у маленьке низьке відерце, яке розташоване на землі через 5м. Змінює руку для такої вправи і виконує її з іншого боку. Так декілька разів. Потім спробує зробити регламентний перенос предмету за правилами: взяти з одного кола, поставити у друге без падіння предмету. Працюєте різними руками, як вам зручніше. Після цієї вправи я пропоную ловити м'яча просто під час руху різними руками на різній висоті і обов'язково не втрачати його. Це високий клас.

8. Схема учбової ділянки дистанції для ФВВ

І на останок - методика проходження і закріплення досить важкої комбінованої частини дистанції фігурного водіння велосипеда. Ця вправа імітує частину дистанції ФВВ і складається з декількох фігур фігурного водіння велосипеда, які досить складні і обмежені за довжиною, мабуть на рівні 3-го або 4-го класу складності звичайної загальної дистанції. Початок вправи – «колія» довжиною 3 або 4 м, потім «ворота», далі «коло», а виїзд з кола і попередніх фігур проходить у зворотному напрямку. Краще проходити «коло» цієї заготовки кожного разу у різному напрямі. Тільки треба міцно і добре закріплювати фігури на підлозі, бо можливі виїзди за розмітку фігур.

9. Незвичайні вправи зі спортивного туризму

Далі розглянемо виконання вправи з техніки пішохідного туризму, яка стосується укріплення психологічного стану спортсмена у незвичайних умовах роботи. Для зацікавлення вихованців, перевірки і укріплення психологічного стану спортсмена, для керування нервовою системою під час виконання елементів скелелазіння, придбання необхідних вмінь та навичок праці на висоті, задалегідь пропоную виконати деякі вправи на спортивному майданчику з батутами. Пропоную придумати вправи на укріплення вестибулярного апарату, вправи на витривалість і точність виконання. Кожна підгрупа вихованців показує свої результати, потім підгрупи змінюються. Починаємо прості вправи лазіння учасниками команд на тренажері незначної висоти з зачепами різного кольору. Пропоную 3 незалежні маршрути: з

зачепами синього кольору, червоного кольору, потім зеленого. Останній варіант руху – «діагональний рух» згідно номерів крейдою на зачепах маршруту, фініш - торкання захисного бар'єру. Вправи після тренувань та спроб лазіння виконуються на час кожною командою. За кожну помилку у проходженні за номерами зачепів «діагонального маршруту» учасник отримує штраф в один бал(1 сек). Команда-переможець має мінімальний час проходження всіх маршрутів. Нижче розглядається простий маршрут розроблений силами учасників змагань. На маршруті з умовною назвою «Береза» виконуємо вправи з лазіння на швидкість. Висота маршруту досягає приблизно другого поверху. Траса не складна, але успіху досягають учасники, які не лякаються висоти і швидко використовують зачепи на шляху до фінішу.

Для виконання такої вправи використовую методику долання страху висоти. Як побороти страх? Це власна методика, розрахована для учасників різного віку з різним психологічним станом. Вид крові та знаходження на висоті лякають майже всіх, а з висотою страх тільки підсилюється. Боремося так: спочатку на 1,5 метрах висоти гойдаємося на мотузці як на гойдалці, йде пристосування учасника до незвичайного положення тіла, до своєї страхувальної системи з карабіном і мотузкою, потім спуск на землю. Підіймаємося ще вище на 1м або знову повторюємо. Спускаю учасника «парашутом» дуже повільно на землю, або лазінням, цей спосіб діти люблять більше, біля землі знову гойдаємося приблизно 2 хвилини, не забуваємо про захист обличчя тим, хто тримається за мотузку або хапається за неї з переляку, це провокує розкрутку, нагадую - мотузка для мене, її не тримаємо! Після приземлення питаю учасника про стан та почуття. В залежності від відповіді або підіймаємося вище ще на 1м, або тільки гойдаємося знову 3 хвилини. Демонструю вихованцям систему та елементи страхування, як вони працюють, розповідаю про міцність мотузки=1,7 тони, карабіну, показую дітям на його клеймо з поздовжньою міцністю=16 тон. А ваша вага яка?? Відчуваєте різницю?? Знову використовую особистий приклад: страхую через спусковий пристрій –



«лепесток», або шайбу Штихта, або через «вісімку». Спускаю кожного дуже повільно. Так поступово народжується впевненість, довіра до моєї страховки і спорядження. У кожного свій час адаптації. Так, дівчинка М. не швидко пододала свій страх(5клас), а на змаганнях наприкінці року у своїй віковій категорії зайняла призове місце. Безумовно, це потребує часу, у кого більше, у кого менше. Упевненість приходить з придбанням психологічних навичок долавання висоти. Вона складається з використанням техніки надійного впевненого лазіння – три точки опори, робота ніг, по-перше думати, потім робити, крокувати, а не приставляти ногу до ноги (це втрата часу), перевіряти і слідкувати весь час за станом і видом страхувальної мотузки, її натягу, відсутністю її скручування, швидко виходити з «сидячої» позиції на вертикалі, швидко випрямляти ноги. І не звертати увагу на висоту, а працювати з зачепами, а не зі страхом. Працює принцип поступового набирання висоти з кожною спробою. Так, дівчинка Л.(сьомий клас) досить швидко здолала невпевненість у доланні висоти. Після декількох спроб проходження маршруту вона виконала його досить спокійно, стримано і надійно. Потім так коментувала свої дії і почуття на маршруті лазіння, «що була невпевненість, але досить швидко її пододала і страх майже зник».

Але не всі змогли достатньо швидко розібратися з висотою. Були і ті , хто її так і не подолав. Мабуть у кожної людини є своя межа і час для пристосування у вирішенні цієї простої на вигляд «висотної» проблеми та способам її долавання.



Так виглядає маршрут «Липа». Його долає найкраща учасниця старшого віку Софія



Маршрут «Береза» проходить дівчинка Ксюша («Блискавка»)



Так виглядає «Нічний» маршрут «Липа», працює Софія

10. Пам'ятаємо усіх, Ви завжди у наших серцях

Ми не можемо обійти на наших маршрутах однієї з головних тем сучасності - національно-патріотичного виховання молоді. Це життя та подвиги українських героїв, які віддали своє життя за свободу та незалежність нашої Батьківщини. Немало моїх вихованців втратили своїх батьків з початку військових дій. Ми відвідуємо місця їх останнього упокою, алею Слави з фотографіями воїнів, шануємо їх світлу та вічну пам'ять своїми справами, роботою, допомогою нужденним, участю у роботі, що за нашими силами. Здобуті фотоматеріали стають справжнім літописом сьогодення і нашого скромного вкладу у державні справи.



Безумовно, що наш головніший і основний напрям роботи з вихованцями туристсько-краєзнавчий з його багатьма темами та можливостями, і він відбувається, головним чином, у природних умовах. Наше життя було насиченим вже у майже минулому навчальному році і наповнювалося цікавими відкриттями і подіями на різні теми. Дітям загиблих воїнів на Новий рік зробили справжнє свято – програму з багатьох вправ різної тематичної спрямованості. Наприкінці зустрічі організували святкову вечерю з улюблених дитячих страв.





11. Зустріч у лютому на екологічній стежці

Ознайомлення з історичними фактами, подіями, творами українських історичних осіб, науковців, музикантів, композиторів, художників, усіх тих, хто зробив значний вклад у світову культуру, науку та в інші сфери людської діяльності, нікого не залишає байдужим. Не проходимо осторонь цікавих подій, місць на природі. Ми торкаємось проблеми природоохоронної тематики, елементів екологічного волонтерства, чистоти водойм і водоймищ, дбаємо про охорону довкілля та його чистоту біля місць відпочинку, цілющих вод криниць Холодної, Вербної, Гайдучки, біля селищ, опитуємо про проблеми водопостачання з колонок місцевих мешканців.

Безпечне довкілля для відпочинку дітей, перш за все, але зустрічались місця проблемні, і це вже справжня дослідницька учнівська робота.



Несподівана зустріч вихованців з волонтерами на пішохідному маршруті у лютому 2024 р. Дивовижно, але снігу немає

Незабутня зустріч туристів з волонтерами біля останнього відрізка екологічної стежки Григорія Сковороди у лютому 2024р. Цікаве і корисне спілкування з ними, інформація про їх роботу на маршруті. Вони теж працюють майже в автономному режимі і роблять все, щоби наступний сезон для відвідувачів був сприятливий, змістовний і допоміг насолодитися стравами особистого виготовлення, видами галявини Панський грушник, затишними стежками весняного лісу та покращити свій фізичний стан в цей незабутній для них день.

Незважаючи на воєнний час, з непоправними втратами, важкими випробуваннями, які вимагають від нас невичерпних сил, шукаємо і знаходимо можливості з максимальною безпекою для вихованців проводити спортивно-туристські заходи, природні акції, конкурси та вікторини, шукати і знаходити можливості для підготовки учнів до майбутніх змагань з видів туризму та спортивного орієнтування в різних умовах і безпечних місцях.

Для визначення можливих регіонів проведення заходів доцільно користуватися інформацією щодо обмежень відвідування лісових масивів. Ця інформація розташована на сайті Державного агентства розвитку туризму.

Наші подорожі, прогулянки, вправи на колесах від 20-ти до 27 дюймів, допомагають отримувати необхідний досвід безпечного керування і пересування місцевістю з пересіченим рельєфом і знайдуть відображення у вигляді нових змагань, вікторин, зборів учнівської молоді, придбання необхідних знань, навичок, вмінь, корисних для подальшого цікавого гурткового життя в сучасних умовах, як для молодших, так і старших вихованців

Висновки, поради, рекомендації

Зрозуміло, яке значення має для дорослих та дітей різного віку фізична складова життєдіяльності в період навчання у школі та вдома. Перша чверть 21 століття, агресивне втручання російських військових злочинців в життя нашої держави стало моментом історичної істини в існуванні України, часом важких випробувань, непоправних втрат серед мирного населення, сотні дітей, які загинули на території Харківської області, значної їх кількості відправлених у російську неволю і рабство, вимагає від нас нелюдських зусиль продовжувати свою роботу кожному на своєму місці і виховувати молоде покоління, незважаючи на кривавий воєнний час.

Однією з важливих складових частин сьогодення є значне поширення інформаційних потоків у повсякденному житті - роботі, навчанні, часів дозвілля. Це стосується як дорослих, так і учнів різного віку і різних закладів. Всі ми споживачі вкрай потрібної інформації: це сфера навчання, наукової діяльності, службових обов'язків в умовах нестачі часу, електрики, це безліч документів різного призначення на роботі та для особистих справ. Багато зроблено, але обсяг різнобічної за темами діяльності вимагає ще більшого – це запорака успішного подальшого життя і придбання знань, вмінь долати численні перешкоди.

Головні напрями у програмах з позашкільної освіти охоплюють різнобічну тематику – етнічну, історичну, соціокультурну, природно-кліматичні особливості нашого слобожанського регіону України, а також враховуючи інтереси, нахили, ступені фізичного стану і здоров'я вихованців, дозволяють використовувати і задовольняти широке коло інтересів учнівської молоді, особливо у наш складний воєнний час. Це вимагає від керівників гуртків охоплювати своїх вихованців цікавими різноплановими заняттями, особливо з використанням рухливої спрямованості, цікавих рухливих ігор для будь-якого віку дітей, ще корисливіше командних ігор, які є складовою частиною їх тематичних занять. За 2023/2024 навчальний рік проведено кількість різних занять, зборів, вправ не тільки за тематикою гуртків, коли цікаві природні, історичні, культурні сторони вкрай напруженого життя ми засвоювали, втручалися в суміжні для збільшення своїх знань, досвіду і не забували про психологічну адаптацію в складних умовах. До головних висновків 2023/2024 навчального року розглядаємо нижче ще медичні побажання і рекомендації. Використовуючи змішану форму навчання, охоплюємо вихованців участю у вікторинах на різноманітні актуальні теми: роль козацтва у розвитку нашої держави минулого, боротьби за національну незалежність не тільки у часи гетьмана Богдана Хмельницького, видатного козацького ватажка 17 століття Сагайдачного, нашого земляка Івана Сірка – непереможного козацького полководця,

мудрого і обізнаного дипломата найвищого рівня середини 17 століття, харківського полковника. Так вихованці гуртків пізнають історію рідного краю.

Екскурсійна програма: Саржин Яр, стенд «Вертикаль», м. Харків допомогли як старшим, так і молодшим дітям, відвідати цікаві історичні, природні і спортивні місця нашого рідного міста. Значне місце і увагу було присвячено першій столиці України - міста-героя Харкова, його історії і розвитку з прадавніх часів, видатним особистостям-спортсменам, Нобелівським лауреатам 20 століття, їх учням, які високо підняли українські школи наукових досліджень на світовій рівень за багатьма напрямками.

Навчання за тематикою роботи нашого закладу вимагає використовувати не тільки електронні методики навчання, а це, по-перше, безпека, але треба знаходити ефективну протидію негативним наслідкам у кіберпросторі шляхом екскурсійної роботи, що сприяє вихованню любові до рідного міста.

За 2 роки дистанційної форми навчання спостерігаються негативні наслідки сидячого способу отримання знань, значне перевантаження систем організму дитини, особливо молодшої групи. Протидією такому стану речей, особливо у напрямку укріплення здоров'я, стало розвиток фізичної активності, укріплення імунітету засобами рухливих вправ, цікавих ігор, нестандартні форми загальнофізичної підготовки, а також використання напрацьованих методів спілкування з дітьми різного віку за багато років свого життя у спортивній сфері. І треба підкреслити, що педагогічна праця, хоча дуже схожа на працю шахтаря, вона вимагає весь час пошуку нового у вихованні, глибоких знань, терпіння, нестандартного мислення у численних ситуаціях людського життя, особливо зараз, вона благодатна, вкрай потрібна, це справжнє свіже повітря в душі наших вихованців і молоді. Спілкування з природою, подорожі історичними пам'ятками, краєзнавчими об'єктами, зустрічі і спілкування з незнайомими дорослими, обговорення різних тем, допомога їм будь-якими способами у різних справах, допомагають виховуванню в душах дітей критеріїв Добра з великої літери, в усіх його проявах і позитивних наслідках, є підтвердженням стародавньої аксіоми – «Більше користі не тому хто отримує, а тому хто дає». Щоби навчати людей, треба багато вчитися самому, казав Григорій Сковорода, до житла якого ми з вихованцями не забуваємо навідуватися, коли погода дозволяє і опадів не передбачається.

Малорухомий спосіб життя є причиною багатьох захворювань. Обмін речей в організмі (у м'язах) ідентичний і прямо залежний від інтенсивності роботи мозку. Процес взаємодії проходить майже паралельно. Нестача у рухливій діяльності сигналізує організму і той переходить у стан зниженого

обміну речей, тобто у стан малої активації (активності) і це негативно впливає і знижує рівень імунітету. «Ковід» ще не закінчився! Він тепер кожного року у різному вигляді і формах приходиться до нас і результатом цього є зниження стійкості організму до мікробів, все це погіршує загальний стан здоров'я. Основою профілактичних дій є рух, тривале знаходження на чистому повітрі, що ми активно радимо, фізична активність, фізичні вправи, і, взагалі, здоровий спосіб життя: за цим у дітей я слідкую особливо. Малорухоме життя веде наслідком порушення обміну речовин, водночас падає рівень синтезу білка. Що може запобігти цьому? Активно рухатись, ходити; наплічник у вихованців у подорожі пішки або на велосипеді має невеличку вагу і до кінця тренування завжди з ними. В програму руху вмикаю і наполягаю робити своїм вихованцям у різні пори року: взимку бігати на легких пластикових якісних лижах, грати замість розминки у командні снігові ігри з вибуванням, дітям це подобається. У неділю 10 березня відкрили велосипедний сезон і лазіння на тренажерах. До того займалися пішохідними справами та елементами скелелазіння.

У боротьбі з гіподинамією важко недооцінювати значення спортивних занять. Як тренер, вихователь молоді різного віку, з усією відповідальністю кажу про позитивний характер впливу фізичних занять на боротьбу з гіподинамією, з якою веду боротьбу тривалий час. Особливого значення ця проблема торкається молоді – бо вони розвиваються, це наше майбутнє, вони зростають, їх організм тільки будується і яким він буде, залежить від спортивних занять з дитинства особливо, чим би вони потім не займалися у житті.

Наші прості і складні гірські тренажери, велосипедні подорожі, міні екскурсії, спортивні рухливі ігри, зимові тривалі пішохідні прогулянки з їжею і термосами (в якості вантажу) у природних умовах сприяють фізичному загартуванню дітей. Для укріплення здоров'я та імунної системи вихованців використовуємо біля чистого ставка Гайдучка прості елементи закалювання у вигляді миття ніг 60 секунд після велосипедної прогулянки. Це етап підготовки до плавання у теплий період року з травня і до першої половини вересня, метод добре себе зарекомендував у минулому. Це повторювання вправ з минулого року, коли вчимося триматися на воді, потім помалу пливти, вправи з транспортуванням умовно потерпілого, способи відпочинку на поверхні водоймища на дошці з жорсткого пінопласту, плавання весь час як дельфін в ластах зі спорядженням. Спритні пловці знаходять здобич у вигляді ракушок, цікавих камінців далекого минулого. Це допомагає закалюванню організму, розвиває легені, укріплює імунітет, витривалість, розвиває техніку плавання різними способами. Більшу частину часу плавання ми проводимо у ластах – це надійність, безпека, швидкість руху і навчання безпечному знаходженні на воді. Ця методика навчання

плаванню пройшла перевірку у далекому минулому, а з дітьми за тривалий період минулого року цим оволоділи майже всі – скільки радощів у дітей від ігор на воді, плаванні на швидкість, умовна допомога знесиленому! Всі спортивні аспекти тренувань у різних видах туризму, успіхи у різних вправах учнів допомагають згуртовувати вихованців у колектив.

Але, на жаль, батьків і матусь не всі діти зараз мають у складі своєї родини і продовжують втрачати назавжди. Такі діти є серед моїх вихованців. До таких дітей особливе ставлення, відношення, допомога різними способами, краще непомітними для оточуючих. Це дуже важко відчувати, тягар просто непідйомний, особливо біля державних прапорів і коротких стрічок життєвого шляху на табличках, тепер з цим треба продовжувати жити і далі все життя. Віддаю дітям все що знаю, чому навчили талановиті тренери і чому сам навчився і продовжую навчатися. Але стверджую, що поєднання краєзнавства, туризму, спорту дає позитивний результат у вихованні, навчанню дітей та молоді.

Наші заняття, вправи, пізнання світу, почуття колективізму серед гуртківців, дружби - цілющий бальзам для моїх вихованців, як молодших, так і старших, на всі часи, в цьому впевнений безумовно, як і те, що Добро переможе зло.