

**Закарпатський Центр туризму,
краєзнавства, екскурсій і спорту
учнівської молоді**

**Збірник опорних конспектів
для занять
в гуртках пішохідного туризму**



**м. Ужгород
2006 рік**

Збірник опорних конспектів підготований працівниками Закарпатського центру туризму, краєзнавства екскурсій і спорту учнівської молоді і пропонується керівникам туристсько-краєзнавчих гуртків загальноосвітніх шкіл області.

**Відповідальний за випуск *В. І. Чена*
Матеріали збрала і впорядкувала
зав. методичним відділом *М. І.Тимко*
Комп'ютерна обробка *А. В.Середяк***

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
Бесіда про туризм	5
Правила проведення туристського походу	9
Безпека походів.....	12
Правила поведінки юних мандрівників.	12
Топографічна підготовка. План і карта.	16
Загальні поняття про масштаби карт.	19
Умовні топографічні знаки. Зображення місцевих предметів на топографічних картах	21
Рельєф місцевості та зображення його на картах.....	23
Орієнтування на місцевості за ознаками місцевих предметів і явищ природи.....	29
Компас, його будова. Поняття про азимут.....	35
Основні правила роботи з картою на місцевості.....	38
Відомості про спортивне орієнтування.....	41
Види змагань зі спортивного орієнтування. Обладнання дистанцій для змагань	44
Організація і проведення одноденного походу.	47
Методика підготовки багатоденного походу.....	49
Туристське спорядження в пішохідних походах.....	52
Організація харчування в поході.	56
Привали і ночівлі. Заходи безпеки при їх організації.....	60
Звіт про туристсько-краєзнавчий похід	67
Надання першої допомоги під час походів, подорожей.	72
Всеукраїнська туристсько-краєзнавча експедиція учнівської молоді „Краса і біль України”	76

ВСТУП

Туризм та краєзнавство в системі позакласних навчально-виховних заходів за статистичними дослідженнями серед шкільної молоді займає перше місце. Це вид діяльності, який не потребує талантів, особливих матеріальних затрат, але результати її - виховання фізично здорової, соціально адаптованої, морально стійкої особистості – реалізують потреби суспільства у забезпеченні країни повноцінними у всіх аспектах, гармонійно розвинутими громадянами.

Мета видання цього збірника опорних конспектів – полегшити проведення занять починаючому керівнику гуртка. Для тем не відводиться кількість годин, не дається структура заняття, а подаються зміст та опорні поняття, які може використати керівник гуртка.

За основу написання конспектів взято програму гуртка з пішохідного туризму, рекомендовану Міністерством освіти і науки України (Програма для туристсько-краєзнавчих гуртків загальноосвітніх шкіл. Міністерство освіти України, Інститут змісту і методів навчання. Київ, 1996 рік).

У кожному конспекті подається мета заняття, обладнання, зміст заняття, опорні поняття, завдання учням та список рекомендованої літератури. Плани-конспекти розроблені працівниками Закарпатського центру туризму, краєзнавства, екскурсій і спорту учнівської молоді. Можливо вони дещо різняться один від одного за методом викладу матеріалу, стилем, але в цілому дають основні поняття необхідні для проведення заняття з тієї чи іншої теми.

Останньою подається тема Всеукраїнської туристсько-краєзнавчої експедиції „Краса і біль України”. На засіданні методичного об’єднання керівників гуртків Закарпатського центру туризму ця тема була затверджена як наскрізна для всіх без винятку гуртків, які працюють на Центрі туризму.

Пропонований зміст занять не повинен сковувати творчої ініціативи педагога, заганяти його в рамки запропонованого змісту заняття. Конспекти подаються як орієнтовний план проведення заняття з тієї або іншої теми.

Сас К.Ф.

ТЕМА ЗАНЯТТЯ:

Бесіда про туризм

МЕТА ЗАНЯТТЯ: Дати учням поняття про туризм та подорожі. Ознайомити їх з історією туризму, видатними мандрівниками світу та їх відкриттями. Розповісти про структуру туризму.

ОБЛАДНАННЯ: стенди, фотоальбоми, карти.

Зміст заняття. Опорні поняття.

Історія туризму. Відкриття та досягнення великих мандрівників минулого. Визначення поняття „подорож”, „туризм”, краєзнавча робота школярів. Види туризму та його призначення. Структура туризму.

„... А ще життя чудове тому,
що можна мандрувати”

М. Пржевальський

Прагнення до подорожей, які є основою туризму, вивчення рідного краю, далеких країн, дослідження природи, історії, культури різних народів – супроводить людство протягом усієї історії його існування. Згадаємо великі географічні відкриття європейських мандрівників:

- відкриття Америки Колумбом;
- відкриття морського шляху з Європи в Індію Васко да Гамою;
- перше кругосвітнє плавання Магелана;
- досягнення Північного полюсу Р. Амундсенем;
- вивчення світового океану Жак- Ів -Кустом;
- подолання Атлантичного океану Туром Хейердалом;
- дослідження Центральної Азії Н. М. Пржевальським;
- підкорення всіх 14-ти восьми тисячників світу Р. Месснером;
- підкорення наших семи тисячників альпіністом Е. Абалаковим;
- дослідження Далекого Сходу письменником В. К. Арсеньєвим.

Організовані подорожі з метою знайомства з культурою і природою інших народів існували ще в стародавньому світі. Так, в УІ ст. до н.е. стародавні греки і римляни здійснювали подорожі в Єгипет, де їх цікавили стародавня історія, культура, незвичайна природа, чудові єгипетські споруди. Першим грецьким туристом, про якого є достовірні дані, є „батько історії” Геродот, який описав свої багато численні подорожі в дев’яти книгах.

Ще Аристотель, Демокріт, Квінтіліан в своїх трактатах про виховання рекомендували пізнавати природу в безпосередньому спілкуванні з нею.

Цілеспрямований розвиток туризму як засобу фізичного розвитку почав здійснюватися в епоху Відродження (XV-XVI ст.). Так, представники західноєвропейського Відродження М.Монтель, Т.Мор, Ф.Рабле, Э.Роттердамський говорили про необхідність введення організованого процесу фізичного виховання молоді, відводячи особливе місце використанню походів.

В епоху Просвітництва (XVIII ст.) Ж.Ж.Руссо, Г.Ліблі та інші бачили в туристських походах засіб патріотичного виховання молоді та зміцнення її здоров’я, а їх вчення ”Познание природы и стремление к выработке норм естественного поведения” сприяло розвитку туризму.

У другій половині ХУІІІ в Західній Європі почали створюватися своєрідні центри туризму.

Передумови для подальшого розвитку туризму були пов'язані з необхідністю організації та проведення довготривалих подорожей для вирішення пізнавальних завдань з вивчення окремих важкодоступних куточків земної кулі. З метою вдосконалення рухових вмінь та навиків учасників таких подорожей проводиться попередня підготовка, перевіряється соціально-психологічна відповідність і узгодженість, випробується необхідне для подорожі спорядження. Таким чином виникають своєрідні методичні прийоми і правила підготовки учасників подорожей та експедицій, йде накопичення та узагальнення досвіду складних походів та подорожей у виховних цілях. Враховуючи прикладне значення туризму у формуванні життєво необхідних людині рухових умінь та навиків, їх можливість всебічно та гармонійно впливати на функціональні системи та органи людини, туризм був включений у програму фізичної підготовки у багатьох школах.

Перші самостійні туристські організації виникали в різних країнах приблизно в один і той же час (у другій половині ХІХ ст.) у вигляді альпійських клубів та товариств.

Туристські союзи та клуби в ряді країн розробляють маршрути туристських походів, визначають критерії їх оцінки, тобто створюється туристська кваліфікація. Поступово виробляються та встановлюються єдині правила проходження маршрутів, виникає наукове обґрунтування туристських вправ як засобів воєнно-прикладної підготовки людей.

В 1919 році в Москві створюється Центральне бюро шкільних екскурсій, яке в тридцять років було реорганізовано у Центральну дитячу екскурсійно-туристську станцію, яка зіграла велику роль в розвитку шкільного туризму.

З 1972 р. почала свою роботу Всесоюзна туристсько-краєзнавча експедиція піонерів та школярів „Моя Батьківщина – СРСР”, яка була складовою частиною Всесоюзного походу по місцях революційної, бойової і трудової слави радянського народу.

Подорожі – це багатогранна практика життя, відкриття і вивчення, спілкування і пізнання.

А що таке туризм?

У „Кишеньковому довіднику туриста” (упор. Ю. Штюрмер) написано: „Туризм – найбільш масова форма активного відпочинку й оздоровлення трудящих, один із важливих засобів виховання людей. Під час подорожей туристи знайомляться з минулим і сьогоденням нашої Батьківщини, її природними багатствами, пам'ятками історії і культури, виконують суспільно-корисну роботу, проводять спостереження за природою, охороняють її”.

А що таке турист?

В одній із книжок серії „Туризм для всіх” – „Два дні наприкінці тижня” (А. А. Булгаков і Г. Я. Рижавський) – зазначено так: „Турист – людина різнобічно і гармонійно розвинена. ...великі, але рівномірно розподілені в часі фізичні навантаження сприяють зміцненню здоров'я туриста, а життя на природі дозволяє набути корисних навичок і вмінь: швидко розкладати багаття, приготувати їжу, правильно орієнтуватися, рухатися в глухому лісі, бездоріжжям, плисти на човні по порожистих річках, ночувати взимку в лісі, успішно протистояти негоді. У туристському поході виробляються свідомі дисципліна і наполегливість, уміння

переборювати труднощі в колективній роботі – якості надзвичайно необхідні в суспільному житті. Туризм, як ніщо інше, задовольняє прагнення новизни, незвичайності, пошуків, романтики”.

Виходячи із цих двох визначень можна зробити такий висновок або загальне уявлення про туризм:

Туризм – це спорт, відпочинок, здоров'я, задоволення, хобі, розвага, робота, форма самоствердження, спілкування, спосіб пізнання навколишнього світу.

Туризм поділяється на **активний або самодіяльний та пасивний або плановий.**

Самодіяльний – це активний туризм, із самостійною організацією туристських груп, вибором маршруту, спорядження, способом пересування.

Основні види спортивного туризму це: пішохідний, гірський, водний, лижний.

Але є ще спеціальні види туризму: велосипедний, спелеотуризм, автмототуризм, водний на плотках, човнах, байдарках, катамаранах.

Дуже близькими до туризму видами спорту є: альпінізм, скелелазіння, льодолазіння. За останні роки популярними серед туристів є екстрим-марафон, куди входять такі види, як пішохідний, водний, велосипедний.

Пасивний або плановий туризм це поїздки у будинки відпочинку, санаторії, на турбази, відпочинок у готелях, кемпінгах, круїзах з наданням різноманітних послуг.

Туризм використовують як різноплановий виховний засіб, що допомагає людині розвивати духовні, інтелектуальні і фізичні сили, сформувати характер, опанувати життєво необхідними навичками й уміннями.

Дитячий і молодіжний туризм має своє призначення:

- виховання поваги і любові до своєї Вітчизни;
- поглиблення і розширення знань, які отримані в школі;
- використання знань на практиці, профорієнтація, фізичний розвиток і оздоровлення;
- виховання позитивних рис характеру (витривалість, відповідальність, мужність, взаємодопомога, наполегливість, повага до людей);

Основа досягнення цих цілей і задач – це туристська подорож, походи по рідному краю, навчання в гуртках туристсько-краєзнавчого та туристсько-спортивного напрямків.

Сьогодні в школах, в позашкільних навчально-виховних закладах працюють туристські секції спортивного та краєзнавчого напрямку, спортивного орієнтування під керівництвом учителів-ентузіастів, досвідчених інструкторів з туризму та тренерів.

Школярі можуть подорожувати по-різному:

- екскурсії по цікавих місцях свого краю та в інші міста;
- нескладні одно - і дводенні походи (пізнавальні, навчальні, тренувальні);
- багатоденні походи і експедиції (спортивні, наукові, спелеологічні, археологічні);

Що таке краєзнавство?

Краєзнавство – це сукупність знань про той або інший край, його природу, історію, культуру, господарство і побут населення.

Краєзнавство і туризм не можуть існувати окремо. Не можна вивчати свій рідний край, сидячи в класі. Тому потрібно використати всі види і форми туризму. Йдучи в похід, група повинна ставити перед собою краєзнавчі завдання відповідно до віку дітей. Шкільне краєзнавство поділяється на такі типи: історичне, географічне, літературне, мистецьке, фольклорне та етнографічне.

Зараз основною державною програмою вивчення свого рідного краю є рух учнівської молоді за збереження і примноження звичаїв, обрядів і традицій українського народу „Моя земля – земля моїх батьків”. В рамках цього руху діють різні учнівські експедиції, акції тощо.

Туристсько-краєзнавче спрямування в рамках руху мають дві експедиції: Всеукраїнська туристсько-краєзнавча експедиція учнівської молоді „Краса і біль України” та Всеукраїнська історико-географічна експедиція учнівської молоді „Історія міст і сіл України”.

Колись письменник К. Паустовський сказав: „Якщо хочете бути справжніми синами своєї країни і всієї Землі – будьте вірними музі далеких мандрівок і подорожей у міру своїх сил і вільного часу, тому що кожна подорож – це проникнення у сферу значного і прекрасного”.

ЛІТЕРАТУРА

1. Карманный справочник туриста – уряд. Штюрмер Ю. А. 1985 г.
2. Два дні наприкінці тижня – Булгаков А. А.
3. Краєзнавство, географія, туризм (газета „Шкільний світ”)
4. Енциклопедія туриста – г. Москва 1993 г.
5. Уроки туризму – Ганопольський В. Київ 2004 р.
6. Спутник туриста – Вахліс К. Й. Киев 1991 г.
7. Туризм. В.И.Курилова. Москва. „Просвещение”, 1988 г.

Іжик С.П.

ТЕМА ЗАНЯТТЯ:

Правила проведення туристського походу

МЕТА ЗАНЯТТЯ: - ознайомити учнів з правилами проведення туристських походів;
- навчити заповняти маршрутні листи, маршрутні книжки.

ОБЛАДНАННЯ: нормативні документи, маршрутні листи, маршрутні книжки.

Зміст заняття. Опорні поняття.

Нормативна база дитячо-юнацького туризму: Правила проведення туристсько-краєзнавчих походів, експедицій, екскурсій з учнівською молоддю закладів освіти України (наказ Міністерства освіти і науки України № 237 від 24.03.2006 року). Види походів, їх тривалість і протяжність. Поняття „категорія складності” маршруту. Допуск учнів до участі в походах, правила і обов'язки учасників.

1. Нормативна база:

Для здійснення туристських походів, подорожей з учнівською молоддю слід всім учасникам походу знати „Правила проведення туристських подорожей з учнівською і студентською молоддю України” (далі „Правила”), затверджені наказом Міністерства освіти і науки України № 237 від 24.03.2006 року та державним Міністерством юстиції України.

До туристичних подорожей з учнівською і студентською молоддю належать спортивні туристські походи, експедиції і екскурсії.

Розглянемо правила і нормативи спортивних походів, які складаються з таких розділів:

- види походів;
- категорія складності маршрутів і їх протяжність;
- тривалість походів;
- допуск учнів до участі в походах;
- права і обов'язки учасників походу.

2. Види походів: (дається коротка характеристика кожного з видів походу)

- пішохідний похід, пішохідний в горах;
- лижний ;
- гірський;
- водний, який розподіляється за видами суден (на байдарках і надувних човнах);
- велосипедний;
- автомобільний;
- мотоциклетний;
- спелеологічний (спелео), який теж розділяється за видами печер (горизонтальні і вертикальні печери);
- вітрильний.

3. Категорія складності маршрутів і їх протяжність.

Всі туристські походи проводяться на певній території і місцевості (на рівнинній місцевості, в горах, по воді, пустелі, під землею) , в різних кліматичних умовах, за різним заданим часом . В залежності від названих факторів всі туристські походи поділяються на категорії складності, де особливу роль відіграє пройдена віддаль в кілометрах та складності переходів.

Походи поділяються на:

- походи вихідного дня (одноденні, до 20 км);
- ступеневі походи (I ступеню, II ступеню, III ступеню складності);
- категорійні походи (I категорія, II категорія, III категорія, IV категорія, V категорія, VI категорія складності і дослідницька експедиція).

Розподіл за категоріями складності:

Вид туризму та характеристика походів	Категорійні походи (категорія складності – к.с.)						Некатегорійні походи (ступінь складності)			
	I к.с	II к.с	III к.с	IV к.с	V к.с	VI к.с	1-3 денні	1 ст.с	2 ст.с	3 ст.с
Протяжність походів км:										
<i>Пішохідний</i>	130	160	190	220	250-300	300	до 30	30	50	75
<i>Лижний</i>	130	160	200	250	160	300	до 30	30	50	75
<i>Гірський</i>	100	120	140	150	190	160	до 25	25	50	60
<i>Водний</i>	150	160	170	180	1000	190	до 25	25	40	60
<i>Велосипедний</i>	250	450	650	800	3000	-	до 50	50	80	120
<i>На мотоциклах</i>	1000	1500	2000	2500	3500	-	-	-	-	-
<i>Автомобілях</i>	1500	2000	2500	3000	-	-	-	-	-	-
<i>Вітрильний</i>	150	200	300	400	-	-	-	-	-	-
<i>Спелеопоходи (кількість печер)</i>	5	4-5	1-2	1-2	1-2	-	до 3	3-4	2-3	1

4. Тривалість походів:

Походи в залежності від території, по якій вони проводяться, поділяються на місцеві і дальні.

До місцевих належать походи, що проводяться в межах області, в якій проживають учасники подорожі. Усі інші походи та експедиції відносяться до дальніх.

За тривалістю у днях походи відповідають таким нормативним вимогам:

Вид туризму та характеристика походів	Категорійні походи (категорія складності – к.с.)						Некатегорійні походи (ступінь складності)			
	I	II	III	IV	V	VI	1-3 денні	1	2	3
<i>Тривалість походів у днях</i>	6	8	10	13	16	20	1-3	3-4	4-6	6-8

Тривалість активної частини походу збільшується за рахунок краєзнавчої роботи на маршруті, або 1 дня відпочинку (днівки). При проведенні краєзнавчої роботи на маршруті правила дозволяють тривалість активної частини збільшити до 3 (трьох) днів.

Це підраховується так:

1 варіант

тривалість активної частини походу I к. с. = 6 днів
 день відпочинку в поході = 1 день
 Всього: 7 днів

2 варіант

тривалість активної частини поход II к. с. = 8 днів
 тривалість краєзнавчої роботи в поході = 2 дні
 Всього: 10 днів

5. Допуск учнів до участі в походах.

Для того щоб прийняти участь у туристському спортивному поході різних категорій складності учні досягти певного віку. Крім цього правилами передбачено різні вікові категорії з видів туризму.

Учнівські групи, які підібрані з учнів молодших за 18 років, мають право приймати участь у спортивних походах не вище III категорії складності.

Таблиця з основних вимог щодо віку та кількісного складу учасників:

Ступінь складності	Вік учасників походу										Мінімальний та максимальний склад групи
	пішохідний, пішохідний в горах	лижний	гірський	водний		велосипедний	мотоциклетний	автомобільний	спелео		
				байдарки	надувні човни				горизонтальні і печери	вертикальні печери	
1 ст. с.	10	10	-	11	10	14	-	-	12	-	6-25
2 ст. с.	11	11	-	12	11	14	-	-	12	-	6-20
3 ст. с.	12	12	13	13	12	14	-	-	12	-	6-20
I к. с.	13	14	14	14	13	14	16	18	13	14	6-15
II к. с.	14	15	15	15	14	15	17	19	14	15	6-12
III к. с.	15	16	16	16	15	16	18	20	15	16	6-12

Для проходження всіх туристських походів необхідно мати маршрутний лист або маршрутну книжку, завірену печаткою організації, яка відряджає і дозволом МКК (маршрутно-кваліфікаційною комісією).

Відповідальність за збереження життя і здоров'я дітей покладається на керівника походу та його заступника наказом установи, яка відряджає групу у похід.

Література

1. Інформаційно-методичний вісник № 12, Туризм і краєзнавство, „Спортивний туризм”, Київ 1999 рік.
2. Інформаційно-методичний вісник № 7, Туризм і краєзнавство, „Спортивний туризм. Правила змагань”, Київ 1998 рік.
3. Положення про єдину спортивну кваліфікацію України з видів спорту. Затверджені Держкомспортом України № 1055 від 18 квітня 2003 р.
4. Положення про туристські маршрутні - кваліфікаційні комісії Федерації спортивного туризму України – колегії суддів змагань туристських походів. Затверджено постановою Президії спортивного туризму України, протокол №2, п. №8 від 8 12 2001 р.

Чундак М., Тимко М.І.

ТЕМА ЗАНЯТТЯ:

Безпека походів.

Правила поведінки юних мандрівників.

МЕТА ЗАНЯТТЯ: Ознайомлення гуртківців з основними правилами безпеки в пішохідних походах. Запобігання виникненню небезпечних ситуацій при підготовці й проведенні походів.

ОБЛАДНАННЯ: Таблиці з видами перешкод та способами їх подолання; спортивні карти, фото-стенд з фотографіями, що відображають один з походів; зразок туристського спорядження, необхідного для рятувальних робіт (мотузки, карабіни і т.д.).

Зміст заняття. Опорні поняття.

Небезпечності в туристсько-краєзнавчих походах.

Запобігання виникненню небезпечних ситуацій при підготовці та проведенні походів.

Поняття „нещасний випадок”. Об’єктивні і суб’єктивні причини нещасних випадків.

Загальні вимоги безпеки в походах. Поняття ”аварійна ситуація”.

Загальні вимоги до дій групи мандрівників в аварійній ситуації.

Правила поведінки в поході: культура взаємовідносин між учасниками походу, із місцевим населенням, надання допомоги людям, які потрапили в біду, охорона природи, пам’яток історії і культури.

Найважливішою і складною проблемою туристського руху є проблема забезпечення безпеки подорожей. **Безпека** на туристських маршрутах будь-якої складності залежить від:

- відповідності маршруту фізичним і технічним можливостям групи;
- ретельність попереднього вивчення району подорожі, його специфічних особливостей;
- дотримання правил підбору, підготовки та експлуатації спорядження, відповідності сезону;
- дотримання правил організації бівачних робіт;
- організація та чітке виконання всіх прийомів страховки та само страховки;
- виконання технічних прийомів пересування стосовно до рельєфу.

На жаль, під час самодіяльних туристських походів часто бувають нещасні випадки на маршруті.

„Нещасний випадок” – випадок, що трапився під час подорожі, пов’язаний з нанесенням шкоди здоров’ю або загрозою життю подорожуючого.

„Нещасний випадок” ще можна визначити як непередбачену травму (смерть) людини, що трапилася в результаті неочікуваної травмувальної дії в умовах походу. Нещасний випадок може трапитися під час виникнення аварійної ситуації (при пошкодженні туристського спорядження (мотузок, намету і т.д.). Щоб знайти правильний вихід із „аварійної ситуації”, потрібно знати з чим вона пов’язана, яка причина її виникнення і, що необхідно зробити у даній ситуації. Вона характеризується: раптовістю виникнення і обмеженістю часу для прийняття правильного рішення; відсутністю умов її усунення звичайними способами. Всі дії в „аварійній ситуації” мають робитися швидко для попередження її подальшого розвитку. Якщо рух групи далі можливий, то потрібно просуватися в сторону найближчого населеного пункту. Якщо група не може далі продовжувати рух і

потребує допомоги, то необхідно подавати сигнали про допомогу, за допомогою спеціальних кодів.

Традиційно небезпеки в туристичній подорожі поділяються на дві групи: **суб'єктивні** (недостатність фізичної, технічної, моральної підготовки учасників походу, їх неправильна поведінка) та **об'єктивні** (зумовлені рельєфом та кліматичними факторами). „Нещасні випадки” виникають при наявності певних природних факторів, які при неправильних діях самих учасників призводять до небезпеки. До таких факторів можна віднести : лавини всіх типів, течії річок, обвали каменів, снігових карнизів, розщілини, низька або висока температура повітря, гроза, вітер, темнота, туман, болота і т.д. Неправильними діями учасників можуть бути: неправильний вибір маршруту або не оправдана його зміна під час походу, купання в гірській річці, погано організована переправа, рух по льоду без страхування, застосування дефектного спорядження, рух групи в умовах поганої видимості, довге знаходження на сонці та ін. Отже кожний маршрут має бути ретельно продуманий та підготовлений, дбайливо вивчаються особливості обраного маршруту. Володіння спеціальними технічними прийомами, організація надійної страховки, розумний тактичний план зводять ризик на мінімум. Любий категорійний маршрут від II до VI категорії складності включає природні перешкоди, а це означає що їх треба здолати. Чим вища тактична, технічна та фізична підготовка туриста, витримка тим менша можливість помилки і відповідно ступінь ризику. Все це в поєднанні з свідомою дисципліною, з чітким виконанням правил, інструкцій про проведення походів з юними мандрівниками, вимог контрольно-рятувальної служби дасть змогу забезпечити безпеку походу і зробити його по справжньому корисним і спортивним.

1. Основні правила безпеки на маршруті.

Юні туристи повинні беззаперечно дотримуватися правил техніки безпеки під час походу, адже життя і здоров'я учнів – основна цінність, яку не можна замінити нічим. При найменшій безпеці і загрозі життю та здоров'ю учасникам походу подорож слід відмінити.

Першою сходинкою до проведення походу є проведення бесіди про правила проведення подорожі, усвідомлення їх учнями та фіксація цього факту в „Журналі техніки безпеки”, де учні повинні поставити свій підпис про те, що з ними проведено інструктаж вказаного в журналі змісту.

№ п/п	Зміст інструкції	Прізвище, ім'я учня	Клас	Підпис учня	Примітка
1.					

2. Правила поведінки в поході.

У згуртуванні похідного колективу, розвитку почуття колективізму важливу роль відіграє знання туристами правил, які регулюють взаємовідносини колективу та особистості в поході. Тут доречно прислів'я : „Один за всіх і всі за одного”.

Безаварійність – основна і найважливіша вимога до всіх туристських походів. Навіть найпростіший вихід за місто може бути пов'язаний з елементами небезпеки.

Щоб туризм став джерелом зміцнення здоров'я і розвитку фізичних сил, кожен турист повинен суворо дотримуватися в похідних умовах правил поведінки і техніки безпеки.

Важливе правило кожного походу – дотримання розпорядку дня, режиму харчування та особистої гігієни всіма його учасниками.

До надзвичайних подій у поході можуть призвести погане знання маршруту, темп руху, що не відповідає підготовленості туристів, низька дисципліна в групі, відсутність необхідного спорядження, невиконання правил купання, неправильна поведінка при виявленні вибухонебезпечних предметів, несприятливі метеорологічні умови, низький рівень технічної і тактичної підготовленості туристів, невміння долати природні перешкоди, зустріч з дикими тваринами і плазунами, отруйні рослини, недоброякісні продукти харчування тощо.

Для безпеки учасників походу, особливо молодших, категорично забороняється відлучатися без дозволу від групи за межі прямої видимості на марші або бівуаці, купатися в неперевіренних місцях, брати в рот і їсти незнайомі ягоди та інші рослини, пити воду з будь-яких джерел.

З метою запобігання нещасних випадків і захворювань не рекомендується пересуватися під час грози, сильного вітру, хуртовини, в туман, за винятком екстремальних ситуацій; необхідно суворо дотримувати усіх вимог безпеки.

Не слід пересуватися після дощу по каменях, осипах, стрімких схилах.

Не планувати пересування групи в спеку. Перебуваючи на сонці, слід надягнути панамку.

Під час пересування лісом категорично забороняється кидати на землю недопалки, сірники. Це може спричинити виникнення пожежі.

Одяг туристів має відповідати порі року і погоді. При похолоданні слід більше рухатися, на привалах надягати теплі речі, пити гарячий чай.

Важливе місце у вихованні похідного колективу є традиції.

Традиції – це ланцюжок, що зв'язує покоління, своєрідна „скарбниця досвіду”, всього цікавого, потрібного, накопиченого багатьма поколіннями туристів.

Неписаним законом туристів стало прибирання місця привалу. Ця традиція виховує акуратність, організованість повагу до інших людей, прищеплює культурне і бережливе ставлення до природи та її багатств.

Перебуваючи на екскурсії в музеї, культовій споруді чи на будь-якій виставці, слід поводити себе достойно: не шуміти, не вигукувати, слухати екскурсовода, не торкатися руками експонатів та не відриватися від групи. Не псувати твори мистецтва та культури, бережливо ставитися до духовної спадщини свого народу.

Інше правило: „Зроби так, щоб товаришу було легше, ніж тобі!”. На місці привалу слід залишити рогульки, паливо, якими можуть скористатися інші.

Законом для туристів є і першими вітатися із місцевими жителями. Цінним є і таке правило: якщо щось пообіцяв місцевим жителям, перебуваючи на екскурсії чи в поході, то обов'язково виконай; якщо потрібна їм ваша термінова допомога – надай її.

У побут туристів запроваджені старі, перевірені часом туристські правила: у поході все спільне, семеро одного чекають; якщо взяв у товариша річ, поверни її у ті самі руки тощо.

Завдання гуртківцям.

1. Нестандартна ситуація. Туристська група проходить повз селянське господарство, де господарі метушаться прибрати сухе сіно бо вже ось-ось нагряне буря. Дії туристів.

2. Під час руху за маршрутом ви не дорахувалися двох учасників походу. Ваші дії. Дії тих, що відстали.

Література

1. Ганопольський В. Уроки туризму. Київ. „Редакція загально педагогічних газет”, 2004 рік.
2. Орієнтовні навчальні програми туристсько-краєзнавчих об'єднань учнівської молоді. Київ. Фірма „ВПОЛ”, 1996 рік.
3. Костиця М.Ю., Дубовис М.С. Туристський похід вихідного дня. Київ, „Здоров'я”, 1989 рік
4. К.І. Вахлис Супутник туриста. Київ „Здоров'я” 1983 р.
5. А.І. Верба Туризм в школі – „ФК і спорт” 1983 р.
6. А.А. Власов – „ФК і спорт” 1987 р.
7. Ю В. Штангей . „Основы безопасности при проведении пешеходных походов”. 1990 р.
8. В. В. Шовкопляс. „Опасности на туристском маршруте. ”, „Причины несчастных случаев”.1987 р.
9. М. В. Плющенко . „Действия группы в аварийной ситуации”. 1988 р.

Іванига М.Ф.

ТЕМА ЗАНЯТТЯ:

Топографічна підготовка. План і карта.

МЕТА ЗАНЯТТЯ: Ознайомити гуртківців з поняттями „геодезія”, „топографія”, їх значенням в різних галузях господарства, військовій справі, туризмі. Дати поняття про план і карту, їх подібність і відмінність.

ОБЛАДНАННЯ: картографічні матеріали, які використовуються під час туристсько-краєзнавчих походів (спортивні, туристські карти і схеми у різних масштабах, топографічні плани).

Зміст заняття. Опорні конспекти.

Поняття про геодезію та топографію, їх значення в різних галузях господарства, військовій справі, туризмі. План і карта, їх подібність і відмінність, Види картографічних матеріалів, які використовують під час туристсько-краєзнавчих походів.

Топографічна підготовка й різні елементи орієнтування на місцевості так само важливі, як важливі інші елементи туристської підготовки – тактика походу, дотримання правил безпеки в подорожах, влаштування бівуаку тощо.

Геодезія – наука про методи визначення форми і розмірів землі або окремих її частин, зображення земної поверхні на планах і картах і точних вимірювань на місцевості.

Геодезичні пункти – це точки земної поверхні, положення яких (координати і висоти над рівнем моря) точно визначено і чітко закріплено (позначено на місцевості). Геодезичні пункти служать точками відліку для проведення зйомок та інших вимірювальних робіт на місцевості. Їх використовують при запуску ракет, при будівництві доріг, мостів, будинків, а також для визначення меж земельних ділянок. Геодезичні пункти наносяться на карти з максимальною точністю; біля їх умовних знаків на карті ставлять відмітки, які вказують висоту місцезнаходження пункту в метрах над рівнем моря. З особливою точністю на картах зображуються орієнтири, до яких відносяться місцеві об’єкти, які добре видно на місцевості.

Орієнтири поділяються на:

а) добре видимі місцеві предмети (високі будови, башти, кургани, скали, дерева);

б) контурні точки і предмети, які не піднімаються над землею, але зберігаються довгий час і добре помітні на місцевості (розвилки доріг, повороти ріки, перехрестя доріг в населених пунктах).

Найбільш помітні на місцевості орієнтири, які видно здалеку, при зображенні місцевості чітко наносяться на карту, як і геодезичні пункти, звичайно, за координатами.

Топографія – розділ геодезії, що вивчає земну поверхню, способи її вимірювання та зображення на плані або карті.

Топографічні карти (від грецького місце, місцевість, пишу) – детальні загальногеографічні карти, що відображають розміщення та особливості основних природних та соціально-економічних об’єктів місцевості. В залежності від масштабу на топографічних картах з більшою або меншою детальністю зображується рельєф (за допомогою горизонталей), водні об’єкти, рослинність, населені пункти, шляхи

сполучення в єдиній системі умовних знаків. Топографічні карти служать джерелом інформації про місцевість, своєрідними путівниками, засобом орієнтування. Для топографії найбільш придатні масштаби 1:200 000 та більші.

Залежно від масштабу зображення розрізняють такі типи географічних карт: оглядово-географічні (масштаб таких карт дрібніший від 1: 1 000 000); оглядово-топографічні (у масштабі 1:20 000- 1:500 000); топографічні (у масштабі 1:100 000 і більше 1:50 000; 1:25 000; 1: 10 000).

У спортивному орієнтуванні застосовується великомасштабна топографічна карта (у масштабі 1:20 000; 1:15 000; 1:10 000), але виконана спеціально для змагань зі спортивного орієнтування. Робиться вона для місцевості, площа якої складає приблизно 8X10 км. кв. При створенні спортивної карти використовується менше ніж 100 умовних позначок, тоді як умовних топографічних знаків приблизно 450. Умовні знаки – мова карти.

Топографічні плани, туристські карти і схеми мають спільну картографічну основу з топографічними картами. Проте, щоб ними користуватися, потрібно знати їх відмінність від топографічних карт і деякі особливості користування ними при орієнтуванні.

Топографічні плани. При геодезичних вимірах або топографічних зйомках невеликих ділянок місцевості (до 60 км в діаметрі) всі точки землі можна проектувати на площину без врахування кривизни земної поверхні. Такі зображення місцевості, отримані на папері, називаються топографічними планами. Вони відрізняються від топографічних карт тим, що видаються в довільних рамках, які визначаються розмірами зображуваної ділянки, і у більш крупному масштабі – від 1 : 5 000 до 1 : 10 000.

У відповідності із зображуваною ділянкою місцевості або об'єкту підписується назва плану, наприклад: „План міста Ужгорода”, „План обласного табору туристського активу” тощо. На планах міст показуються визначні будівлі, орієнтири, промислові підприємства, вулиці, парки, а також невеличкі будівлі, проїзди, які не можуть бути показані на карті.

На план за звичай наносять сітку квадратів, які нумеруються по вертикалі зверху вниз буквами алфавіту (А, Б, В, Г, Д, і т.д.), по горизонталі зліва направо – арабськими цифрами (1, 2, 3, 4, і т.д.). Таким чином кожний квадрат плану позначається буквою та цифрою і читається так: Г-2, Д-3 і т.д.

Для зручності інформації окремі найбільш важливі об'єкти і квартали отримують умовну нумерацію: на полях або звороті плану міста розміщується перелік важливих об'єктів та визначних будівель, алфавітний покажчик вулиць.

Туристські карти і схеми на відміну від топографічних планів мають більш дрібні масштаби: 1 :200 000, 1 : 250 000, 1 : 300 000 і дрібніші.

Як і на топографічних планах наноситься сітка квадратів з аналогічною нумерацією. Для зручності орієнтування показується стрілка північ – південь. Детально наноситься спеціальними умовними знаками дорожня сітка і туристські об'єкти. Умовні знаки можуть бути чорно-білі і кольорові, загальноприйняті та видозмінені відносно даної туристської карти чи схеми. Так, наприклад, на одних картах показують окреме дерево, на інших - його позначають зірочкою, Тому при користуванні картою слід добре вивчити і запам'ятати прийняті на них умовні позначення, знання яких значно полегшить орієнтування.

Всі туристські карти(схеми) – кольорові.

Завдання

1. Розділити подані картографічні матеріали на карти та плани.
2. Розповісти про різницю між топографічними картами (схемами) та топографічним планом.

Література

1. Тамм Е.И. Энциклопедия туриста. Москва. Научное издательство «Большая российская энциклопедия», 1993 г.
2. Ганопольський В. Уроки туризму. Київ. „Редакція загально педагогічних газет”, 2004 рік.
3. Орієнтовні навчальні програми туристсько-краєзнавчих об'єднань учнівської молоді. Київ. Фірма „ВПОЛ”, 1996 рік.
4. Рощин А.Н. Ориентирование на местности. Киев. Гл.изд-во „Вища школа”, 1982 г.
5. Андреев Н.В. Основы топографии. М. „Просвещение”.1982 р.

Рейтій К.О.

ТЕМА ЗАНЯТТЯ:

Загальні поняття про масштаби карт.

МЕТА ЗАНЯТТЯ: Сформувані в учнів знання про масштаби карт, його види, величину і точність, а також вміння вимірювати і відкладати відстані на карті.

ОБЛАДНАННЯ: атласи, підручники, компаси. транспортир, лінійка, олівець, циркуль.

Зміст заняття. Опорні поняття.

Загальні поняття про масштаби карти. Числовий і лінійні масштаби, їх використання. Поняття про величину і точність мірила. Вимірювання і відкладання відстаней на карті.

У вислові відомого географа Миколи Миколайовича Баранського говориться: „Карта є „альфа і омега” (тобто – початок і кінець) географії. Від карти будь-яке географічне дослідження виходить і до карти приходить, з карти починається і картою закінчується”.

Таким чином слід ознайомитися з тим, як зображується наша планета на картах, навчитися розуміти і читати географічну карту.

Виходячи з порівняння різних зображень місцевості (знімки, малюнки, плани, карти), можна зробити висновок, що всі вони являють собою зменшене зображення цієї місцевості. При цьому чим більше зменшення, тим більшу за площею територію можна зобразити.

Міра зменшення відстаней на місцевості при зображенні їх на плані або карті називається масштабом. Тобто масштаб показує у скільки разів відстань на малюнку, кресленні, плані чи карті менша за відстань на місцевості.

Є наступні види масштабу: **числовий та лінійний**. Масштаб, записаний у формі дробового числа, називають **числовим**. 1 : 100 000 – числовий масштаб, він показує, що зображення на карті зменшено в 100 000 разів (в 1 см – 1 кілометр), тобто 1 см на карті відповідає 1 кілометру на місцевості.

Лінійний масштаб являє собою пряму лінію, поділену на рівні частини, зазвичай сантиметри. Поділки відповідають відстані на місцевості. Першу поділку зліва від нуля ділять на дрібніші частини для одержання точних результатів вимірювань. При цьому використовують циркуль.



Лінійний масштаб дає можливість без додаткових розрахунків визначити віддаль на плані чи карті.

Використовуючи масштаб можна не тільки нанести на план чи карту віддаль між певними пунктами, але і виміряти віддаль між ними. Віддаль по прямій лінії вимірюють циркулем, масштабною лінійкою або просто смужкою паперу.

Наприклад: на карті масштабу 1 : 5000 000 (1см – 50 км) віддаль між Ужгородом і Києвом по прямій 16 см. Слід помножити число сантиметрів на величину числового масштабу (16 x 50 км = 800 км). Якщо віддаль між пунктами

ламана лінія, то довжину її визначають за сумою окремих відрізків. Більш точно довжину звивистої лінії визначають за сумою окремих відрізків, ще точніше довжину звивистої лінії визначають спеціальним приладом – курвіметром.

В залежності від величини зображуваної території та розмірів самої карти використовують різні масштаби. Чим менша зображувана територія і чим більше подробиць її зображення, тим масштаб карти більший. Ці карти називають великомасштабними. Такі масштаби мають плани місцевості (1 : 5 000 і більше), топографічні карти (1 : 5 000 до 1 : 200 000), карти спортивного орієнтування (1:10 000 до 1 : 20 000). Такі карти досить детально зображають порівняно невеликі території і використовуються у військовій справі, під час туристських походів, у змаганнях зі спортивного орієнтування, сільському господарстві тощо.

До середньомасштабних належать карти масштабів 1 : 200 000 до 1 : 1 000 000. Вони менш точні і використовуються для загального вивчення більших за розмірами територій.

Та найчастіше людині необхідно зобразити на карті величезні території материків, океанів, окремих країн, а іноді всю планету. Такі карти називають дрібномасштабними. На цих картах земна поверхня зменшується більш ніж в мільйон разів (1 : 1 000 000 і більше).

Завдання учням.

1. Визначити ширину річки, якщо на даній місцевості (1 : 1000) вона дорівнює 3 см.
2. Знайти площу саду прямокутної форми, якщо на карті (1 : 10000) він завдовжки 5 см а шириною – 3 см.
3. Визначити величину масштабу 1 : 250 000 (відповідь: в 1 см – 250 000 см; в 1 см – 2 500 м; в 1 см – 2,5 км)
4. Визначити у скільки разів зменшено зображення на карті порівняно з місцевістю - в 1 см – 10 км (відповідь у 1 000 000 разів).

Література

1. Андрєєв Н.В. Основи топографії. М. „Просвещение”.1982 р.
2. Байназарова О.О. Географія. Методичний посібник для вчителя. Харків. В-во „Ранок”, 2003 р.
3. Корипська В.О. Методичний посібник з географії. Київ. 1981 р.
4. Максимова Г.П. Методичний посібник з фізичної географії. М. ”Просвещение”. 1991 р.
5. Скарлето Г.Г. Захоплююча географія. Навчальний посібник. К.1998 р.
6. Скуратович О.Я. Географія. 6 кл. К. 2001 рік.

Тимко М.І.

ТЕМА ЗАНЯТТЯ:

Умовні топографічні знаки. Зображення місцевих предметів на топографічних картах

МЕТА ЗАНЯТТЯ: Ознайомити учнів з основними видами топографічних знаків та зображенням місцевих предметів на топографічних картах.

ОБЛАДНАННЯ: таблиці з умовними топографічними картами, топографічні карти різних масштабів.

Зміст заняття. Опорні поняття.

Види умовних знаків: масштабні, поза масштабні, пояснювальні. Зображення місцевих предметів на топографічних картах за їх основними видами. Умовні знаки туристських об'єктів на туристських картах, схемах.

Умовні знаки карт – це азбука, з допомогою якої „читають” карти, тобто правильно і повно складають за ними уявлення про місцевість та позначених на ній об'єктів, їх властивості та просторові співвідношення.

Знаки наочні в більшості своїй нагадують форму зображуваних місцевих предметів, немовби при погляді на них зверху або збоку. Наприклад, умовні знаки заводів, окремих дерев, мостів за своєю формою схожі з перелічуваними об'єктами. Умовні знаки, що зображують одні і ті ж місцеві предмети на топографічних картах різних масштабів, різняться розмірами, деякі - і за кресленням.

Всі умовні знаки поділяються на три види: *масштабні, поза масштабні та пояснюючі.*

Масштабними умовними знаками зображуються ті місцеві предмети, які за своїми розмірами можуть бути виражені в масштабі карти, наприклад, озера, ліс, квартали населених пунктів, великі ріки та ін. Контури (зовнішні межі) таких місцевих предметів показуються на карті суцільними лініями або пунктиром у точній відповідності з їх дійсними контурами на місцевості. Суцільними лініями показують контури озер, широких річок, кварталів, населених пунктів, пунктиром – контури лісу, луку, болота. Площа всередині контуру таких умовних знаків зазвичай покривається фарбою відповідного кольору або заповнюється додатковими знаками. Масштабні умовні знаки дозволяють визначити за картою справжню довжину, ширину або площу місцевих предметів зображувану ними.

Поза масштабні умовні знаки застосовуються для зображення таких місцевих предметів, які через маленькі розміри займаної ними площі не можуть бути виражені у масштабі карти. Такими предметами є, наприклад, дерева, що стоять окремо, колодязі, спорудження баштового типу та ін. Точне місцезнаходження предметів на карті, зображуваними поза масштабними умовними знаками, визначаються їх геометричним центром (шахти, геодезичні пункти, церкви, заводи, фабрики без труб, склади пального та ін.), серединою основи знаків (заводські, фабричні труби, пам'ятники, окремо лежачі камені та ін.), вершиною прямого кута біля основи знаку (окремо стоячі дерева, вітряні двигуни тощо). Це необхідно знати, щоб правильно виміряти на карті віддаль між вказаними предметами.

Проміжне положення між масштабними та поза масштабними умовними знаками займають умовні знаки доріг, потічків, водопроводів, електроліній та інших лінійних місцевих предметів, у яких в масштабі виражається тільки довжина. Такі умовні знаки прийнято називати *лінійними*.

Їх точне положення на карті визначається повздовжньою віссю об'єкту.

Пояснюючі умовні знаки вживаються у поєднанні з масштабними та поза масштабними. Вони служать для додаткової характеристики місцевих предметів та їх різновидностей. Наприклад, напис біля річки у місці броду бр. 1,2- 180 ----- Т -0,5 показує: бр.- брід, 1,2 – глибина броду, м, 180 довжина, м, Т –характер ґрунту (твердий), 0,5 – швидкість течії, м/с, стрілки на річці – напрям течії.

Для зручності запам'ятовування та користування умовними знаками їх групують за об'єктами земної поверхні: населені пункти, місцеві предмети, що мають значення орієнтирів, дорожня сітка та засоби зв'язку, огороження, води та спорудження на них, ґрунтово-рослинний покрив та рельєф.

На топографічних картах масштабів 1: 25 000 – 1 : 100 000 показують всі населені пункти (міста, селища міського типу, села). Квартали з переважаючими вогнетривкими та не вогнетривкими будівлями зафарбовуються у відповідний колір. Зберігаються зовнішні контури населених пунктів та характер планування, виділяються головні та наскрізні проїзди, промислові підприємства та будівлі, що мають значення орієнтирів.

Місцеві предмети, що мають значення орієнтирів, наносяться на карту, як правило, поза масштабними умовними знаками та виділяються своєрідними умовними зображеннями на ній. Дорожня сітка на топографічних картах зображується з більшою повнотою. Ступінь детальності водної сітки (гідрографії) залежить від масштабу карт. Озера, річки та інші водойми зображаються на картах, якщо їх площа складає 1 мм кв. і більше в масштабі карти. Ріки, потічки, канали і магістральні канали на топографічних картах показуються всі і, в залежності від їх ширини, зображаються однією або двома лініями. (На картах масштабів 1 : 25 000 та 1 : 50 000 – однією лінією ріки шириною до 5 м, масштабу 1:100 000 – до 10 м, більш широкі ріки – двома лініями, шириною менше 3 м – однією лінією.

Ґрунтово-рослинний покрив зображується масштабними умовними знаками. До них відносяться умовні знаки лісів, боліт і солончаків. Перераховані знаки можуть застосовуватися на картах у поєднанні з іншими. Наприклад, для того щоб показати заболочений луг з кущами, контур цієї ділянки заповнюється знаками болота, луку, кущів.

Завдання.

1. Зобразіть умовними топографічними знаками сад, лісову стежку, річку.
2. Використайте для зображення кварталу міста поза масштабні умовні знаки.
3. Зобразіть у різних масштабах озеро площею 200 x 550 м.

Література

Курилова В.И. Справочник для начинающего туриста. Одесса. „Маяк”.1990 г.
Рощин А.Н. Ориентирование на местности.Киев. Гл.изд. „Вища школа”, 1982р.
Андреев Н.В. Основы топографии. М. „Просвещение”.1982 р.

Тимко М.І.

ТЕМА ЗАНЯТТЯ:

Рельєф місцевості та зображення його на картах

МЕТА ЗАНЯТТЯ: Ознайомити учнів з типовими формами рельєфу та способами зображення його на картах. Навчити школярів правильно читати рельєф на карті.

ОБЛАДНАННЯ: топографічні карти місцевості різних масштабів, таблиця умовних топографічних знаків, модель гори, зробленої з багатьох шарів, які знімаються.

Зміст заняття. Опорні поняття.

Поняття про „рельєф місцевості”. Типові форми рельєфу – гори, хребти, улоговини, лощини, сідловини. Характерні лінії і точки рельєфу – вододіл, вершина гори, дно улоговини, водозлив, сідловина. Спосіб зображення рельєфу горизонталями. Види горизонталей. Умовні знаки форм рельєфу, що не зображуються горизонталями. Відмітки висот. Абсолютна і відносна висоти.

Якщо поглянути навколо себе, знаходячись за територією населеного пункту, то можна побачити найрізноманітніші форми рельєфу: це – гори, рівнини, хребти, улоговини тощо.

Місцевістю називається ділянка (район) земної поверхні з усіма її нерівностями, рослинним покривом, водною сіткою та сіткою доріг, населеними пунктами та ґрунтово-кліматичними та гідрогеологічними умовами.

Сукупність нерівностей земної поверхні називається **рельєфом місцевості**.

Значні за розмірами зовсім плоскі ділянки земної поверхні зустрічаються надзвичайно рідко, навіть на рівнині. Найчастіше рельєф місцевості складається із випуклих (підвищених) та ввігнутих (заглиблених) нерівностей найрізноманітнішої форми та розмірів. Однак при всій різноманітності цих нерівностей всіх їх можна звести до п'яти типових форм рельєфу.

Гора – підвищення, що нагадує своєю формою конус або купол. Найвища точка на горі називається *вершиною*, від неї рельєф у всі сторони понижується. Основа вершини називається *підшовою*, невелика гора називається *горбом*, а штучний горб – *курганом*.

Хребет представляє собою підвищення, витягнуте в одному напрямку. Лінія з'єднання протилежних схилів хребта називається лінією водорозділу: коли йде дощ – вода стікає вправо і вліво від неї. Якщо стати на цій лінії, рельєф місцевості буде в три сторони понижуватися, а в одну – підвищуватися.

Котловина – замкнута западина, що нагадує своєю формою котел. Котловина – форма рельєфу протилежна горі. Найвища точка в котловині називається *дном*. Від цієї точки місцевість в усі сторони понижується. Часто на дні котловини утворюються болота або озера. Невелика котловина називається *ямою*.

Лощина представляє собою поглиблення, витягнуте в одному напрямку. Лощина – форма рельєфу, протилежна хребту. Вона має схили з чітко вираженим верхнім перегином – *бровкою*. Лінію по дну, до якої направлені схили лощини, називають *водозливом*. Коли іде дощ, вода стікає по схилах і тече по цій лінії. Якщо стати на цю лінію, то рельєф буде з трьох сторін підвищуватися, а з одної – понижуватися. Лощини, за звичай, покриті дерном, часто бувають зарослі кущами, дно їх іноді заболочено.

Сідловина – пониження на гребені хребта між двома суміжними вершинами; до неї з двох протилежних напрямків, поперечних хребту, підходять своїми верхівками лощини. Сідловина має точку (площадку), від якої рельєф з двох сторін підвищується, а з двох – понижується. В горах дороги і стежки через хребти проходять по сідловинах, які називаються *перевалами*.

Всі ці форми можна зобразити на папері за допомогою умовних знаків. Є різні способи зображення нерівностей земної поверхні на картах і планах, але ми розглянемо основний спосіб зображення рельєфу на картах і планах – *горизонталями*.

Горизонталь – це замкнута крива лінія, яка означає на карті горизонтальний контур відповідної нерівності, всі точки якого розміщені на місцевості на одній і тій висоті над рівнем моря.

Ці лінії можна розглядати і як сліди перерізу нерівностей місцевості паралельні поверхні моря. Віддаль між суміжними пересічними поверхнями називається *висотою* перерізу.

Чим більше горизонталей на схилі, тим він вищий, а чим ближчі горизонталі одна до одної, тим схил крутіший. Отже за числом горизонталей можна визначити підвищення одних точок місцевості над іншими, а за відстанню між горизонталями про крутизну схилу.

Відлік висот на наших картах проводиться від рівня Балтійського моря. Висоти точок земної поверхні над рівнем моря називаються абсолютними, а перевищення над якою-небудь поверхнею або точкою – відносними висотами.

Креслення і всі вигини горизонталей зберігають подібність відповідних їм ліній рівних висот на місцевості.

Висота перерізу для зображення рельєфу горизонталями залежить від масштабу, в якому складається карта і від характеру рельєфу. Щоб зображення рельєфу було більш виразним, висота перерізу на картах плоско рівнинних районів береться в два рази менше звичайної (нормальної висоти перерізу), а на картах високогірних районів – навпаки, у два рази більше її. Нормальна висота перерізу рівна 0,02 величини масштабу карти, тобто 5 метрів для карти 1:25 000 і відповідно 10, 20, 40 для карт масштабу 1:50 000, 1: 100 000, 1: 200 000.

Горизонталі на карті проводяться суцільними лініями і називаються основними або суцільними горизонталями. Часто буває, що потрібно деталі рельєфу, які не відображені на карті, так як знаходяться між січними поверхнями. У цьому випадку використовують половинні (напівгоризонталі), які проводяться на карту через половину основної висоти перерізу. На відміну від основних половинні горизонталі викреслюються перервними лініями. В окремих місцях, де потрібні деталі рельєфу не виражаються основними і половинними горизонталями, проводять між ними ще допоміжні горизонталі, їх викреслюють теж переривчастими лініями, але з більш короткими ланками.

Для полегшення рахунку горизонталей при визначенні висоти точок по карті всі суцільні горизонталі, що відповідають п'ятикратній висоті перерізу, викреслюються потовщено – потовщені горизонталі.

На моделі гори, яка складається з багатьох шарів, ми можемо конкретно ознайомитися із горизонталями, на які можна поділити гору, при зображенні її на карті.

Уважно розгляньте модель гори. Покладіть рядом компас і охарактеризуйте гору відносно сторін горизонту. Наприклад: північний схил гори – крутий, південний – похилий, на західній стороні – крутий обрив.

Починайте викреслювати шар за шаром, одночасно пошарово збираємо модель, Наклавши шар, поясніть, що ви розумієте під різницею висот. Коли креслення буде готове, отримаємо точний умовний знак гори.

А тепер – декілька завдань.

Завдання 1

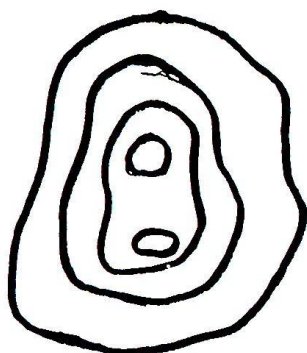
Підбери до кожного знаку правильний підпис

1. Крутий схил на південному заході.
2. Дві вершини, з яких південна вища.
3. Рівне викладення по колу. У вищій точці – сідловина та вузький прохід.
4. Гора практично прямовисно обривається до сходу.
5. Південний та північний схили дуже круті.
6. На цьому горбі є три місця, де важко піднятися без допоміжних засобів.

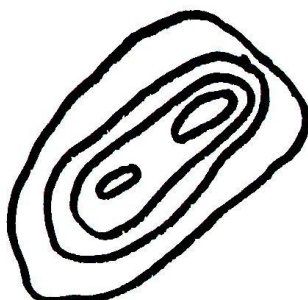
Пн



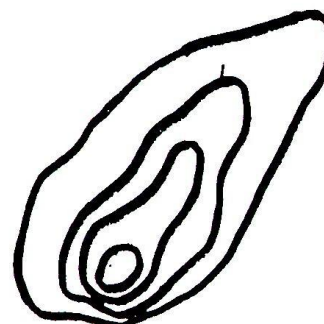
А



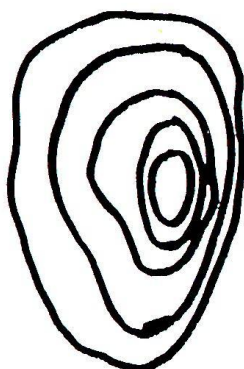
Б



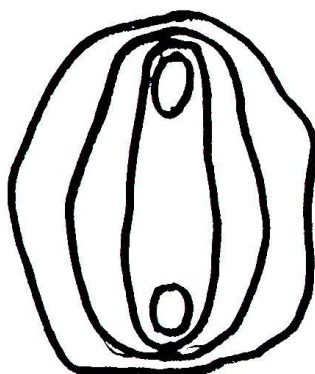
В



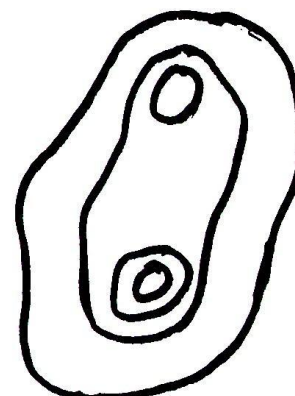
Г



Д



Е



ВІДПОВІДЬ						
№	1	2	3	4	5	6
БУКВА	<i>В</i>	<i>Е</i>	<i>А</i>	<i>Г</i>	<i>Д</i>	<i>Б</i>

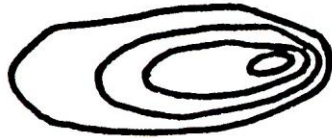
Завдання 2

Знайди профіль горба, що відповідає малюнку горизонталей

1



2



3



4



5



6



А



Б



В



Г



Д



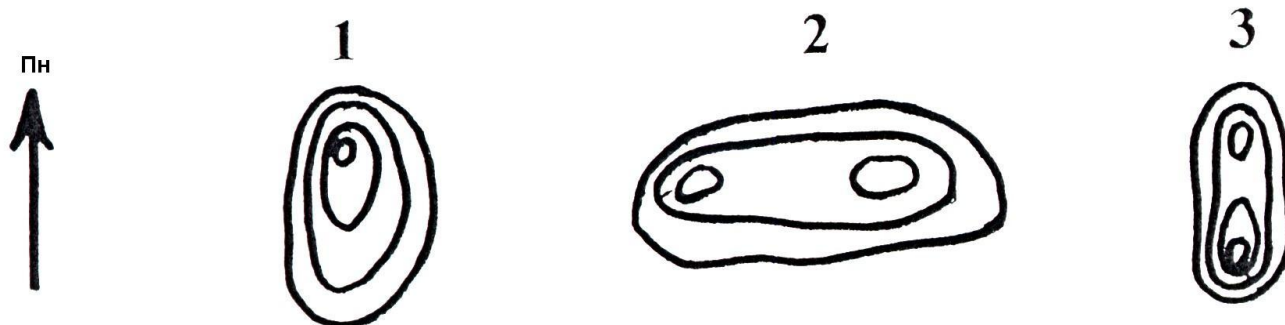
Е



ВІДПОВІДЬ						
№	1	2	3	4	5	6
БУКВА	В	А	Е	Д	Б	Г

Завдання 3. Сторони горизонту

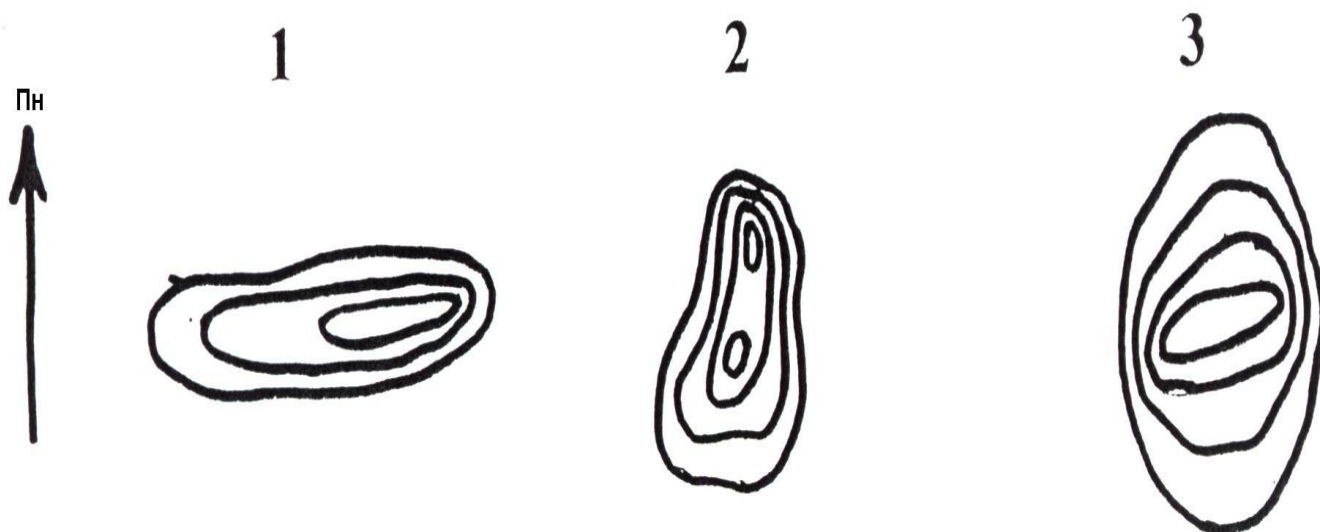
Позначте на класній дошці стрілкою напрямки північ-південь. Намалюйте у вигляді умовних знаків декілька вершин. Опишіть словами, як вони виглядають в натурі.



1. Гора майже кругла, крута з півночі, полого з півдня.
2. Гора має дві вершини. крута із заходу, полого зі сходу.
3. Гора витягнута в напрямку північ-південь. Дві вершини. Південна вища. З півдня – обрив.

Завдання 4.

Учні малюють в зошиті форму гори, описану усно вчителем. Потім один учень виходить до класної дошки і показує своє рішення. Інші порівнюють із своїми рішеннями./.



Приклад завдання.

1. Намалювати гору, яка витягнута в напрямку захід-схід і крутіша зі сходу.
2. Намалювати гору із двома вершинами, яка круто обривається на північ.

3. Намалювати гору, яка круто спускається на схід і захід і має слабкий нахил на півночі та півдні.

Схожі варіанти приймаються.

Література

1. Бубнов И.А. и др. Военная топография. Военное из-во МО СССР, Москва, 1984 г.
2. Верба А.І. Туризм в школі. „Фізкультура і спорт”, 1983 р.
3. Власов А.А. Туризм. Из-во „Фізкультура и спорт”, 1974 г.
4. Гананольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Из-во „Фізкультура и спорт”, 1987 г.
5. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М. Просвещение, 1980 г.
6. Прокофьев А.В. Топографическая игра. Ж. „География в школе”, 1989 г.
7. Тамм Е.И. Энциклопедия туриста. Москва. «Большая советская энциклопедия», 1993 г.

Тимко М.І.

ТЕМА ЗАНЯТТЯ:

Орієнтування на місцевості за ознаками місцевих предметів і явищ природи

МЕТА ЗАНЯТТЯ: Навчити учнів правильно визначати місце свого знаходження та напрямку руху на місцевості, орієнтуватися на місцевості за ознаками місцевих предметів та явищ природи.

ОБЛАДНАННЯ: Картини з природними об'єктами, картки, карта зоряного неба.

Зміст заняття. Опорні поняття.

Загальні поняття про орієнтування. Способи орієнтування на місцевості: за компасом, небесними світилами, ознаками місцевих предметів і явищ природи. Орієнтири та їх використання при вивченні та запам'ятовуванні незнайомої місцевості.

Зорієнтуватися на місцевості – це означає вміти визначити своє місцезнаходження і потрібний напрям руху відносно сторін горизонту, навколишніх природних і штучних предметів, витримати його з метою своєчасного виконання поставленого завдання (маршу, екскурсії, походу, подорожі, тощо).

Основне завдання орієнтування полягає в тому, щоб витримати обраний напрям за будь-яких умов: удень і вночі, під час руху в тумані чи в дощ, на відкритій або закритій місцевості тощо. Тому орієнтуватися треба безперервно, одночасно кількома способами, які б доповнювали один одного і служили своєрідним контролем.

За будь-якого способу орієнтування важливо вибрати на місцевості такі орієнтири, які стануть добрими маяками, вказуватимуть потрібний напрям, забезпечуватимуть рух без грубих помилок. Це можуть бути різні природні та штучні предмети(об'єкти): вершини горбів, вигини річок, мачти, димарі, перехрестя доріг, окремі будинки тощо.

Орієнтири повинні чітко відрізнятися від інших предметів за формою, розмірами, забарвленням.

Під час руху незнайомою місцевістю слід вибирати кілька близьких і далеких орієнтирів. Просуваючись уперед, намічають нові орієнтири, запам'ятовують їхні характерні ознаки і взаємне розташування.



Звичайно, простіше всього взяти компас і подивитися, куди направлена стрілка. адже вона завжди показує на північ, але якщо компаса немає, природа сама підкаже. як розміщені сторони горизонту. Ось декілька ознак:

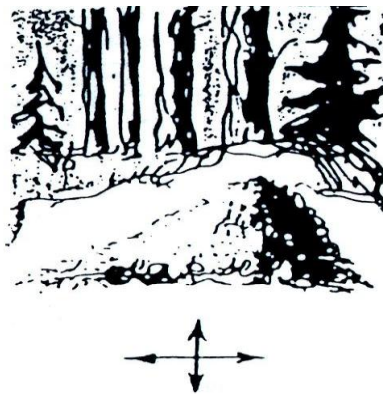
1. Опівдні сонце знаходиться на півдні.
2. На окремо стоячому дереві густіші гілки, як правило, ростуть з південного боку, оскільки туди попадає більше сонячних променів.
3. Кора поодиноких дерев з півночі буває темнішою, й інколи вона вкрита мохом, особливо біля кореня. Але цією ознакою можна користуватися тоді, коли вона характерна для кількох дерев.
4. Великі пеньки, валуни, камені, скелі з півночі зазвичай вкриті мохом.
5. Мурашки нерідко будують свої мурашники поблизу дерев та каменів, віддаючи перевагу сонячній стороні, тобто південній.
6. На відкритій місцевості мурашник за звичай повернутий похилим схилом до півдня і крутим на північ. Це дає змогу мурашкам максимально використовувати сонячне тепло.
7. Мох на каменях росте густіше на північному боці, де найбільша вологість.
8. Церкви, як правило, побудовані в напрямку захід-схід, причому повернуті олтарем на схід, а дзвіницею на захід.
9. Ввечері та вночі природа теж може допомогти нам. Полярна зірка, яка завжди точно знаходиться на півночі, багато віків служить компасом мореплавцям. вона світить досить яскраво і її легко знайти.
10. На галявинах соснового лісу після дощу стовбури стають темнішими з північного боку.
11. У жарку суху погоду з південного боку на стовбурах сосен і ялин виділяється смоли більше, ніж з північного.
12. У першій половині літа трава густіша і вища з південного боку, з півночі – рідша і нижча
13. На кущах суниць найчервоніші ягоди зазвичай з південного боку.
14. Зимомою і рано навесні сніг швидше тоне на південних схилах горбів і гір та на північних схилах ярів, лощин, ям.
15. Навколо поодиноких дерев, стовпів, каменів, пеньків ранньої весни утворюються витягнуті на південь борозенки, бо сніг тоне швидше з північних боків заглиблень, що краще освітлюються сонячним промінням.

Завдання 1.

Постав правильно сторони горизонту. Використай скорочення Пн., Пд., СХ., Зх.

Чи завжди можна покласти на природні ознаки, визначаючи сторони горизонту? Краще за все можна відповісти на це питання, вивчаючи природу.

Орієнтування в лісі.



Тут обмежений огляд, майже немає орієнтирів, за якими можна уточнити своє місцеположення, важко вимірювати відстані. Тому без компаса і карти в лісі найкраще орієнтуватися за ознаками місцевих предметів і за небесними світилами. Які орієнтири в лісі використовуються:

- а) дороги та їх перехрестя;
- б) просіки;
- в) річки і струмки, напрями їх течії, характерні вигини;
- г) добре виражені форми рельєфу; вершини, кургани, ями, кручі;
- д) заболочені ділянки;
- е) лісові галявини, вирубки, згарища, межі ділянок рідколісся і кущів.

Якщо в напрямі руху трапляється добре помітний орієнтир, то слід виходити з лісу, орієнтуючись на нього.

Перебуваючи в лісі, слід пам'ятати сторони горизонту і час від часу уточнювати їх. Іноді, щоб уточнити орієнтування, варто залізти на високе дерево. Під час руху треба також запам'ятовувати свій шлях, звертати увагу на зламані гілки і дерева, галявини, вивернуті пеньки, купи каміння, звірині стежки, особливості рельєфу тощо. Це полегшить дорогу назад.

Під час лісовпорядкування в лісових масивах прорубують просіки. Вони зорієнтовані за сторонами горизонту: основні – у напрямі північ-південь, а поперечні – схід-захід. Просіки поділяють ліс на квартали, які нумеруються із заходу на схід і з півночі на південь. На перетині просік містяться кварталні стовпи, на яких пишуть номери кварталів. Квартальні стовпи встановлюють так, щоб ребро між двома меншими номерами кварталів показувало напрям північ-південь.



1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30



Орієнтування в населених пунктах.

Однією з основних умов орієнтування в населених пунктах є знання загального планування населених пунктів та порядку нумерації будинків.

Принципи нумерації будинків в населених пунктах та містах різноманітні, але деякі з них характерні. В невеличких містах, розміщених біля залізної дороги, нумерація будинків починається з боку привокзальної площі.

В містах, розміщених на шосейних магістралях, нумерація ведеться в напрямку росту рахунку кілометрів.

В невеликих населених пунктах, що мають одну вулицю, будинки іноді нумеруються підряд з одного боку вулиці з початку до кінця, а потім у зворотному напрямку з іншого боку.

В містах з радіально-кільцевим плануванням нумерація будинків на радіальних вулицях ведеться від центру міста (центральної площі) до окраїн.

Нумерація будинків на набережних та паралельних їм вулицях ведеться за звичай за напрямком течії, а на вулицях, розміщених перпендикулярно набережним, по обидва боки, починаючи від річки.

Як визначити сторони горизонту за будівлями?

На північних схилах дахів будинків у великій кількості росте мох та лишайник. За цими ознаками легко визначити північ та південь. Біля водостічних труб розростаються мохи, пліснявина.

Олтарі православних церков та капличок повернені на схід, дзвіниці – на захід, Хрести на куполах будуються в площині північ-південь. Якщо на хрестах декілька перекладин, то за звичай опущений край нижньої косої перекладини звернений на південь, при піднятій – на північ.

Двері мусульманських мечетей та єврейських синагог звернені на північ.

Відтворити втрачене орієнтування в населеному пункті найлегше по будівлях, що виділяються як орієнтири. Це: пам'ятники, церкви, пожежні вишки, парки, сади. А в нічний час – за їх силуетами.

Соняшник – світло -теплолюбива рослина, бутони соняшника повертаються на протязі дня за сонцем – зі сходу на захід.

Завдання 2.

Назви декілька орієнтирів, за якими можна визначити північ в населеному пункті.

Як у великому місті можна потрапити до центральної площі, користуючись нумеруванням будинків?



Орієнтування за звуком. Людина здатна визначати напрям звуку як у горизонтальній, так і у вертикальній площині, розрізняючи його силу, висоту і тембр. На чутність впливають рельєф місцевості, її характер, напрям вітру, вологість повітря. Звуки добре чути в тиху погоду, на відкритій поверхні. Гірше в жарку сонячну погоду, коли звук поширюється проти вітру. Вода, земля, каміння, метал – кращі провідники звуку, ніж повітря.

За звуком можна визначити напрям руху і відстань до його джерела.

У кожної людини своя, індивідуальна, здатність розрізняти характер звуку, його силу та дальність. Проте, вважається, що за нормального слуху чути гуркіт вантажного автомобіля на відстані 1 км, поїзда – 5-8 км, автомобільні гудки – 2-3км, грім – 5-10 км, кроки по твердому покриттю дороги – 200-250м, розмову – 30-50 м.

У результаті тренувань можна навчитися чітко орієнтуватися за звуками удень і вночі, під час руху й перебуваючи в спокої, а також визначити джерела звуків та їх характерні особливості.

Орієнтування за світлом. Кожне видиме джерело світла як удень так і вночі є орієнтиром. У гарну погоду світло від фар автомобіля видно на відстані 10 км, вогнище – 8 км, промінь прожектора – до 50 км, кишенькового електроріхтаря – до 1,5 км.

Орієнтування за слідами. Для орієнтування за слідами на землі від ніг людини, лап тварин, коліс автомобіля треба мати гострий зір, бути спостережливим, вміти розпізнавати сліди.

Довжина кроку залежить від зросту людини, її віку, швидкості ходьби, вантажу, який несе людина, твердості ґрунту, типу рослинності.

За слідами босих ніг можна визначити приблизно зріст людини, тому що довжина ступні становить 13-14% її зросту.

Дуже допомагає орієнтуванню на місцевості вміння розпізнавати сліди транспортних засобів на польових та лісових дорогах. Якщо автомобіль рухається лісом, то кінці розчавлених гілочок, соломи тощо розташовані в напрямі руху.

Завдання 3.

1. Як визначити сторони горизонту за будівлями?
2. За скільки км чути гудок поїзда?
3. Як визначити зріст людини за слідами босих ніг?

Визначення сторін горизонту за Сонцем і годинником.

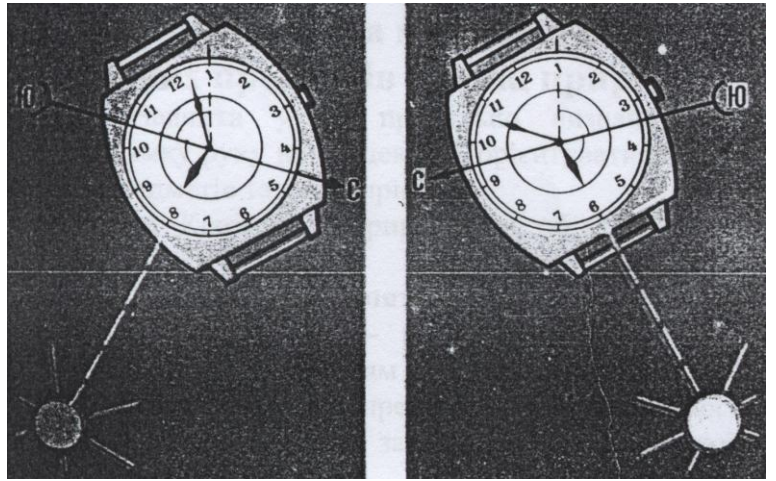
Годинник кладуть на горизонтальну поверхню і годинну стрілку спрямовують на Сонце. Кут між цифрою 1 і числом, на яке вказує годинна стрілка, ділять на 2. Візують на горизонт пряму лінію, що при цьому утворилася. Ця пряма (бісектриса) одним кінцем, спрямованим від годинника, вкаже на південь, а протилежним – на північ. Треба пам'ятати, що годинник має іти за поясним декретним часом.

Сторони горизонту можна визначити за переміщенням вершини тіні. На рівній ділянці встановлюють вертикально будь-яку рівну палицю. Вершину тіні позначають тоненьким кілочком, камінцем. Через 30-40 хв, удруге позначають положення вершини тіні. Пряма, що сполучає перше і друге положення вершини тіні, вказує напрям на схід і захід, а перпендикулярна до неї лінія – на північ і південь.

Завдання 4.

1. Визначте напрямок на північ за допомогою годинника.

2. Вкажіть напрямок північ-південь з допомогою тіні предмета.



Література

1. Занимательно об ориентировании. А.М.Куприн. М.Просвещение, 1980 г.
2. Ориентування на місцевості. В.М.Смирнов, „Здоров’я”, Київ, 1975 рік.
3. Ориентирование на местности. А.Н.Рощин. Из-во „Недра”, Москва, 1966 год.
4. Позакласний час. Травень, №9-10, 2005 р.
5. Справочник для начинающего туриста. В.Курилова. Одеса, „Маяк”, 1990 г.
6. Топографическая игра. А.Прокофьев. Ж.„География в школе”, 1989 г.
7. Турист. А.А.Власов. Из-во „Фізкультура и спорт”, 1974 г.
8. Туризм в школі. А.І.Верба. „Фізкультура і спорт”. 1983 р.
9. Туризм и спортивное ориентирование. В.И.Ганапольский. Из-во „Фізкультура и спорт”, 1987 г.
10. Энциклопедия туриста. Е.И.Тамм. Москва. „Большая советская энциклопедия”, 1993 г.

Левінець М.М.

ТЕМА ЗАНЯТТЯ:

Компас, його будова. Поняття про азимут.

МЕТА ЗАНЯТТЯ: ознайомити гуртківців з компасом і його будовою, різними видами компасів; сформувати в дітей поняття про азимут; вказати відмінність між магнітним та істинним азимутом; навчити визначати за допомогою компасу сторони горизонту та магнітні азимути; рухатись за вказаним азимутом.

ОБЛАДНАННЯ: компаси різних видів; топографічні карти.

Зміст заняття. Опорні поняття.

Компас, його будова. Визначення сторін горизонту за компасом, Поняття про азимут. Магнітний та істинний азимут. Магнітне схилення. Поняття про опис маршруту – „легенду”.

Компас – найпростіший магнітний вимірювальний прилад, який використовується для орієнтування за сторонами горизонту й для приблизного вимірювання магнітних азимутів напрямів.

Компас з'явився в Європі в кінці XII століття і мав вигляд магнітної голки закріпленої на коркові, який плавав в посудині з водою.

В наш час компас – добре відомий усім. Він використовується в топографії, геології, морській і льотній практиці.

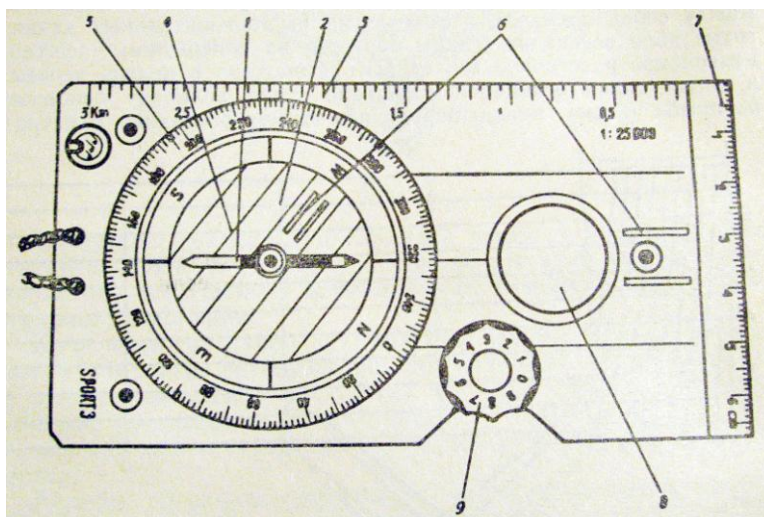
Магнітний компас складається з магнітної стрілки, яка вільно повертається в горизонтальній площині під дією земного магнетизму й встановлюється вздовж магнітного меридіану. Властивість магнітної стрілки постійно зберігати певний напрямок на північ і використовується під час орієнтування.

Компас не рекомендується використовувати під час бурі, коли під її впливом магнітна стрілка може зразу відхилитися на кілька градусів (більше 2). Не можна користуватися ним в місцях, де знаходяться великі поклади магнітного залізняка, тяжіння якого переважає вплив магнітного поля Землі.

Зараз є багато видів компасів: повітряні, рідинні деякі з них обладнані дзеркалом. Більш досконалі є різноманітні гірокомпаси і гірополукомпаси. Проте, в туристській практиці найбільше використовується рідинний компас „Спорт-3”. Розглянемо його будову.

Цей компас складається з:

1. магнітної стрілки,
2. резервуара з рідиною („колба”),
3. масштабної шкали,
4. направляючих ліній,
5. лімбу, підписаного в градусах,
6. лінії для визначення напрямку руху,
7. міліметрової шкали,
8. збільшувального скла,
9. шайби - крокометра.



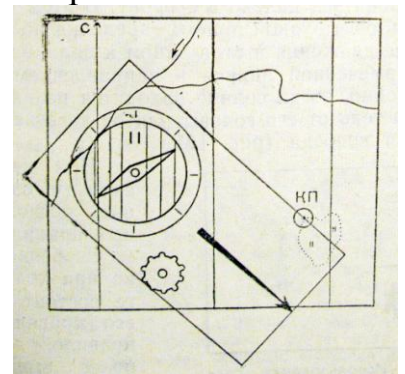
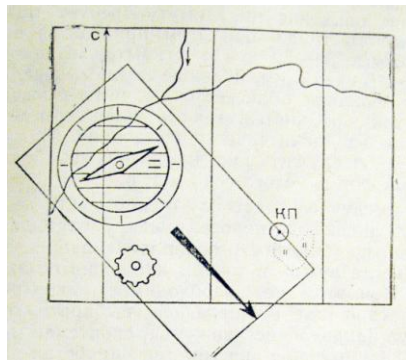
Для того щоб визначити сторони горизонту за допомогою компасу потрібно:

1. розмістити компас в руці в горизонтальному положенні;
2. сумістити лінії які знаходяться на основі коробочки („колби”), з лініями, які вказують напрямок руху на планці компасу;
3. встановити північний кінець стрілки компасу між двома смужками, що визначають напрямок руху.

Компасом користуються в тих випадках, коли при орієнтуванні за початковий напрямок приймають магнітний меридіан. Ним визначають любий напрямок на місцевості за допомогою вимірювання азимута. Азимут – горизонтальний кут утворений магнітним меридіаном і напрямком на орієнтир. При користуванні компасом слід пам'ятати, що у вільно підвішеному стані магнітна стрілка своїми кінцями буде направлена на північ і на південь. Але це приблизно. Стрілка розташовується не по напрямку істинного (географічного) меридіану, а по напрямку магнітного меридіану. Напрямок істинного меридіану для якої точки земної поверхні визначається астрономічними спостереженнями або геодезичними вимірами. Кут між істинним меридіаном і магнітним називається магнітним схиленням. Воно для кожної місцевості різне і може бути східним (із знаком +) або західним (із знаком –). Магнітне схилення можна визначити на місцевості за сходом і заходом сонця або по карті. На туристичних маршрутах та змаганнях по орієнтуванню найчастіше застосовуються карти, на яких вказаний не географічний а магнітний меридіан.

Для визначення азимута за допомогою рідинного компаса потрібно:

1. розмістити компас на карті так, щоб його боковий край з'єднав вихідну і кінцеву точку руху ;
2. повернути частину корпусу так, щоб смужки на його дні стали паралельні магнітному меридіану на карті. При цьому велику увагу потрібно звернути на те, щоб подвійна смужка на рухливій частині корпусу була повернута на північ. В протилежному випадку ви направитесь в протилежний бік;
3. забрати карту і, тримаючи компас горизонтально, повернутися так, щоб північний кінець стрілки зупинився між подвійною смужкою на корпусі компасу. Осьова лінія пластини вкаже напрямок руху.



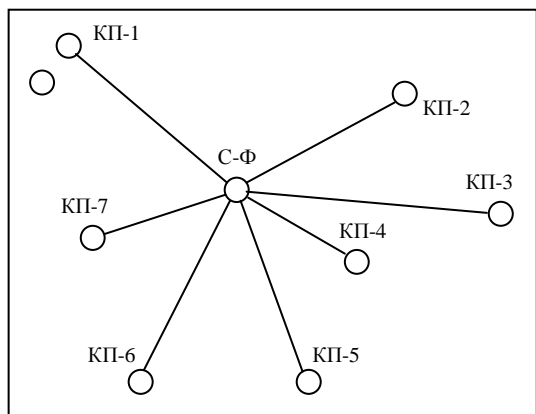
На практиці пересування на місцевості частіше всього виникає необхідність рухатись за азимутом в досить густому лісі, коли пройти по прямій лінії практично не можливо: на шляху постійно трапляються природні перешкоди.

Формування вмінь та навичок визначати за допомогою компасу сторін горизонту та магнітного азимуту; рухатись за вказаним азимутом.

Для закріплення знань про будову компасу проводиться наступна гра. Група ділиться на дві команди. Учасники кожної з них по чергово отримують завдання: назвати і пояснити призначення тої чи іншої деталі компасу. За правильну відповідь команда отримує 2 бали, за помилку – 0. Команда переможниця визначається за більшою сумою балів.

Для закріплення поняття про азимут та відпрацювання руху за азимутом проводяться наступні вправи.

Вправа 1. Учасники повинні визначити азимут до видимих предметів. Керівник стоїть в центрі великої поляни і, називаючи кілька орієнтирів, пропонує учасникам вирахувати азимут на кожний з них. Записавши результати вимірів, учасники показують їх керівникові.

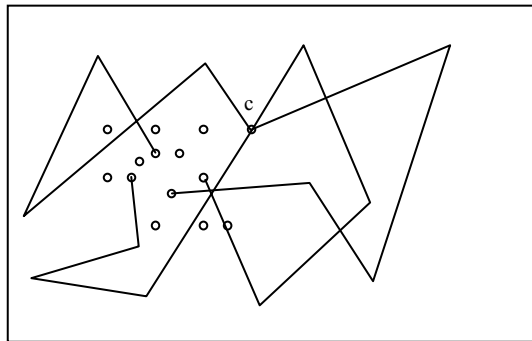


Вправа 2. На відстані 50-200 метрів від старту встановлюються контрольні пункти, позначені табличкою з паролем. На старті учасникам видається картка, де вказані номери КП, азимуту і відстані. Учасники повинні знайти всі КП, вписати їх паролі в картку і здати її тренеру. При чому після відвідання кожного КП гуртківці повинні обов'язково повернутися на старт. Перемагає той, хто швидше всіх виконає завдання.

Цю вправу можна провести у виді естафети,

розділивши всіх учасників на кілька команд.

Вправа 3. Пройти по ломаній лінії, яка задана азимутами і відстанями. Тренер розробляє декілька маршрутів, проходить їх сам і в кінці кожної дистанції ставить кілок. Маршрути плануються так, щоб вони проходили лісом, а старт і фініш знаходились на одній поляні. Для того, щоб учасники працювали самостійно, на місці фінішу ставиться кілька помилкових кілків. Кожен із учасників отримує картку зі своїм прізвищем і завданням.



Виконавши завдання, учасник відмічає свій фініш кілком, на якому закріплює свою картку. Перемагає учасник, який має найменшу похибку. Інтерес до гри підвищиться, якщо враховувати час проходження маршруту. При цьому за помилку 1 м нараховується штраф 30 с. Переможець визначається за найменшою сумою часу проходження дистанції плюс штрафний час.

Література

1. Иванов Е. С компасом и кортой. М: ДОСААФ, 1971.
2. Курилова В.И. Туризм. М: Просвещение, 1988.
3. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. М: Недра, 1986.
4. Соколов И.А. Топографическая карта и местность. М: ДОСААФ, 1974.
5. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. М: Просвещение, 1990.

Тимко М.І.

ТЕМА ЗАНЯТТЯ:

Основні правила роботи з картою на місцевості

МЕТА ЗАНЯТТЯ: Навчити дітей працювати з картою на місцевості, знаходити своє місце стояння та орієнтуватися на місцевості за допомогою карти та компаса.

ОБЛАДНАННЯ: спортивні карти різних масштабів, компаси, таблиці, схеми.

Зміст заняття. Опорні поняття.

Способи орієнтування карти: за місцевими господарськими і природними об'єктами, лінійними орієнтирами, компасом. Порядок дій при визначенні на карті свого місцеположення.

Орієнтування карти без компаса.

В поняття орієнтування карти на місцевості входить: орієнтування карти за сторонами горизонту; співставлення її з місцевістю; визначення свого місцезнаходження по відношенню до зображених місцевих предметів та рельєфу на карті.

Зорієнтувати карту – значить надати їй таке положення, при якому верхня рамка карти була би повернута на північ, а всі лінії карти були б паралельні відповідним напрямкам на місцевості. Карту орієнтують наступними способами: наближено за сторонами горизонту, визначеними за місцевими предметами або небесними світилами; за лініями місцевості або напрямками на орієнтири, за компасом.

При наближеному орієнтуванні карти слід поступати так. Визначити напрямок на північ одним із способів за місцевими предметами або за небесними світилами. Потім карті надають такого положення, при якому північна рамка була би спрямована на північ. Після чого зіставляють карту з місцевістю, визначають своє місцезнаходження на ній, уточнюють правильність руху, наносять потрібні об'єкти.

За придатністю для орієнтування орієнтири розділяються на площинні, лінійні й точкові. Площинні орієнтири – це об'єкти, що займають значну територію: ліс, чагарник, сад, озеро тощо. Лінійні орієнтири – це предмети, що означають лінію на місцевості: дороги, стежки, паркани, струмки тощо. Точкові орієнтири означають точку на місцевості: млин, колодязь, будинок, окреме дерево тощо. Найчастіше їх позначають поза масштабними умовними позначеннями. Перетини або вигини лінійного орієнтиру можна вважати точковими орієнтирами, а кордони площинних орієнтирів – лійними. Чіткий кут площинного орієнтира – чудовий точковий орієнтир.

Якщо є лінійні орієнтири, карту орієнтують за лініями місцевості. Для цього потрібно стати на яку-небудь лінію місцевості (пряму ділянку дороги, просіку, русло річки тощо) і повертати карту до тих пір, поки зображення лінії карти не співпаде з тими ж лініями місцевості. При цьому слід звертати увагу на те, щоб предмети, розміщені направо і наліво від дороги або іншої лінії місцевості, були також розміщені на карті. Перевага цього способу: швидкість, точність орієнтування карти і простота (не вимагається внесення виправлень). Орієнтування карти за напрямком на орієнтир застосовується в тих випадках, коли точка свого місце положення на карті відома і з неї видно який-небудь орієнтир, зазначений на карті. Для цього карту повертають так, щоб напрямком точка місцезнаходження – орієнтир, уявно проведений на карті, співпав

з відповідним напрямком на місцевості. Для більш точного орієнтування карти до цих точок на карті прикладають лінійку.

Орієнтування карти за компасом. Там, де мало лінійних орієнтирів (в глибині лісу, поодаль від просік, на одноманітній піщаній, степовій місцевості тощо) карту орієнтують за компасом.

Існує три способи орієнтування карти за компасом.

1-й спосіб. Без врахування виправлень на магнітне відхилення, якщо воно для даного листа карти менше 3 градусів:

1. надати карті горизонтальне положення;
2. поставити на неї компас так, щоб напрямком Пн.-Пд був вздовж зображення меридіана, а буква „С” (північ) або нульова поділлка лімба компаса показувала б на північ карти;

3. обережно повертаючи карту разом з компасом, підвести нульову поділлку лімба компаса або букву „С” під північний кінець стрілки; карта зорієнтована.

2-й спосіб. З врахуванням виправлень на магнітне відхилення, якщо воно для даного листа карти менше 3 градусів :

1. орієнтувати карту точно за напрямком справжнього меридіана;
2. поворотом карти підвести під північний кінець стрілки поділлку, яка відповідає величині і знаку магнітного відхилення;

При цьому слід пам'ятати: якщо магнітне відхилення східне, то карту слід повернути вліво (у бік заходу), а якщо магнітне відхилення західне – карту слід повернути вправо (у бік сходу).

3-й спосіб. Орієнтування карти за вертикальними лініями координатної сітки. В цьому випадку за орієнтувальний напрямок північ-південь приймають напрямок вертикальних ліній координатної сітки карти. Таке орієнтування проводиться швидко. воно за звичай застосовується в дорозі. Його послідовність:

1. поставити компас діаметром Пн.-Пд. на вертикальну лінію сітки, нульовою поділлкою на північ;
2. обережно повертаючи карту разом з компасом, підвести нульову поділлку лімба компасу під північний кінець стрілки; карта зорієнтована.

Визначення на карті свого місцезнаходження.

Своє місцезнаходження на карті найбільш просто визначити, знаходячись біля якогось орієнтира. Потрібно тільки віднайти на карті умовний знак цього орієнтиру (перехрестя доріг, міст. виступ лісу та інше). Якщо такого орієнтиру немає, місцезнаходження можна визначити наступним способом.

За найближчими орієнтирами на око. Для цього необхідно зорієнтувати карту, після чого уважно зіставити навколишню місцевість з її зображенням на карті та впізнати на місцевості та карті один-два орієнтири. Потім окомірно визначити своє місцезнаходження на місцевості відповідно до цих предметів, наприклад відповідно до окремого дерева, до розгалуження дороги тощо. Відклавши на око визначені відстані на карті з врахуванням масштабу, намітити олівцем точку свого стояння. В якості орієнтира можуть бути використані не тільки місцеві предмети, але і чітко виражені форми і деталі рельєфу: вершини висот, лінії водорозділу, яри, кургани, ями.

Точність визначення цим способом залежить головним чином від віддалі до орієнтирів: чим ці віддалі більші, тим більш надійно визначається точка місцезнаходження. При розміщенні від орієнтирів до 500м на карті масштабу 1 : 100 000 помилка буде до 150 м.

За формами рельєфу на око. При співставленні карти з місцевістю можуть мати місце деякі невідповідності, тому для визначення свого місцезнаходження слід користуватися не тільки місцевими предметами(орієнтирами), але і формами рельєфу місцевості.

Робиться це так. Спочатку орієнтують карту за компасом і знаходять характерні точки, лінії навколишнього рельєфу, потім карту зіставляють з місцевістю і на око відмічають їх напрям. Лінії наносять на карту. Їх перетин і дає точку, яку визначають.

Література

1. Рощин А.Н. Ориентирование на местности. Киев., Из-во „Вища школа”. 1982 р.
2. Тамм Е.И. Энциклопедия туриста. Москва. Научное издательство «Большая российская энциклопедия», 1993 г.
3. Ганопольський В. Уроки туризму. Київ. „Редакція загально педагогічних газет”, 2004 рік.
4. Орієнтовні навчальні програми туристсько-краєзнавчих об’єднань учнівської молоді. Київ. Фірма „ВПОЛ”, 1996 рік.

Цепурдей О. В.

ТЕМА ЗАНЯТТЯ:

Відомості про спортивне орієнтування

МЕТА ЗАНЯТТЯ: Дати учням основні поняття про спортивне орієнтування та види змагань зі спортивного орієнтування. Ознайомити гуртківців з досягненнями у спортивному орієнтуванні юних закарпатців – вихованців клубу „Товариш”.

ОБЛАДНАННЯ: спортивні карти різної складності; спортивні компаси різних моделей; знаки КП; компостер та картка учасника; журнали зі спортивного орієнтування видані в різних країнах; зразок бігового костюму та спортивного взуття; фото стенд , що відображає змагання зі спортивного орієнтування: обладнання старту, фінішу, КП, спортсменів під час проходження дистанції.

Хід заняття. Опорні поняття.

Загальні відомості про спортивне орієнтування. Види змагань зі спортивного орієнтування. Досягнення юних орієнтувальників Закарпаття.

Орієнтування – (від латинського, що означає схід) на місцевості, визначення свого місце стояння відносно сторін горизонту та оточуючих об’єктів, орієнтирів; дозволяє зробити правильний вибір напрямку руху та дотримуватися його в дорозі.

Спортивне орієнтування – вид спорту, що включає різні змагання у швидкісному переміщенні на місцевості з одночасним визначенням свого місцезнаходження.

У сучасному спортивному орієнтуванні вирізняються такі види змагань:

1. За засобами пересування:

- бігом (літній різновид орієнтування);
- на лижах (лижне орієнтування);
- на велосипедах вело орієнтування;
- з іншими засобами пересування.

2. За часом проведення змагань:

- денні (у світлий час доби);
- нічні (у темний час доби).

3. За співпрацею спортсменів:

- індивідуальні;
- естафетні (члени команди долають свої етапи послідовно);
- групові (двоє або більше членів команди проходять дистанцію спільно).

4. За характером заліку результатів:

- особисті (визначаються місця кожному учаснику);
- особисто-командні (визначаються місця як кожному учаснику так і команді);
- командні (визначаються місця лише команді).

5. За довжиною дистанції:

- над короткі (парковий спринт);
- короткі;
- середні;
- класичні (довгі);
- марафонські (подовжені);
- рогейн (над марафонські – до 70 км).

Офіційною датою народження нового виду спорту вважається 20 червня 1897 року, коли спортсмени клубу „Турнфьоренінг” з норвезького міста Берген вперше організували змагання з орієнтування. Ідею підхопили аматори з Фінляндії та Швеції. У 1905 році у Фінляндії була створена перша у світі організація прихильників бігу з картою і компасом. Шведи почали регулярні змагання з 1912 року. В 1961 році була створена Міжнародна організація орієнтування (ІОФ), до якої сьогодні вже входить понад 50 країн.

Перші Всеукраїнські змагання пройшли у травні 1963 року у Каневі на Черкащині. У жовтні того ж року поблизу Ужгорода відбулися перші Всесоюзні змагання, під час яких з новим видом спорту змогли ознайомитися і закарпатці.

Змагання проводяться з таких видів орієнтування:

- а) орієнтування в заданому напрямку;
- б) орієнтування за вибором;
- в) орієнтування на розміченій (маркованій) трасі;
- г) естафети з усіх видів орієнтування.

Орієнтування в заданому напрямку. Суть цих змагань заключається в тому, що учасники повинні в короткий час відшукати на місцевості певну кількість контрольних пунктів – КП, нанесених на картах і зазначених порядковими номерами. Результати змагань визначаються за часом затраченим спортсменами на проходження дистанції. Порядок проходження КП поданий на карті і повинен дотримуватися учасниками беззаперечно. Змагання проводяться наступним чином. Учасники стартують по одному з інтервалом, як правило, в 1 хвилину. З цього моменту починається відлік часу бігу кожного спортсмена. Від старту до пункту видачі карт учасник біжить по розміченій дистанції. Довжина цієї ділянки від 100 до 500 м. На пункті видачі карт учасник отримує топографічну карту місцевості в масштабі 1 : 20 000, на яку повинен нанести місцезнаходження КП і фінішу. Контрольні пункти позначаються на карті кільцем з точкою, що точно показую номер КП. Фініш зазвичай суміщається з місцем старту. Дистанція частіше всього має форму замкнутого кільця.

Орієнтування на розміченій (маркованій трасі). Змагання заключаються в тому, що учасники повинні пройти марковану дистанцію. В місцях траси, невідомих учаснику, встановлюються контрольні пункти. Траса на карту не наноситься. Спортсмен повинен пробігти марковану дистанцію, визначити знаходження всіх КП, що зустрічаються на шляху і нанести на свою карту (карту, на якій відмічається тільки пункт видачі карти (старт) і фініш, отримують на старті). Результат змагання визначається за часом проходження дистанції, виправленому на штрафний час за неточне нанесення на карту місцезнаходження КП. При рівності результатів двох або більше учасників краще місце присуджується тому, у кого менше штрафного часу. На кожному КП знаходяться олівці певного кольору, яким учасник повинен зазначити КП на своїй карті.

Орієнтування за вибором. На старті спортсмен отримує карту з нанесеними контрольними пунктами. Старт може бути загальний або роздільний.

Вибір КП та порядок їх проходження довільні. Якщо учасник прибув на фініш після закінчення контрольного часу, він знімається із змагань

Технічне оснащення дистанцій. На місцевості розміщуються старт, пункт видачі карт, контрольні пункти і фініш, а при маркованій трасі – шлях руху учасників.

На контрольних пунктах встановлюються марковані знаки, що являють собою циліндр або трьохгранну призму з червоно-білими трикутниками на гранях. Циліндр або призма вивіщуються на висоті не більше 2 м в межах видимості.

Контрольні пункти ставляться біля орієнтирів, що знаходяться на місцевості і на карті, тобто повинні мати прив'язку. Такою прив'язкою може бути поляна або вирубка в лісі, озеро або болото, злиття потічків, бугорок, яма і т.д.

За відносно невеликий проміжок часу спортивне орієнтування в нашій області пройшло великий і складний шлях. На території Закарпаття за роки незалежності України проводилось чимало змагань найвищого рівня в тому числі і чемпіонати країни. а також популярні „багатоденки”, „Закарпатська весна” і „Лемковина” , які збирали до 500 учасників з різних країн Європи. У 2000 році на Мукачівщині пройшли перші в Україні змагання Світового Рангу (IOF World Ranking Event).

Багато закарпатців виконали спортивні розряди, близько 50 стали кандидатами у майстри спорту та більше десятка – майстрами спорту. З 1992 року імена мукачівців постійно з'являються у списках збірних команд України всіх рівнів. Серед найвищих – срібна медаль Ірини Купріянової з юніорського чемпіонату світу 1999 року, 6-те місце на чемпіонаті світу 2003 року В'ячеслава Мухідінова, його ж перемоги на турнірах із серії Світових Рангових змагань в Угорщині, Великобританії, Україні.

Великих успіхів досягли закарпатці на чемпіонатах світу серед школярів. У командній першості 2002 року у Португалії наші юнаки перемогли, у 1997 році в Італії були срібними призерами, в 1998 році у Латвії – бронзовими. Двічі командне „срібло” виборювали й дівчата – у 1998 та 2000 роках.

Література

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М., 1983 .
2. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование. М., 1982
3. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В. Туризм и спортивное ориентирование. М., Академия, 2001.
4. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. М., ФиС., 1985.
5. Езоп Э.В. Игровой метод при обучении ориентированию на местности. Таллин, 1975.
6. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования. М., 1995.
7. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. М., 1984.
8. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование . М., „Просвещение”, 1990.
9. Уховский Ф.С. Спортивное ориентирование. М., 1993.
10. Цепурдей О.В. Спортивне орієнтування. Програма для гуртків. Ужгород, 1998.

Готра С., Сас К.Ф.

ТЕМА ЗАНЯТТЯ:

Види змагань зі спортивного орієнтування. Обладнання дистанцій для змагань

МЕТА ЗАНЯТТЯ: Ознайомити вихованців із видами змагань зі спортивного орієнтування та правилами оформлення дистанції змагань

ОБЛАДНАННЯ: Спортивні карти, КП, компостери, нагрудні знаки-номери, картки для учасника змагань, компаси тощо.

Зміст заняття. Опорні поняття.

Види змагань у спортивному орієнтуванні. Особливості орієнтування в заданому напрямку на маркованій трасі, за вибором. Обладнання дистанцій для змагань. Знаки позначення дистанції на карті: старт, фініш, контрольний пункт, маркована ділянка, прохід, непридатна для руху дорога, заборонений для бігу район тощо.

Спортивне орієнтування – це змагання в умінні швидко пересуватися по дистанції в умовах незнайомої місцевості, на якій розміщено ряд контрольних пунктів, за допомогою карти і компаса.

Унікальний характер орієнтування полягає у тому, щоб визначити і дотриматися найкращого шляху крізь незнайому місцевість з урахуванням часу. Це потребує вміння орієнтуватися: точне читання карти, оцінка обраного шляху, вміння користуватися компасом, швидке прийняття рішень, біг по природній місцевості, зосередження у стресовому стані і т.д.

Види спортивного орієнтування:

1. Орієнтування за вибором. Спортсмен повинен за визначений час відшукати максимальну кількість КП (кількість КП на місцевості більша, аніж можливо знайти за обумовлений час). Перевищення часу штрафується.

2. Орієнтування в заданому напрямку. Спортсмен повинен пройти розташовані на місцевості і позначені на карті КП в заданій послідовності: КП-1, КП-2, КП-3 і т.д. при порушенні порядку проходження КП або пропуску хоча б одного з них результат не зараховується.

3. Орієнтування по маркованій трасі. Учасник змагань повинен пройти дистанцію розмічену на місцевості і нанести на карту місцезнаходження всіх КП, встановлених на трасі, шляхом проколу карти шпилькою в точці розміщення КП. Прокол перекреслюється навхрест кольоровим олівцем, що знаходиться на КП, із зворотної сторони карти.

4. Естафета проводиться з у 4 сіх видів спортивного орієнтування.

Специфічні особливості змагань зі спортивного орієнтування:

- тренування і змагання можуть відбуватися на свіжому повітрі майже всюди (стадіон, парк, ліс) і практично круглий рік;
- відсутність потреби у великих затратах на створення спортивних споруд;
- необмежений віковий і статевий ценз для бажаючих займатися цим видом спорту;
- можливість вільного вибору темпу руху за своїми можливостями та здібностями;
- дистанцію проходити індивідуально, парами і групами.

Основні вимоги

- Місцевість полігону для тренування і змагання повинна повністю відповідати вимогам фізичної підготовки спортсменів;
- для тренування з елементами орієнтування не повинно бути ділянок небезпечних для життя (шосе, непрохідні болота, зсуви, тощо);
- під час змагань суворо забороняється перетинати:
 - а) засіяні поля, городи, фруктові сади, обгороджені ділянки місцевості;
 - б) змінювати позначення і розташування КП;
 - в) отримувати допомогу в орієнтуванні від сторонніх людей;
 - г) надавати таку допомогу іншим спортсменам

Інвентар спортивного орієнтування:

1. Спортивна карта – це крупно масштабна спеціальна карта, яка відрізняється від топографічних спеціальними умовними знаками, що базуються на стандартах Міжнародної Федерації орієнтування.

2. Компас. Засвоєння роботи з компасом є другою після спортивної карти необхідною умовою підготовки орієнтувальника.

3. Контрольні пункти – мають вигляд тригранної призми зі стороною 50x50 см. з біло-червоним по діагоналі.

4. Засоби для відмітки:

- компостери
- картки для відміток.

Передстартова інформація:

(що можна дізнатися перед стартом)

- параметри дистанції: довжина, перепад висот, число КП;
- параметри карти: розмір масштаб, висота перетину рельєфу;
- характер місцевості: прохідність, тип рослинності, рельєф;
- стартові параметри: номер. стартова хвилина. місцезнаходження старту і фінішу;
- параметри району змагань: межі району змагань, найближчі населені пункти, заборонені для бігу території;
- відомості про контрольні пункти – легенди, текстові або символічні. Наявність маркування на стартовому і фінішному відрізках. Наявність спільних КП для різних вікових груп. Засоби відмітки на КП;
- небезпечні місця;
- символічні легенди.

Дистанція для орієнтування.

Місцевість повинна бути вибрана таким чином, щоб принцип спортивної справедливості було забезпечено для всіх учасників. Вона має бути придатною для бігу і для перевірки умінь учасників змагань орієнтуватися.

Дистанція для орієнтування позначається стартом, контрольними пунктами і фінішем. Поміж цих точок, яким надано точне місце розташування на місцевості і, відповідно, на карті, існують перегони, саме на яких учасники повинні орієнтуватися.

Точка, з якої починається орієнтування на першому відрізку, позначається на місцевості призмою КП без засобів відмітки і на карті-трикутником. Учасники повинні орієнтуватися одразу від **старту**.

Відрізки дистанції (між КП) є найбільш важливими елементами дистанції для орієнтування і значною мірою визначають її якість. У рамках цієї дистанції потрібно запропонувати різні типи перегонів, з яких деякі мають вимагати від учасника інтенсивного читання карти, інші – більш легкий вибір шляхів пересування. Також мають бути варіації щодо довжини і складності відрізка. Необхідно уникати перегонів, що сприяють подоланню учасниками заборонених або небезпечних районів.

Контрольні пункти (КП) розташовують на об'єктах місцевості, що позначені на карті. Учасники мають відвідати їх у заданому напрямку, якщо такий порядок визначено, але керуючись власноручно обраним шляхом. КП не повинні бути розташовані на дрібних об'єктах, які можна побачити тільки з близької відстані, якщо на карті нема інших допоміжних об'єктів.

КП на різних дистанціях, що розташовані надто близько один до одного, можуть ввести в оману спортсменів, які правильно рухаються до місця КП. Тільки за умови, що об'єкти КП чітко відрізняються як на місцевості, так і на карті, КП можуть бути розташовані ближче ніж на відстані 100 метрів.

Фініш. Щонайменше остання частина шляху до фінішної лінії має бути обов'язково розмічена.

Форма для змагань.

Одяг повинен бути легким, еластичним, який захищає від підліску та гілок і забезпечує максимальну свободу руху навіть після намокання.

Взуття – легкі міцні туфлі зі спеціальним протектором на підошві, що забезпечує упевнене зціплення із землею.

Компас. Для спортивного орієнтування використовують спеціальні спортивні компаси.

Карта – учасник отримує на старті спеціальну тематичну карту, на яку нанесена дистанція червоним кольором. Карта містить детальну інформацію про місцевість: рельєф, рослинність та такі об'єкти як, наприклад, скелі, камені.

Контрольна картка – орієнтувальними повинні робити відмітки на спеціальній картці на кожному контрольному пункті, як доказ, що всі КП пройдені у вірній послідовності. Пристрій для відмітки на КП може бути кольоровим олівцем, компостером або спеціальним електронним пристроєм.

Література

1. Альошин В.М. Соревнования по спортивному ориентированию. М. Фізкультура и спорт. 1974 г.
2. Курилова В.И. Туризм. М.Просвещение. 1988 г.
3. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. М.1997 г.
4. Роцин А.Н. Ориентирование на местности. Киев. Изд. "Вища школа", 1982 г
5. Спортивное ориентирование. Черновцы. Клуб МИДИЗ, 1997 г.
6. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование. М., 1982
7. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В. Туризм и спортивное ориентирование. М., Академия, 2001.
8. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. М., ФиС., 1985.
9. Езоп Э.В. Игровой метод при обучении ориентированию на местности. Таллин, 1975.

Павленко О.Г.

ТЕМА ЗАНЯТТЯ:

Організація і проведення одноденного походу.

МЕТА ЗАНЯТТЯ: Ознайомити дітей з мальовничими та пам'ятними місцями Закарпаття через подорож по карті. Викликати бажання подорожувати, вивчати свій рідний край.

ОБЛАДНАННЯ: карта області, мальовничі краєвиди Закарпаття.

Зміст заняття. Опорні поняття.

Одноденні походи – основа туризму. Послідовність підготовки походу – визначення мети, розробка маршруту, комплектація групи, добір продуктів харчування, складання кошторису тощо.

Дуже часто в дітей, які живуть в певному населеному пункті, є значно більше уявлень про Америку, Африку чи Австралію, ніж про свою власну місцевість. Знаючи з підручників про Колумба, Магеллана, Васко да Гаму та інших відомих мандрівників епохи великих географічних відкриттів, вони перестають звертати увагу на цікаві місця свого міста чи села, визначні пам'ятники історії, природи, етнографії, які їх оточують. Одноденні походи цілком спроможні подолати такі однобічні уявлення про навколишній світ в свідомості наших дітей. Неповторна велич рідних гір, краса природи оригінальні пам'ятники історичного минулого нашого народу є важливим фактором виховання підростаючого покоління в дусі патріотизму та шани до своєї рідної землі.

Окрім того туристські походи сприяють згуртованості дитячого колективу, розвитку фізичного гарту а також самореалізації особистості, якій важко реалізувати себе в стінах власної школи, квартири, вуличної компанії тощо.

Одноденні походи – це основа підготовки до складних багатоденних маршрутів, значних спортивних звершень, накопичення життєвого досвіду та інтелектуального збагачення. Але для того, щоб ці походи не перетворилися на звичайні прогулянки чи поїздки необхідна тривала, змістовна підготовка до цього заходу. Слід чітко уявити собі мету походу, яка може варіювати у залежності від можливостей та інтересів дитячого колективу. Мета може полягати у фізичному загартування дітей та розвитку елементарних туристських навичок. Наприклад: підйом на гірську вершину (з незначною категорією складності), самостійне приготування їжі на самостійно розпаленому вогнищі, подоланню певних перешкод – яру, струмка, невеликого болота, чагарнику чи лісової хащі і т.д.

Головна мета одноденного походу може бути визначена як краєзнавча, якщо йдеться про відвідини цікавого історичного чи архітектурного об'єкту (церква, старовинна будівля, замок), пам'ятки природи Урочища, заказника, заповідника), місце визначної історичної події тощо.

Оптимальною слід вважати одноденну подорож, яка поєднує елементи фізичного гарту, пізнання історії рідного краю та духу туристської романтики, що в найбільшій мірі сприяє згуртуванню дитячого колективу.

Розробка конкретного маршруту залежить від можливостей дітей, тобто від їх віку, фізичних можливостей, краєзнавчих вподобань і т.д.

Одноденний похід може бути суто пішохідний, а також комбінований. Кількість учасників одноденного походу, згідно з Правилами проведення туристських подорожей, може бути від 6-ти до 30-ти учнів. Різниця у віці дітей не повинна бути великою. Слід врахувати також характер місцевості та фізичні і психологічні

особливості дітей різного віку. В останній час великої популярності набуває вело туризм. Цей вид туристичних мандрівок дає можливість за короткий час долати значно більші відстані ніж способом традиційних піших мандрів. Проте його недоліком залишається прив'язаність до доріг, якими можна проїхати на велосипеді, який стає лише завадою на бездоріжжі, місцевості з порізаним рельєфом, крутих підйомах тощо. В зимовий період надзвичайно корисними є лижні походи.

Досвід практичної роботи свідчить, що одноденні походи найкраще розпочинати з дітьми 5-6 класів (11-12 років). Перший похід не повинен перевищувати 5 км пішої ходи. З часом протяжність одноденного походу слід поступово збільшувати, одночасно змінюючи, за можливістю, і напрямом, оскільки одноманітність маршруту призводить до втрати інтересу з боку дітей.

Якщо керівник має на меті підготовку групи до багатоденних походів, краєзнавчих чи етнографічних експедицій то йому слід виконати наступні дії:

- визначити групу дітей, які виявляють найбільший інтерес до туристсько-краєзнавчої діяльності;
- в ході одноденних походів розвивати елементарні туристські навички:
 - вміння укласти рюкзак і брати в похід тільки найбільш необхідне;
 - вміння рухатися компактною групою в стабільному темпі, який визначає найслабший учасник;
 - вміння вибрати місце привалу і, в разі необхідності, швидко встановити намет;
 - вміння розпалювати вогнище та самостійно готувати їжу.
- розвивати почуття взаємодопомоги та взаємовиручки;
- використовувати для проведення одноденних походів будь-який вихідний день у будь-яку пору року;
- навчити дітей орієнтуватися в невідомій місцевості за ознаками місцевих предметів та за допомогою карти і компаса.
- пропагувати ідею туристичних подорожей за допомогою фотовиставки, організації шкільних туристських змагань, конкурсів, краєзнавчих вікторин тощо.

Одноденні туристські подорожі зручні тим, що не вимагають, як правило, великої кількості спеціального спорядження та одягу. Діти можуть вирушити у мандрівку зі своїми шкільними рюкзаками, у звичайному повсякденному зручному одязі, беручи з собою продукти, які дозволяють матеріальні можливості сім'ї.

Якщо група не має спеціального туристського казанка, то чай із запашних цілющих трав і квітів можна зварити у відрі, попередньо ознайомивши учасників походу із чебрецем, м'ятою, бузиною, ромашкою лікарською, квіткою іван-чаєм тощо. Якщо ж маршрут пролягає по місцевості, де є річка, озеро чи ставок, а в групі є любителі рибалки, то, звичайно, слід скористатися їх умінням ловити рибу. Те ж саме стосується грибів і ягід, на які так багаті наші ліси.

Завдання:

1. Розробити варіанти маршруту одноденного походу.
2. Скласти кошторис витрат на проведення одноденного походу.
3. Підібрати необхідне туристське спорядження для одноденного походу.

Література

1. Курилова В. Справочник для начинающего туриста. Одесса, „Маяк”. 1990 г.
2. Жадан В.І., Пічугін Б.В. Як вивчати свій край. Позакласний час. 2006 рік.
3. Костриця М.Ю. Дубовис М.С. Туристський похід вихідного дня. Київ. „Здоров'я”. 1989 р.

Тимко М.І.

ТЕМА ЗАНЯТТЯ:

Методика підготовки багатоденного походу

МЕТА ЗАНЯТТЯ: Підготувати учнів до організації та здійснення багатоденного походу та правильного оформлення туристської маршрутної та звітної документації.

ОБЛАДНАННЯ: таблиці, фото, відеофільми про походи, зразки туристського спорядження та туристської документації.

Зміст заняття. Опорні поняття.

Послідовність підготовки до багатоденного походу. Добір групи. Визначення мети і завдань походу. Вивчення району подорожі. Вибір і розробка маршруту. Поняття про кошторис туристсько-краєзнавчого маршруту та його складові частини. Види і порядок оформлення туристської маршрутної і звітної документації, поняття про маршрутно-кваліфікаційні комісії (МКК) і туристську контрольну - рятувальну службу (КРС)

Практичні заняття. Складання плану підготовки, кошторису. Розробка маршруту умовного багатоденного походу. Практичне ознайомлення із зразками заповнення маршрутних листів і книжок.

Багатоденні походи можуть бути оздоровчого, пізнавального, спортивного спрямування та комбіновані.

При підготовці багатоденних походів необхідно керуватися „Правилами проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України”.

Для починаючих туристів маршрути багатоденних подорожей повинні проходити по рідному краю. Тільки після вивчення свого краю група може вибрати для подорожі більш віддалені райони.

Багатоденні туристські походи можуть бути дозволені тільки здоровим, фізично тренованим та загартованим туристам після загального лікарського огляду та отримання дозволу лікаря.

При організації багатоденного походу слід вивчити географічні, економічні та інші особливості району подорожі (можна використати наукову та художню літературу, довідники, географічні описи, ознайомитися із звітами груп, які побували в цьому районі).

Розробляючи *маршрут*, слід врахувати, що він повинен бути цікавим в пізнавальному відношенні. Окрім цього, подорож по любому маршруту повинна сприяти зміцненню здоров'я, покращенню фізичного розвитку учасників походу, набуттю ними прикладних навиків.

При розробці маршруту спочатку слід визначити пункт, до якого можна доїхати, використовуючи транспорт. Після цього треба визначити пункт, від якого зручно повернутися додому. Маршрут повинен проходити природними шляхами (польовими дорогами, стежками, долинами рік, гірськими перевалами, населені пункти, різні бази). Слід передбачити запасні та аварійні варіанти маршруту на випадок виникнення екстремальних ситуацій, проробити ротацію керівництва з числа учасників, можливість поповнення запасів продуктів. Після того як нитка маршруту готова, складається *план-графік* походу за схемою:

День походу (дата)	Ділянки маршруту	Способи пересування	Екскурсійний об'єкт, краєзнавча та суспільно-корисна робота

Документом для проведення багатоденних походів є *маршрутна книжка*, яка разом з іншими документами (картографічний матеріал, довідки про туристський досвід учасників та керівника тощо), які необхідні для випуску групи на маршрут, подаються до МКК з відповідними повноваженнями не пізніше ніж за 10 діб до початку походу. За наявності рекомендації МКК не пізніше ніж за 10 діб до початку маршруту з активними способами пересування слід направити повідомлення до відповідної аварійно-рятувальної служби.

Після оформлення документів у МКК адміністрація закладу видає *наказ* про проведення туристської подорожі, у якому визначає мету, район, термін проведення, категорію, ступінь складності походу, керівника походу, його заступника, обумовлює їх відповідальність за збереження життя і здоров'я учасників походу, персональний склад учасників подорожі.

Отже, для проведення багатоденного походу слід мати наступні документи:

- маршрутна книжка (з контрольними строками подачі телеграм у відповідну МКК);
- наказ керівника установи про проведення походу та призначення керівника та його заступника;
- списки групи (прізвище, ім'я, по-батькові, рік народження, школа, клас, домашня адреса, туристська підготовка, обов'язки в групі, віза лікаря);
- план-графік походу, до якого додається схема маршруту;
- кошторис витрат;
- список спорядження (групового, особистого, спеціального експедиційного).

При формуванні туристської групи слід врахувати психологічні аспекти: діти повинні бути налаштовані одне до одного приязно, допомагати один одному в нестандартних ситуаціях і бути більш-менш однаковими за віком та схожими за інтересами.

Обов'язковою умовою кожного походу є вибір *теми пошукової роботи* за одним із напрямків Всеукраїнських експедицій учнівської молоді: туристсько-краєзнавчої „Краса і біль України” („Скривджена земля”, „Мальовнича Україна”, „Свята спадщина”, „З попелу забуття”) та історико-географічної „Історія міст і сіл України”.

Слід одразу розподілити *похідні обов'язки*.

Старшим в групі повинен бути авторитетний учень (чи учениця), який стане основним помічником керівника походу (після заступника керівника), це - командир. Потім учні обирають завгоспа, кострових, санітарів, касира, культ-масовика, фотографа, краєзнавця тощо.

Наступна дія учасників походу – підбір *спорядження особистого та групового*. Основні вимоги до спорядження: мала вага та розміри, висока теплоізоляція, міцність, непромокальність, зручність у користуванні та надійність у роботі.

Кошторис походу – обов'язковий документ багатоденної подорожі, у витратній частині якого вказується вартість проїзду до району подорожі та зворотно. В кошторисі також передбачаються витрати на проїзд у міському транспорті, культурно-господарські витрати, витрати на харчування

Харчування в поході повинно бути оптимальним, калорійним, включати у відповідному співвідношенні білки, жири, вуглеводи та вітаміни. Під час походу можна поповнювати продукти шляхом збору дикоростучих їстівних рослин, шляхом полювання та рибальства.

Не останню роль відіграє *медичне забезпечення* в поході. Санітар групи повинен мати аптечку, яка містить все необхідне для надання першої до лікарняної допомоги. Учасники походу повинні вміти провести штучне дихання, зупинити кровотечу джгутом, організувати транспортування потерпілого на короткі та далекі відстані, обробляти рани та накладати пов'язки.

Найважливіше завдання походу – безпека його проведення, щоб всі учасники походу пройшли маршрут без усяких пригод та нещасних випадків і отримали заряд бадьорості, доброї настрою та бажання і надалі займатися туризмом.

Обов'язковою умовою при організації походу є проведення інструктажу з техніки безпеки та підписи учасників походу в спеціальному журналі.

Підведення підсумків.

Після завершення походу основними документами для групи є *фінансовий та письмовий звіти*.

Письмовий звіт складається із наступних розділів:

- титульний аркуш;
- анотація;
- зміст;
- довідкові відомості про подорож;
- відомості про район подорожі;
- технічний опис маршруту та графік руху;
- картографічні матеріали;
- фотографії;
- опис краєзнавчої роботи на маршруті;
- додатки;
- підсумки, висновки, рекомендації;
- маршрутні документи;
- список літератури та джерел інформації.

Завдання:

1. Скласти маршрут походу I-го ступеню складності.
2. Скласти кошторис витрат на похід I-го ступеню складності.
3. Обрати пошукові завдання за напрямками Всеукраїнських експедицій учнівської молоді: туристсько-краєзнавчої „Краса і біль України” та історико-географічної „Історія міст і сіл України” .

Література

1. Курилова В.И.Справочник для начинающего туриста. Издательство „Маяк”, Одесса, 1990 г.
2. Спортивний туризм. Федерація спортивного туризму України. Інф.метод.збірник №6 м.Київ, 2003 р.
3. Курилова В.И. Туризм. Москва. „Просвещение”. 1988 г.

Угрюмов Є.М.

ТЕМА ЗАНЯТТЯ:

Туристське спорядження в пішохідних походах

МЕТА ЗАНЯТТЯ: Ознайомлення учнів із загальними вимогами до індивідуального та групового спорядження для туристського походу та дотримання принципу максимальної необхідності при доборі спорядження. Набуття навиків правильного укладання рюкзака.

ОБЛАДНАННЯ: туристське спорядження (індивідуальне та групове), палатка, рюкзак, казанок, килимок туристський, аптечка, страхувальне спорядження.

Зміст заняття. Опорні поняття.

Загальні вимоги до спорядження (маса, надійність, компактність, відповідність призначенню). Залежність спорядження від району подорожі й часу її проведення, способу пересування, тривалості. Принцип максимальної необхідності при доборі спорядження, Спорядження групове та індивідуальне. Саморобне спорядження. Підготовка та ремонт спорядження. Укладання рюкзака.

Що необхідне для нормального життєзабезпечення сучасної молоді людини під час подорожей по рідному краю з урахуванням жорстко лімітованої ваги рюкзака? Потрібне - *туристське спорядження*. Підбирається воно відповідно до виду походу, технічних складностей маршруту, природнокліматичних умов району подорожі і тривалості походу.

У пішохідному поході по рівнинній місцевості необхідний лише мінімум спеціального спорядження, яке може знадобитися при організації переправи. Але якщо той же похід здійснюється в горах, то навіть при невисокій складності маршруту спорядження знадобиться більше, ніж у поході по рівнинній місцевості. Для водного походу потрібні плавзасоби, для велосипедного – велосипеди, для лижного – лижі.

Туристське спорядження поділяється *на індивідуальне та групове*. До *індивідуального* спорядження відноситься: рюкзак, спортивний костюм, кеди (кросівки), спальний мішок, миска, кружка, ложка, туалетні приналежності (рушник, мило, зубна щітка та зубна паста, носовички тощо), панамка, декілька пар запасних носків, кофта, записна книжка, ручка.

Перш за все *про одяг*. Підбір одягу та взуття для походів – це завжди відповідальне завдання. Для подорожей необхідно брати зручний, легкий, вільний, практичний одяг, в якому буде легко пересуватися по заданому маршруту. Необхідно мати змінну пару білизни та декілька майок або блузок (сорочок). В прохолодну погоду слід одягнути теплий одяг та штормівку, яка збереже подорожуючого від намочання. На випадок дощу слід мати накидку з поліетилену, яку можна виготовити і самому.

Взуття. Для подорожування можна використати в залежності від пори року любе взуття, яке вже було в користування. Нове взуття категорично не рекомендується брати в похід, так як натертості та болі від нього зіпсують усе враження від походу. Для походів в теплу пору року краще використати кросівки чи кеди. Для гірських походів потрібні туристське взуття – вібрами.

Взуття повинно бути вільним і надягати його слід на прості або шерстяні шкарпетки. Шерсть поглинає вологу, складає певну амортизацію і оберігає ноги від

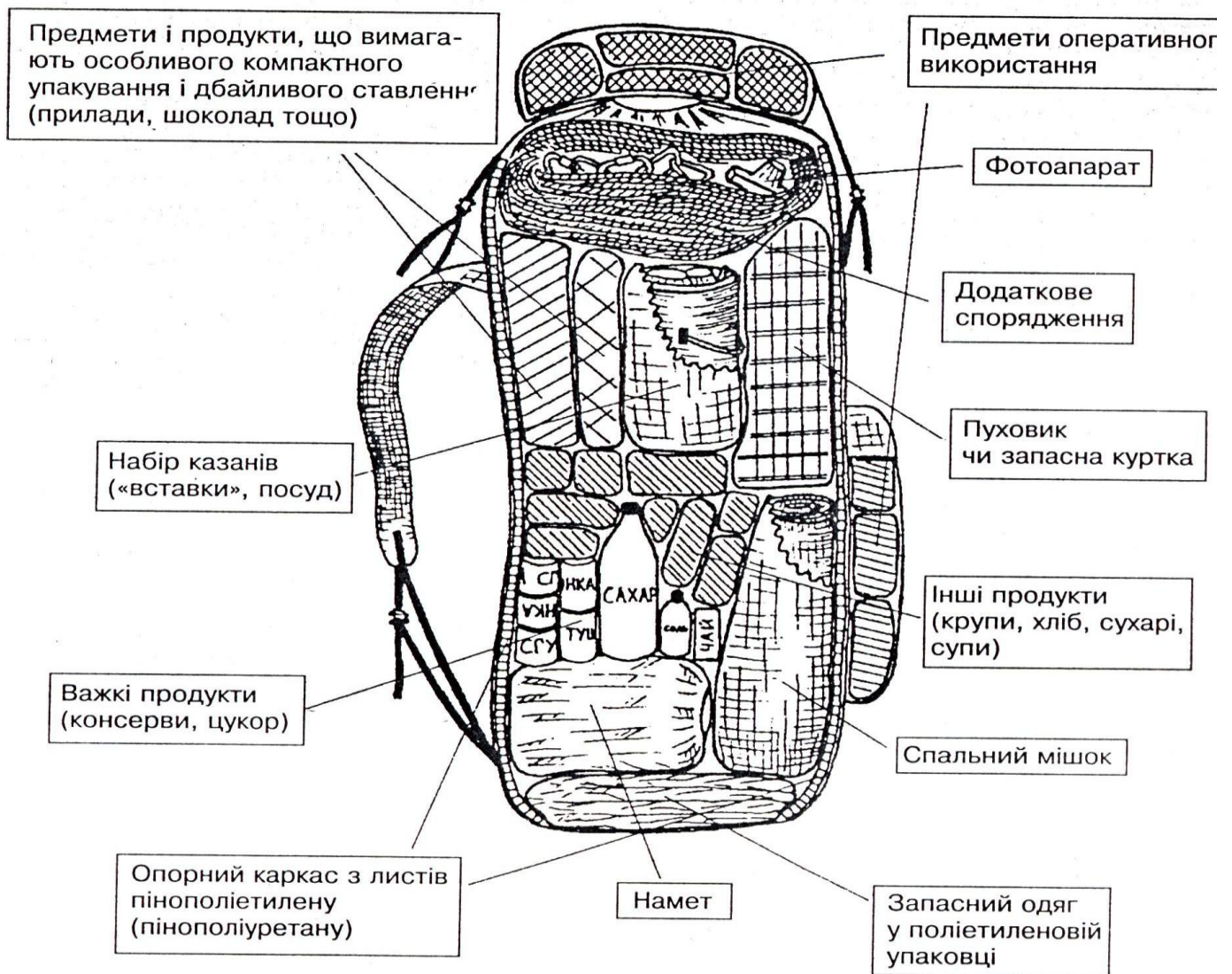
натирання. Синтетичні шкарпетки можна одягнути на шерстяні для забезпечення останнім більш довготривалого служіння.

Спальний мішок краще всього використовувати із застібною „блискавка”. У спальний мішок потрібно вкладку - „похідне простирано”, яке легко миється і забезпечує повноцінний відпочинок.

Рюкзак. У піших походах єдиним засобом транспортування вантажу служить рюкзак. Що несуть туристи в своїх рюкзаках? По-перше – одяг і змінне взуття. По-друге, особисте спорядження (у тому числі спальний мішок, килимок, особистий посуд. По-третє, певну частину спільного (групового) вантажу. Це продукти харчування й бівачне спорядження – намети, пристосування для багаття та інвентар (сокира, пила, маленька бівачна лопатка), посуд для приготування їжі.

Промисловість випускає велику різноманітність рюкзаків. На що слід звернути увагу: необхідно, щоб рюкзак був із міцної густої тканини. Бажано щоб він мав вшите дно прямокутної чи овальної форми. Слід також звернути увагу на надійність заплічних ременів, які повинні бути широкими. Добре, якщо рюкзак має ємні кишені і при цьому у нього невелика вага. Для рюкзака слід мати непроникаючу вкладку, яка охороняє від промокання вмісту рюкзака у випадку дощу або необхідності поставити рюкзак на мокру землю.

СХЕМА УКЛАДАННЯ РЮКЗАКА



Укладання рюкзака. При укладанні рюкзака необхідно дотримуватися таких правил. Оптимальним вважається такий розподіл вантажу в рюкзаку, при якому центр ваги (центр маси) рюкзака виявляється біля спини того, хто несе рюкзак. Щоб укласти рюкзак, треба розстелити його на землю (на підлогу) спинкою вниз. Спочатку укладають згорнутий по ширині рюкзака спальний мішок, завернувши його на дні рюкзака і на спинку. На дно рюкзака слід складати більш важкі речі, а у верхній частині повинні знаходитися легкі. Казанок для приготування їжі можна загорнути в поліетиленовий кульок і поставити на дно рюкзака, заповнивши його дрібними речами (консервні банки та інше). Килимок кладуть у рюкзак, скрутивши трубкою.

Укладений рюкзак необхідно прошнурувати і затягнути так, щоб виключити будь-яку можливість зміщення речей у ньому під час руху.

Групове спорядження. До групового спорядження відноситься: намети туристські, тенти для наметів, каністри для питної води, котли туристські, відра металеві, сокира, ліхтарик, страхувальне спорядження - мотузки, карабіни, гачки, індивідуальні обв'язки, каски тощо.

Обов'язковою в поході є *медична аптечка*.

Для багатоденних походів в аптечці повинні бути : бинти широкі та вузькі, еластичні, лейкопластирі, вата, йод, зеленка, амідопирин, фталазол, борна кислота, марганцевокислий калій, нашатирний спирт, термометр, валер'янові каплі , вугільні таблетки, мазь Вишневського, зубні каплі, анальгин, аспірин, таблетки від кашлю, липучий пластир (широкий і вузький), джгут гумовий.

Передусім – *намет*. На сучасному етапі з'явилися туристські намети з легких капронових тканин (каркасні та без каркасні). Розроблено варіант двошарових наметів. Другий, внутрішній шар намету відіграє важливу роль не тільки з погляду його утеплення, але й як захист від вологи. Ці намети легкі, практичні і зручні для перенесення їх в поході (займають мало місця при мінімальній вазі). При встановленні такого намету не має потреби вирізувати з живих кущів альпенштоки, так як вони продаються у комплекті з наметом – алюмінієві - розкладні і легкі, зручні при користуванні.

Казанки, відра, тринози, перекладки з набором гачків – це все предмети похідної кухні, яка є однією з основних складових правильної організації походу. В приготуванні їжі на кострі є більше романтики аніж на примусах чи іншим способом. Отож правильно добрати кострові приналежності та посуду для приготування їжі є теж своєрідним мистецтвом і потребує певного досвіду. Ємність казанків та відер повинна бути такою, щоб на одного подорожуючого можна було приготувати 0,7 л їжі.

Ліхтарик є обов'язковим компонентом в поході, адже під час мандрівки можуть статися різні не передбачувані ситуації (особливо вночі), які потребують безпечного освітлення. Використання свічок, сірників у якості світильників може призвести до виникнення пожежі.

При пересування по пересіченій місцевості або складними маршрутами туристська група повинна мати *страхувальне спорядження* (мотузки, обв'язки, карабіни тощо), які допоможуть без пригод подолати намічений маршрут. При простих не категорійних походах чи походах вихідного дня , звичайно, таких страхувальних споряджень не потрібно .

Завдання 1. Двоє учнів (одна дівчина і один хлопчик) підбирають необхідне спорядження і укладають рюкзак:

- для походу вихідного дня;

- для триденного походу;
- для багатоденного походу в горах.

Завдання 2. Учні діляться на команди по 6 чоловік і встановлюють намет.

Завдання 3. Двоє учнів (санітари команди) підбирають необхідні медикаменти, коментуючи їх призначення та способи їх використання (вживання).

Література

1. Ганопольський В. Уроки туризму. Київ. „Редакція загально педагогічних газет”, 2004 рік.
2. Карманный справ очник туриста. М., 1985.
3. Супутник туриста. (А.В.Бирюков и др.) К, Здоров’я.1991 г.
- 4.Энциклопедия туриста. М., Большая Российская энциклопедия. 1993 г.
5. Юный турист. Берман А. М., 1977.

Мацо В.В.

ТЕМА ЗАНЯТТЯ:

Організація харчування в поході.

МЕТА ЗАНЯТТЯ: Ознайомити учнів з принципами організації раціонального харчування в поході, методами визначення й розрахунку раціонів харчування, складання меню, підготовки продуктів та необхідного інвентарю для організації похідної кухні.

ОБЛАДНАННЯ: таблиці з характеристиками складу й енергетичних цінностей продуктів харчування.

Зміст заняття. Опорні поняття.

Значення правильної організації харчування в багатоденному туристсько-краєзнавчому поході. Режим харчування та водо-соляний режим у подорожі. Калорійність, поживність, смакові якості та різноманітність харчування. Пакування, транспортування і зберігання продуктів. Приготування їжі в похідних умовах; використання дарів природи. Облік витрат продуктів.

В організації харчування основне значення мають фізіологічні норми, встановлені спеціалістами. Мінімальна кількість необхідних на добу білків – 100 г, жирів – 100 г, вуглеводів – 460 г. Це становить в середньому 3 000-3 500 калорій.

В похідних умовах режим харчування залежить від особливостей маршруту та погодних умов під час проведення походу. Під час походу режим харчування передбачає трьохразове гаряче харчування. На обід відводиться 40% денного раціону на сніданок – 35%, на вечерю – 25%.

Склад харчового раціону (кількість продуктів на одну людину в грамах):

1. Хліб (чорний, білий або сухарі) – 200-350 г.
2. Крупа і макаронні вироби (манка, гречка, рис) -180-220 г.
3. Супові концентрати – 30-40 г.
4. М'ясо консервоване – 100-130 г.
5. Ковбасні вироби – 50-80 г.
6. Масло (слив очне, рослинне) – 40-50 г.
7. Сир – 30-50 г.
8. Молоко (сухе, згущене) – 50-80 г.
9. Цукор – 130-150 г.
10. Сіль, часник, цибуля – 60-80 г.

Якщо похід проходить по населеній місцевості, то з собою доцільно брати менше продуктів ніж заплановано на весь маршрут, так як запас продуктів можна поповнити та урізноманітнити.

Калорійність продуктів

Продукти	Кількість засвоєних речовин (на 100г продуктів)			Кількість калорій на 100г продуктів
	білки	жири	вуглеводи	
М'ясо тушковане	25	12,8	0,5	223
Молоко згущене	7,1	8,6	54,9	334
Молоко сухе	27,1	24,6	25,8	480
Хліб	4,7	0,7	39,2	187

Цукор	0	0	98,8	406
Гречка	8,6	2,3	62,4	312
Манна крупа	9,5	0,7	70,4	334
Перлова крупа	6,3	1,2	66,2	310
Рис	6,4	0,9	72,0	330
Макаронні вироби	9,6	0,8	71,2	338
Горох	15,2	2,1	49,3	286
Ковбаса	18,9	36,4	-	349
Масло вершкове	0,5	79,3	0,5	742
Сир	19,2	27,0	3,4	348
Яйце	49,9	34,2	-	523

Воднево-соляний режим

Витрата води в організмі туриста дуже значна при великих фізичних навантаженнях і досягає 3-5 літрів на добу.

Приймати рідину під час походу рекомендується під час сніданку, обіду та вечері. На коротких привалах в сонячний день рекомендується прополоскати рот і горло водою але не пити. Добре ліквідує спрагу чай (чорний або зелений).

Якщо поблизу немає чистого джерела води, то воду потрібно кип'ятити, або додати в посуд з водою 2-3 кристалики перманганату калію і через 5-8 хвилин вода буде придатна для вживання.

Поповнення продуктових запасів на маршруті

Використання дарів природи під час походу – передбачуване поповнення продуктових запасів.

Лісові ягоди – джерело цілющих вітамінів – вкрай необхідні під час подорожування.

Збір грибів на маршруті дозволяє включати в похідне меню грибові супи, смажені гриби – страви не тільки смачні але і калорійні та містять велику кількість білків.

Приготування їжі в похідних умовах

(Загальні кулінарні правила)

Під час походу приготуванням їжі займаються всі туристи по черзі, беззаперечно дотримуючись правил техніки безпеки при розпалюванні вогнища.

Перш ніж користуватися казанком для варіння, потрібно натерти його дно ззовні мильним розчином або сирію глиною. Такий посуд легше відмивається від кіптяви.

Декілька правил:

- картоплю потрібно варити у підсоленій воді;
- м'ясо для супу починають варити в холодній воді майже до готовності, а вже потім додають картоплю та овочі;
- сіль в їжу кладуть по смаку, а для молочних та солодких страв - половину порції солі;
- м'ясні консерви потрібно додавати в суп вкінці його варіння;
- рис заливають холодною водою, доводять до кипіння, зливають гарячу воду, заливають холодною і знову доводять до кипіння і так декілька разів – рис отримують розсипчастим.

Тривалість приготування їжі на вогні

Продукти	Кількість кухлів води на кухоль крупи	Тривалість варіння
Геркулес	3-5	10-20 хв.
Манка	8-10	10-12 хв.
Гречка	5-10	35-40 хв.
Вівсянка	6-10	1 год.
Перлова каша	4-8	1,5 год.
Пшенична каша	4-7	30-40 хв.
Рисова крупа	4-8	20-40 хв.
Квасоля, горох	3-4	2-3 год.
Макарони	За потребою	10-18 хв.
Картопля	-,-	20-30 хв.
Риба	-,-	15-20 хв.
Яловичина	-,-	1,5-2 год.
Свинина	-,-	1-1,5 год.

Зберігання продуктів.

Деякі продукти, особливо влітку, можуть почати псуватися.

Щоб цього не сталося, слід створити їм умови охолодження, знезаражування й оточити ці продукти бактерицидним (наскільки це можливо) простором. Наприклад, вершкове масло періодично слід класти у проточну холодну воду. Поруч з копченостями, сиром, молочними продуктами і фаршем корисно створити фітонцидний ефект за допомогою часнику, цибулі, чорного перцю. Дуже гарним знезаражуючим засобом у лісі є мох сфагнум. Можна також використовувати лимонну кислоту, дуже слабкий розчин марганцівки. Слід тримати продукти у затінку. Взимку під час стоянок можна спорудити спеціальний холодильник у снігу. Але одне з найголовніших правил зберігання продуктів – це зберегти їх від вологи.

Завдання гуртківцям:

- Підрахувати необхідну кількість продуктів на:
 - одноденний похід;
 - дводенний похід;
 - п'ятиденний похід.
- Скласти кошторис витрат (проїзд, харчування, непередбачені витрати) на:
 - двохденний похід;
 - п'ятиденний похід.
- Скласти меню та розрахувати витрати на трьохразове харчування в одноденному поході.

Література

- Гарф Б., Снесарев А. Техника спортивных горноспускоходов. ФиС, 1982.
- Зеленин С.М., Никольский В.В. Основы туризма. К., "Здоровье", 1975.
- Туристичними стежками. К., „Молодь”, 1996 р.
- Ганопольський В. Уроки туризму. Київ. „Редакція загально педагогічних газет”, 2004 рік.

5. Орієнтовні навчальні програми туристсько-краєзнавчих об'єднань учнівської молоді. Київ. Фірма „ВПОЛ”, 1996 рік.
6. Краєзнавство, географія , туризм. №7, лютий 2005 року.

Мацо В. В.

ТЕМА ЗАНЯТТЯ:

Привали і ночівлі. Заходи безпеки при їх організації

МЕТА ЗАНЯТТЯ: Ознайомити юних туристів з правилами вибору місця для привалів і організації ночівлі в туристських походах.

ОБЛАДНАННЯ: туристський намет, дрова, сірники, таблиці з малюнками: "Види вогнищ".

Зміст заняття. Опорні поняття.

Загальні вимоги до місць привалів і ночівель у походах: безпечність, зручність, наявність питної води, дров. Улаштування місць привалів і ночівель; охорона природного середовища. Послідовність робіт: вибір місця, планування табору, розподіл обов'язків, встановлення наметів, улаштування і розпалювання вогнища. заготівля дров, робота чергових, розміщення індивідуального спорядження тощо. Послідовність встановлення наметів. Протипожежна безпека. Типи вогнищ, їх призначення. Порядок і чистота в місцях привалів і ночівель.

Привал – короткочасна зупинка туристської групи в поході для відпочинку, обіду, надання медичної допомоги і т.д. При русі по маршруту привал за звичай влаштовують (в залежності від труднощів переходів ті самопочуття учасників походу) тривалістю від 5 до 20 хвилин через 30-50 хв. (малий привал); тривалість привалу для обіду складає від 30 хвилин до 2-3 годин (великий або обідній привал). Під час привалу туристи записують похідні спостереження, здійснюють дрібний ремонт одягу та спорядження, проводять розвідку подальшого шляху і т.д.

Малі привали

Місце для малого привалу вибирається на рівних і сухих площадках та полянах, в місцях недоступних для каменепадів, лавин, затоплення, прямих потраплянь блискавки. Місце стоянки повинно бути закрите від вітру, і за можливістю, не трудомістке для обладнання. Бажано, щоб поблизу було джерело або гірський струмок. Зупинивши туристів, керівник нагадує про розподіл обов'язків, які отримали юні туристи під час підготовки до походу, деякі з учасників походу вже виконують їх (роздають бутерброди, набирають питну воду тощо), а інші відпочивають 5-10 хв. на пнях, повалених деревах, спеціально підготовлених підстилках тощо. Дозволяється прилягти на підстилку і при підняти ноги, поставивши їх, наприклад, на рюкзак.

Обідній привал

При зупинці на обід, починається підготовка для розпалювання вогнища та приготування їжі. Кожний приступає до виконання своїх похідних обов'язків. Для зупинки обирається відповідне місце, де є питна вода, можна назбирати хворост та зупинитися і відпочити. Розпалюється вогнище, готується їжа, всі їдять. Після завершення обіду туристи відпочивають, ловлять рибу, збирають ягоди гриби.

В сонячну погоду обідній привал використовується для просушування одягу, палаток та іншого спорядження. В дощову погоду – всі рюкзаки та речі складаються у палатку, яка накривається поліетиленовою плівкою.

Тривалість обіднього привалу 2-3 години.

Режим ночівлі і днівки.

Правильний режим допомагає забезпечити туристам нормальний відпочинок та сон, що допоможе їм відновити сили для наступного проходження маршруту. Відбій

повинен бути не пізніше 23.00 год. і після його оголошення не повинно бути розмов і шуму в таборі.

На ночівлі і днівці певний час відводиться на перевірку та ремонт (при необхідності) особистого спорядження та одягу, на суспільно корисну роботу, на виконання краєзнавчих завдань за напрямками Всеукраїнської туристко-краєзнавчої експедиції учнівської молоді „Краса і біль України”, на збір ягід і грибів та спортивні ігри та розваги.

Взимку, в залежності від конкретних умов подорожі та спорядження, готують місце для встановлення намету, прочищають доріжку до намету, будують вітрозахисну споруду, заготовляють дрова для підтримки вогню цілу ніч.

Враховуючи те, що для облаштування біваку займає влітку до двох годин, а взимку – до трьох годин, приступати до цієї роботи потрібно задовго до настання темноти.

Організація бівачних робіт

Туристський бівак – це місце відпочинку учасників подорожі, де вони харчуються, сплять, виконують певну краєзнавчу роботу та готуються до наступних переходів.

Тут головне правильно розподілити обов'язки по облаштуванню місця відпочинку. Частина групи встановлює намети, частина – заготовляє дрова з розрахунку на те, що потрібно приготувати їжу на поточний день та на сніданок наступного дня. Всі бівачні роботи повинні бути завершені до вечері. Дрова повинні бути акуратно складені і закриті плівкою на випадок дощу.

Наступного дня вранці чергові піднімаються за 1,5-2 години раніше за інших, щоб приготувати їжу.

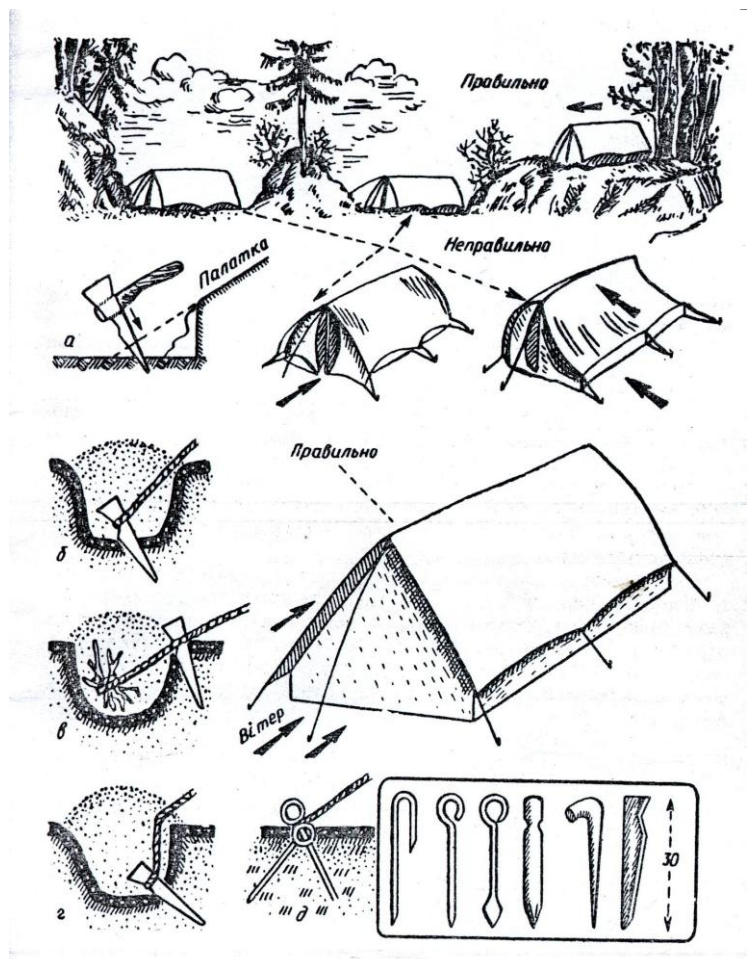
Підйом всієї групи повинен бути організованим. До сніданку група повинна зняти намети, укласти рюкзаки, прибрати місце ночівлі, щоб загальний вигляд місцевості залишився таким, який він був до відвідування її туристами. Вогонь заливають водою та укладають дерном (що попередньо був знятий).

Дрова, які залишилися, слід скласти в одному місці, щоб ними могли скористатися інші туристи, які спізналися на ночівлю. Бувалі туристи знають цей неписаний закон і ніколи не дозволяють собі його порушити.

Встановлення наметів.

Для встановлення наметів вибирається рівна площадка без пнів та ямок. Встановлювати намети бажано на однаковій відстані один від одного.

При встановленні намету слід враховувати рельєф місцевості та напрямок вітру. Вітер повинен дути у задню стінку намету.

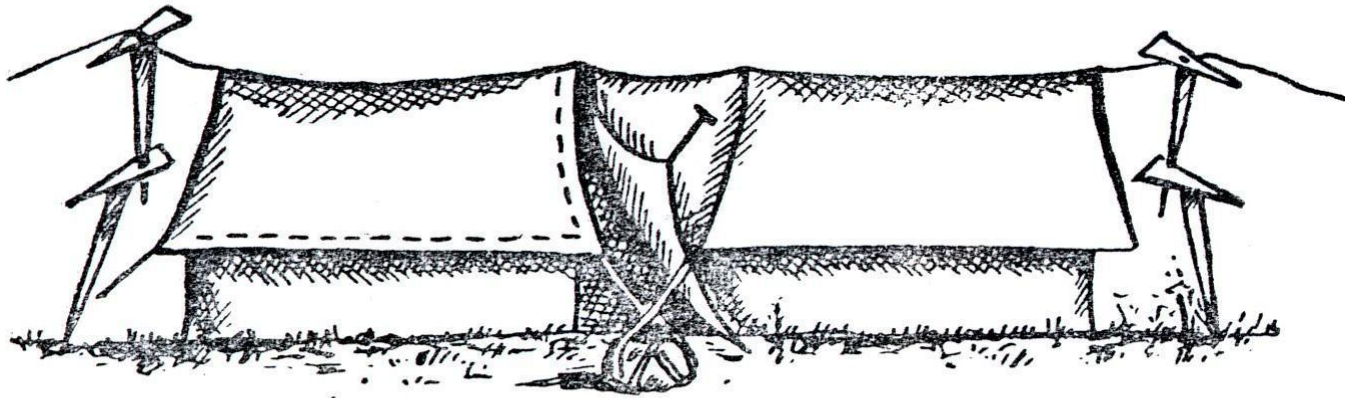


Під намети ставлять листя мох. Якщо намет немає водонепроникного дна, то під намет слід постелити поліетиленову плівку. Для захисту від дощу намет теж накривають поліетиленовою плівкою, а навколо намету викопують невеличку канавку (8-10 см глибиною) для відводу води.

Порядок встановлення намету такий: спочатку встановлюється дно, яке гарно натягують, потім ставлять альпенштоки та натягують верх палатки. При встановленні верху намету слід втикати кілки так, щоб мотузка була продовженням нахилу верху намету і кут втикання кілків становив 45 градусів, тоді вони краще і глибше входять в землю. Але основна вимога до встановлення намету – щоб верх був натягнутий як парасолька, і, у випадку дощової погоди, вода стікала з нього, як із парасольки. Для встановлення намету достатньо 10 кілків довжиною 25-30 см.

В гірських походах, де важко знайти велику рівну площадку, туристи широко застосовують *тандем* – здвоєне розміщення наметів.

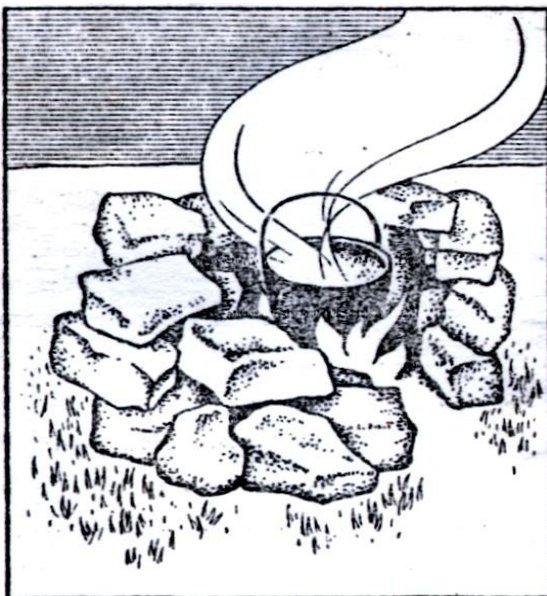
Намети - тандем



Відстань між наметами без тамбура - 40 - 50 см
з тамбуром - 70 - 80 см

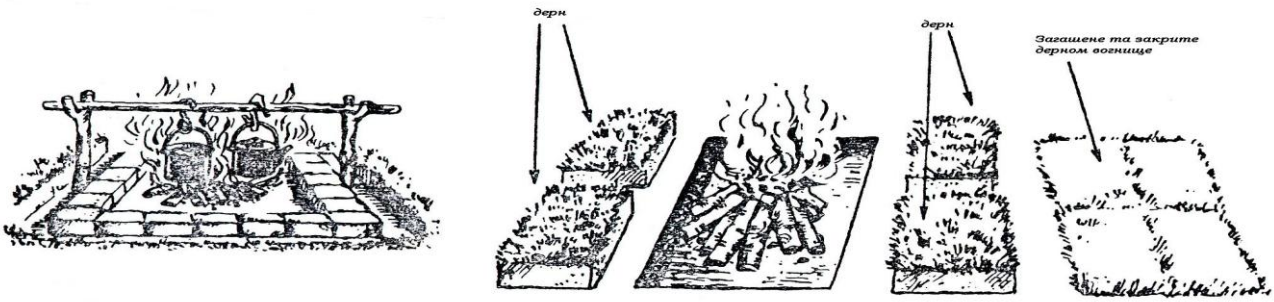
Робота біля вогнища.

На багатьох маршрутах є спеціально відведені місця для розпалювання вогнища та приготування їжі.



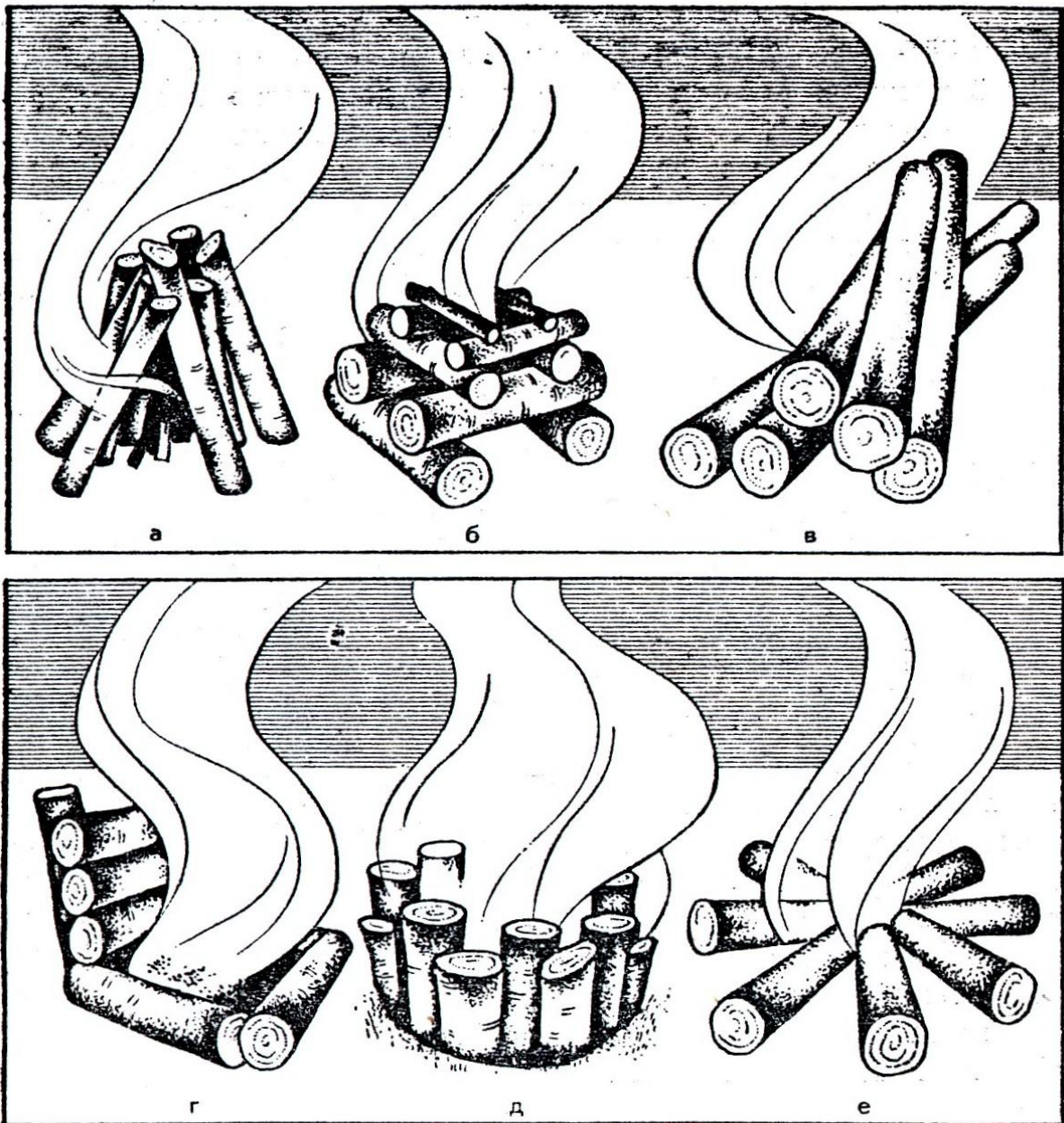
Там, де цього немає, група сама вибирає місце для вогнища. Для цього слід вибрати місце, щоб було безпечно для туристів (вітер не дув у бік туристів), не було сприятливих умов для виникнення лісового пожегу (розпалювати вогнище слід не менше як за 5 м від дерева або куща).

Якщо вогонь розводять на траві, то попередньо акуратно знімають дерен, відкладають в сторону корінням вниз і добре поливають. Після закінчення роботи з вогнем, його гасять, місце добре поливають водою, дають охолонути і укладають дерен, щоб надати місцю попереднього вигляду.



Під час походів, в залежності від пори року та від погодних умов, застосовують наступні **типи вогнищ**:

1. „**Курінь**” – поліна складаються під нахилом опираючи одне до одного верхніми кінцями . При такій конструкції вогню полум'я виходить сильним. Цей тип вогню використовують для швидкого кип'ятіння води або приготування їжі в одному відрі або чайнику.



Якщо потрібно варити їжу в декількох посудинах то користуються типом вогнища – „криниця”.

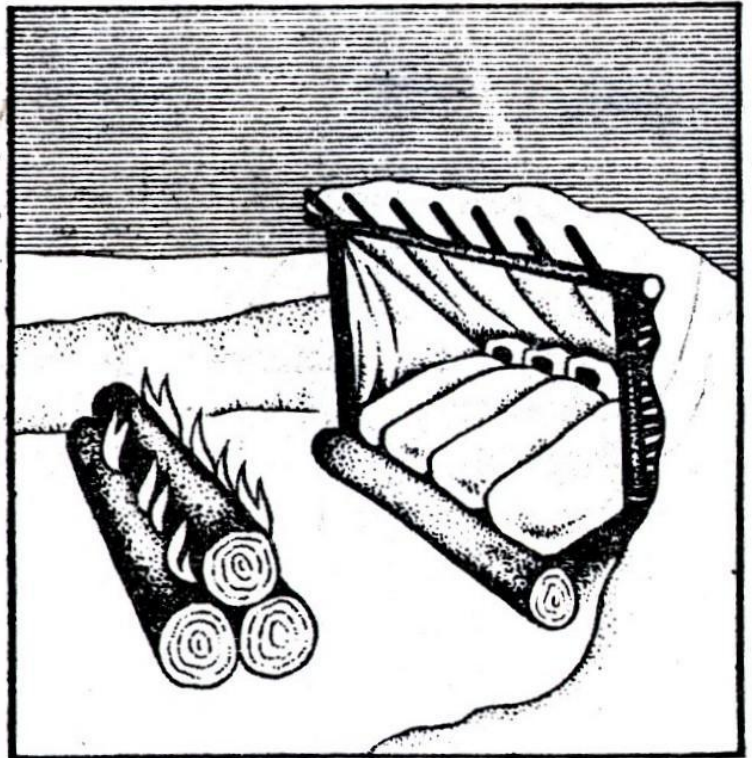
2. „Криниця” - два поліна кладуть паралельно на короткій відстані одне від одного, на них упоперек – ще два і так далі. Така конструкція по зовнішньому вигляду нагадує криничний зруб. Вона забезпечує добрий доступ повітря до вогню і поліна горять рівномірно по всій довжині.

3. „Тайгове вогнище” - використовується для приготування їжі під час дощу. На вогнище, що добре розгорялося кладуть одне на одного під нахилом товсті поліна або колоди. Таким чином розміщені дрова сприяють швидкому стіканню води і не дають можливості промокнути полінам.

4. „Зіркове” - поліна складають на гаряче вугілля з усіх боків одним кінцем до центру по радіусу. Горіння в такому вогнищі відбувається переважно в центрі. По мірі згоряння дрова підсувають ближче до центру.

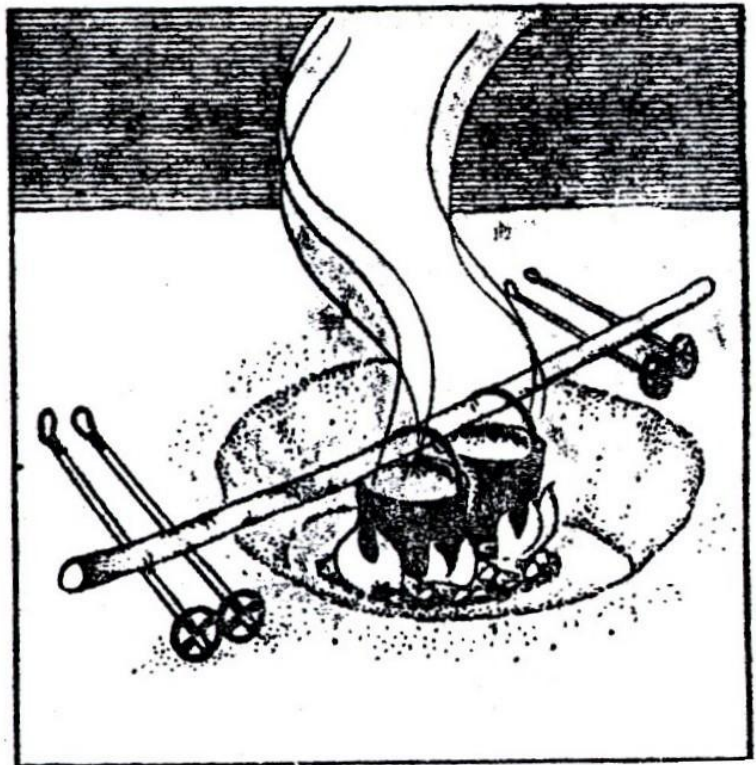
5. „Нодья” – для такого типу вогню заготовляють поліна, очищають їх від гілок та сучків. Два стовбури кладуть одне біля одного на землі, на них вздовж накладають розпечене вугілля, а зверху на вугілля ще один стовбур.

„Нодья” поступово розгорається і горить рівним яскравим полум'ям декілька годин без додаткового палива. Регулювати тепло вогню можна розтягуючи (менше або більше) нижні стовбури, або відтягуючи верхній третій стовбур – регулятор тяги повітря.



Вогнище "нодья" та відбиваючий заслін

Вогнище в сніговій ямі



Вогонь в зимовому поході.

При неглибокому сніговому покриві вогонь розводять в спеціально викопаній сніговій ямі.

На глибокому снігу краще не робити яму, а розводити вогонь на спеціальному помості із декількох сирих стовбурів, під які для стійкості слід підкласти декілька поперечних стовбурів.

Найшвидше розпалити вогонь взимку можна на металевій сітці, яку натягують між деревами. Ця сітка використовується також при організації ночівлі біля вогню для захисту сплячих туристів від „стріляючих” дров та іскринок.

Розпалювання вогню

В суху погоду розпалити вогонь досить легко. Для цього слід спорудити із сухих гілок або кори курінь.

Важче – під час або після дощу. Тут головне, щоб сірники були сухі (вони повинні бути упаковані в поліетиленову плівку).

Під час дощу вогонь розпалюють під поліетиленовою плівкою і обирають певний тип вогню, конструкція якого забезпечує стікання з полін (стовбурів) води. Цей тип – „тайговий”. Підготовлені для вогню дрова потрібно скласти неподалік від вогнища, щоб тепле повітря від нього попадало на мокрі дрова і просушувало їх .

Техніка безпеки

Самою важливою проблемою в туристському поході є забезпечення безпеки під час проходження маршруту.

Перше і найголовніше правило в поході – дотримання дисципліни.

Недисциплінованість, переоцінка групою своїх можливостей, вибір важкого маршруту, включення до складу осіб, які прикриваються фальшивими документами, допущення недбалості в підборі спорядження – може привести до важких непоправних наслідків.

Невиправдана гонка на маршруті приводить до вичерпання сил у подорожуючих. Настає апатія і втрата відчуття небезпеки.

Не дозволяється в туристських походах вживання алкоголю.

Висновки.

При виборі місця для бівуаку слід пам'ятати:

1. Організацію бівуаку слід починати не пізніше як за дві години до настання темноти.
2. Місце для бівуаку повинно бути безпечно від затоплення водою, від каменепадів та лавин.
3. Поблизу від вибору місця для бівуаку повинна бути питна вода, паливо для вогнища.
4. Намет потрібно встановлювати на рівному місці, щоб він не мав перекосів, верх був натягнутий як парасолька і міцно закріплений.
5. У дощову погоду намет обкопують канавками для відводу води.
6. Намет ставлять входом до вогнища на віддалі за 6-10 м від вогню.
7. Після згорання бівуаку вогнище заливають водою.

Література

1. Кропф Ф.А. Спасательные работы в горах. М.1966.
2. Кокарев Ю.М. Туризм – школа воспитания. Минск. 1982.
3. Костиця М.Ю. Туристсько-краєзнавча робота в школі. К. 1985.
4. Курилова В.Н. Туризм. М.1988.
5. Стрижев А.Н. Туристу о природе. М.1986.
6. Туристськими стежками. К. „Молодь”, 1966.
7. Туристський похід вихідного дня. К. 1989.

8. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. М. 1987.
9. Штюмер Ю.А. Охрана природы и туризм. М.1974.

Монич О. О.

ТЕМА ЗАНЯТТЯ:

Звіт про туристсько-краєзнавчий похід

МЕТА ЗАНЯТТЯ: ознайомити гуртківців з основними вимогами щодо складання звітів про туристські походи; обґрунтувати необхідність та корисність їх написання; охарактеризувати головні розділи звітів; навчити правильно проводити спостереження під час подорожі та обробляти й оформляти зібрані матеріали у формі звітів.

ОБЛАДНАННЯ: звіти про туристичні походи, картографічні матеріали.

Зміст заняття. Опорні поняття.

Структура звіту. Розподіл обов'язків між членами групи щодо підготовки окремих розділів звіту. Єдині вимоги щодо підготовки технічного опису маршруту; достовірність, точність орієнтирів, напрямків, відстаней; лаконічність; наявність додаткового ілюстративного матеріалу і рекомендації для проходження складних ділянок (схем проходження, фотографій, тощо).

Походи проводяться не лише для задоволення їх організаторів і учасників, а і для того щоб розвідати нові цікаві маршрути, захопити інших школярів новими подорожами, попередити їх про можливі небезпеки та вберегти від можливих помилок. Звіт про туристичну подорож – це форма суспільно корисної діяльності групи, і разом з цим це документ, за яким оцінюється сама подорож.

Спортивна кваліфікація по туризму для зарахування походу і присвоєння розрядів його учасникам вимагає обов'язкового подання письмового звіту, який підтверджує точне проходження всього маршруту групою в повному складі. Тому звіт про похід повинен мати діловий та документальний характер.

Процес роботи над звітом – це клопітлива колективна робота, яка вимагає спостережливості, виховує бережливе ставлення до отриманого практичного досвіду освоєння району подорожі, вчить цінувати всі спостереження та матеріали зібрані під час подорожі.

Робота над звітом повинна планомірно проводитися не тільки після закінчення походу, а й під час його здійснення. Хороший звіт може вийти лише в тому випадку, якщо група до виходу на маршрут і кожний день на маршруті добросовісно вела записи, збирала відомості про район подорожі.

1. Зміст звіту та структурні елементи письмового звіту. Звіт про похід повинен бути конкретним і діловим, особлива увага в ньому приділяється туристичній характеристиці маршруту та його тактично-технічному опису, доповненому схемами. Фотоілюстративний матеріал відображає технічну та краєзнавчу сторони подорожі. У звіті особливо потрібно наголосити на питання забезпечення безпеки подорожі.

Письмовий звіт про подорож повинен включати такі структурні елементи та розділи:

- *титульний аркуш;*
- *анотація;*
- *зміст;*
- *довідкові відомості про подорож;*
- *відомості про район подорожі;*
- *технічний опис маршруту та графік руху;*
- *картографічні матеріали;*
- *фотографії;*

- *опис краєзнавчої роботи на маршруті;*
- *додатки;*
- *підсумки, висновки, рекомендації;*
- *маршрутні документи;*
- *список літератури та джерел інформації.*

Титульний аркуш. Письмовий звіт відкривається титульним аркушем, в верхній частині якого вказується повна назва організації, що проводила подорож; в центрі великим шрифтом пишуть назву, вказують вид туризму, категорію (ступінь) складності, географічний район, термін проведення; ще нижче - номер маршрутної книжки, прізвище, ім'я та по батькові керівника та його заступника, їх адреси; рішення МКК, яка затвердила подорож і яка розглядала звіт про неї, зараховану категорію складності та дату розглядання звіту. Всі ці відомості затверджують на титульній сторінці підписом голови МКК і її штампом.

Анотація. В анотації в стислій формі обґрунтовують вибір району подорожі, викладають її головну мету та ідею; перераховують цікаві етапи маршруту, екскурсійні об'єкти і т. д. Анотація служить своєрідною рекламою пройденого маршруту. Обсяг анотації не повинен перевищувати 0,5 сторінки друкованого тексту.

В кінці розділу дається список основних учасників роботи над звітом: редактора, авторів розділів, малюнків, фотографій, картографів.

Зміст. У змісті вказують назви всіх розділів, підрозділів та елементів звіту, номер сторінки, з якої починається розділ.

Довідкові відомості про подорож. Розділ містить відомості про:

- нитку маршруту, перелік окремих його етапів з різними способами руху (для комбінованих походів);
- довжину маршруту (активна частина, переїзди) в кілометрах;
- тривалість подорожі у днях (активна частина, днювання);
- аварійні варіанти виходу з маршруту;
- зміни маршруту та причини, що їх викликали;
- запасний варіант маршруту;
- список групи, де вказується прізвище, ім'я та по батькові, рік народження, туристичний досвід, місце роботи, навчання кожного учасника та керівників;
- назву та шрифт МКК, що дала позитивний висновок про проведення походу.

Якщо подорож завершує навчальний процес або носить експедиційний характер, вказується програмою якого семінару він передбачений або завдання, яке видане експедиції.

Відомості про район подорожі. Розділ повинен бути стислим (до 5 сторінок) і відповідати на запитання: які особливості району подорожі визначають тактичні і технічні рішення при підготовці та проведенні подорожі. У ньому викладаються:

- *загально географічна* характеристика району – адміністративне положення, опис природних особливостей району (рельєф, гідрографія, клімат, флора, фауна), дані про населенні пункти та транспортне сполучення між ними, відомості про місцеві визначні пам'ятки;

- *туристська* характеристика району – освоєність, спортивність, можливість автономного проведення походу, поповнення продуктами харчування, пунктами медичної допомоги, контрольно-рятувальні служби, час роботи відділень зв'язку, розклад руху транспортних засобів. Для водних походів – загальна характеристика

річки (довжина, площа басейну, характер живлення, коливання рівня води тощо). Для спелеопоходів – відомості з гідрогеології району та печер;

- *пізнавальна цінність* – екскурсійні і краєзнавчі об'єкти, пам'ятники історії і культури, природні пам'ятники.

Графік руху та технічний опис маршруту – це головна частина звіту. Спочатку у вигляді таблиці дається графік руху групи. Таблиця включає наступні розділи: день подорожі; дата; ділянка маршруту за день; протяжність; чистий ходовий час (в годинах і хвилинах без часу витраченого на привали і зупинки в дорозі); характер шляху, назва природних перешкод, небезпечні ділянки; метеорологічні умови; примітку (екскурсійні об'єкти, характеристика місць для ночівлі і т. д.).

Далі дається технічний опис маршруту в текстовій (або табличній) формі, як правило не більше 2-х друкованих сторінок на кожний день подорожі. У ньому дається технічна характеристика маршруту:

В описі вказують напрямок руху, орієнтири, характеристика шляху та природних перешкод, способи їх проходження, заходи забезпечення безпеки; дають рекомендації щодо вибору місць ночівлі, приводять дані про наявність палива, питної води, можливості поповнення продуктів і використання місцевого транспорту в екстремальних ситуаціях, наявності стежок, доріг, переправ через ріки, пунктів зв'язку та медичної допомоги. Цей розділ вимагає супроводження текстового матеріалу ілюстраціями – фотографіями, малюнками, топографічними схемами цікавих об'єктів, складних для проходження ділянок, підходів до перевалів, місць ночівлі.

Особлива увага повинна бути приділена описові загальних заходів безпеки на маршруті, організації страховки, дій в екстремальних ситуаціях, а також способам орієнтування на маршруті в умовах обмеженої видимості.

Картографічні матеріали. До звіту додається оглядова та робоча карти району подорожі. Карта в разі необхідності доповнюється ескізами (схемами) найбільш складних ділянок маршруту із зазначенням способів їх подолання або обходу та необхідних орієнтирів. Для походів з великими перепадами висоти, а також для водних та спелеопходів складаються профілі маршрутів. Педагог демонструє профілі маршрутів різних походів.

До звітів про водні походи додаються лощі сплаву з вказаними перешкодами та орієнтирами, схеми перешкод з нанесеними місцями їх подолання та місця швартови.

До звітів про спелеопходи додаються топографічні матеріали про печери.

На ескізах (схемах) вказуються місця та напрямки фотографування, номери фотографій.

Для оглядової карти району подорожі можна використати будь-яку карту масштабу не дрібнішого 1:1 000 000. На ній вказується початкова і кінцева точка маршруту, виділяється район маршруту. За необхідністю вказується під'їзд на маршрут та від'їзд з нього. Робоча карта – це картографічний матеріал, яким користувалася група на маршруті, де відображається топографічна ситуація на місцевості, умовні знаки, маршрут групи, аварійні і запасні варіанти маршруту, місця ночівель і дньовок, дати проходження, точки фотозйомок, екскурсійні та інші туристичні об'єкти. Масштаб карти - не дрібніший 1:200 000.

Фотографії. Фотознімки є важливою частиною опису туристських маршрутів. Вони повинні відображати найбільш характерні природні перешкоди, елементи орієнтування та дії групи у різних природних умовах.

Для об'єктивної оцінки складності тієї чи іншої ділянки, визначення шляхів її проходження, фотографічні зображення перевалів, бродів, порогів і т. д. Подають з нанесенням маршруту групи. На фотографіях рекомендується вказувати назви перевалів, вершин, річок, порогів, печер, місця ночівель, головних орієнтирів, турів, швидкість течії тощо.

Суцільною лінією (червона або чорна) наносять напрямок руху групи, стрілкою (синьою) напрямок течії річки або струмка. Пунктиром вказується рекомендована лінія проходження маршруту з показом напрямку руху, місць ночівель, головних орієнтирів.

Фотографії повинні мати підписи назв об'єктів зйомки, нумерацію. Підписи на фотографіях повинні містити пояснення, а не бути абстрактними.

У звіті фотографії рекомендується розміщувати в хронологічній послідовності в місцях, де на них є посилання в тексті.

Краєзнавча робота на маршруті. У розділі містяться:

- Для спортивних туристичних походів: матеріали з краєзнавчої теми, яку вибрала група; обґрунтування вибору теми; завдання від зацікавлених організацій (якщо таке завдання є); опис організації роботи на маршруті; опис методики проведення спостережень (досліджень); конкретні матеріали з додатком ілюстративного матеріалу (малюнків, фотографій, схем, описання колекцій, діаграм тощо).
- Для туристсько-краєзнавчих експедицій: матеріали про краєзнавчі дослідження профільних туристсько-краєзнавчих експедицій з активним способом пересування, які оформляються за рекомендованою схемою досліджень з відповідного виду краєзнавства, а в разі її відсутності – в довільній формі, що докладно розкриває тему пошуку.

Додатки. Цей розділ містить: список групового та індивідуального спорядження; склад медичної аптечки; список продуктів; кошторис витрат на подорож; розклад руху транспорту, час роботи відділень зв'язку, розміщення медичних закладів тощо.

Підсумки, висновки, рекомендації. В розділі наголошується на характерні особливості даного району, маршруту подорожі, даються рекомендації, як цей маршрут можна пройти легше, цікавіше, безпечніше.

Розділ завершується коротким підсумком роботи виконаної на маршруті.

Список літератури. Перелічуються всі джерела інформації, що використовувалися при підготовці до подорожі та під час написання звіту.

Маршрутні документи. Одночасно з усним та письмовим звітом подаються: маршрутна книжка (маршрутний лист) з відмітками про проходження маршруту; записки, зняті з перевалів або ін. ключових пунктів маршруту; поштові квитанції, що підтверджують своєчасне відправлення телеграм з контрольних пунктів та повідомлень у контрольно-рятувальні загони; інші документи, що підтверджують проходження запланованого маршруту та виконаних краєзнавчих досліджень.

Записки з перевалів та поштові квитанції вклеюються до маршрутної книжки, а сама книжка вкладається в конверт, який наклеюється на внутрішній стороні верхньої обкладинки звіту.

2. Розподіл обов'язків між членами групи щодо підготовки окремих розділів звіту. Для успішного написання звіту необхідно щоб над його складанням працювали всі учасники подорожі. Головними є не тільки чіткий розподіл обов'язків в групі та знання кожним учасником прямих похідних обов'язків, а і знання функцій в складанні звіту, вміння їх виконувати. Посади в групі час походів, подорожей - командир,

старший краєзнавець, старший провідник, завгосп, казначей, фотограф і т.д. , крім них повинен бути вибраний редактор звіту, який повинен заздалегідь підготувати план-проспект звіту, розподілити теми, збирати під час походу від усіх учасників матеріали, потім відредагувати їх та забезпечити остаточне оформлення звіту.

Один з найважливіших розділів звіту – технічний опис маршруту – забезпечує старший провідник групи. Проте всі учасники подорожі по черзі роблять технічний опис окремих ділянок маршруту, ведуть протокол (хронометраж) руху, але контролює їх та надає допомогу їм старший провідник.

Топограф групи разом з своїми помічниками забезпечує весь картографічний матеріал звіту.

Казначей не тільки приводить затверджений кошторис подорожі, а і дає аналіз витрат в дорозі, рекомендації щодо планування витрат, збирає відомості про надання послуг, які можуть бути потрібні іншим туристам.

Завгоспи по продуктах та спорядженню теж не тільки механічно переписують списки продуктів та спорядження, а і готують свої висновки та рекомендації по цій частині.

Фотографи забезпечують якісні фотоілюстрації маршруту – його характерних та складних ділянок.

Санітар повинен проаналізувати санітарно-гігієнічні умови на маршруті: наявність чистих джерел води, забруднення стоянок, обстановку щодо кровососних комах, дати дані про медичні пункти на маршруті.

Кожний турист групи повинен мати і другий – краєзнавчий або експедиційний обов'язок. В групі повинні бути спеціалісти: біолог, історик, геолог, географ, фольклорист, метеоролог і т. д. В період підготовки до подорожі кожен з них по своїй краєзнавчій посаді повинен не тільки ознайомитися з відповідними матеріалами, а і зробити заготовки для майбутнього звіту. Працюючи з різноманітною літературою і картами, відвідуючи музеї, зустрічаючись з людьми, які побували в цих місцях, кожен учасник по своєму розділу готує довідкові матеріали для звіту.

Написання звітів це колективна клопітлива справа усіх учасників походів. Збір матеріалу для звіту потрібно розпочинати ще в період підготовки до подорожі, а далі продовжувати планомірно збирати його під час самої мандрівки.

Література

1. Курилова В.И. Туризм. М: Просвещение, 1988.
2. Туризм і краєзнавство. Інформаційно методичний вісник. № 12. Спецвипуск „спортивний туризм”. Український Державний центр туризму. Київ, 1999.
3. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. ЦДЭТС. Центральное рекламное-информационное бюро «Турист». М, 1985.

Децик Р.А.

ТЕМА ЗАНЯТТЯ:

Надання першої допомоги під час походів, подорожей.

МЕТА ЗАНЯТТЯ: Навчити гуртківців надавати допомогу потерпілому під час подорожей по рідному краю, правильно транспортувати його до найближчого медичного пункту.

ОБЛАДНАННЯ: бинти, вата, джгути для перетискання кінцівок, аптечка з необхідними медичними засобами для надання першої допомоги потерпілому.

Зміст заняття. Опорні поняття.

Види не передбачуваних випадків під час туристських походів. Харчові отруєння, теплові удари, опіки, потертості, переломи, потопання, укуси комах, гадюк тощо. надання першої допомоги потерпілому.

Важливого значення під час туристських походів слід надавати вмінню організувати першу допомогу потерпілому від будь-яких негативних зовнішніх чинників.

Для цього група, яка вирушає в похід, повинна мати аптечку, в якій мають бути зібрані всі медичні препарати та засоби необхідні в разі непередбачених випадків, які негативно можуть вплинути на самопочуття та здоров'я подорожуючих. Це можуть бути сонячні опіки, харчові отруєння, укуси комах, гадюк, різні види травм тощо. Кожний учасник походу повинен бути готовий до цього і вміти надати товаришу першу вкрай необхідну допомогу.

Харчові отруєння. При харчових отруєннях слід кілька разів промити шлунок (для цього п'ють воду з содою до виникнення блювання), дотримувати дієти, пити міцно заварений чай.

Сонячний і тепловий удар. З метою профілактики слід захищати голову від сонячних променів світлим головним убором або хусткою, одягатися по сезону (одяг має пропускати повітря, вбирати піт). Не робити переходів в жаркі години дня.

Якщо ж нещастя трапилось. потерпілого переносять у затінок, роздягають, кладуть на голову компрес з холодною водою (голову потерпілого треба трохи підняти), дати холодною питва. При необхідності зробити штучне дихання. Можна дати випити 30-40 крапель настою валеріани, а при головній болі - амідопірін, анальгін; знизити температуру наявними засобами.

Опіки. Причиною опіків у поході можуть бути необережне поводження з багаттям або примусом, опарення гарячою їжею або окропом, надмірне перебування на сонці тощо. При незначних опіках (I-II ступеню) рани промивають перекисом водню, а потім накладають пов'язку із стерильного бинта, змоченого в розчині марганцевокислого калію, спирті або питній воді. В подальшому місце опіку змазують синтоміциновою емульсією або маззю Вишневського.

При опіках великої поверхні тіла або глибокому ураженні тканини (III-IV ст.) потерпілого терміново транспортують до найближчого медпункту, наклавши лише стерильну пов'язку або шину, якщо опік знаходиться поблизу суглоба.

Надаючи першу допомогу, не слід відривати одяг від обпеченої шкіри (обрізати його навколо), не розрізати пухирі, не змазувати місця опіку жиром. Усе це може спричинитися до забруднення рани.

Переохолодження може наступити навіть при плюсовій температурі, якщо сильний вітер і підвищена вологість повітря, а на учаснику походу мокрий одяг, притомлений від великих перевантажень або недоспав.

Перша допомога потерпілому при переохолодженні – забезпечення його відпочинком, зменшення фізичного навантаження, зігрівання (біля багаття, теплим одягом, гарячим чаєм, кавою).

Потертості, запліlostі виникають, якщо одяг, взуття, рюкзак погано підігнані. Для профілактики потертостей, мозолей слід забинтувати ноги, поставити м'яку прокладку між спиною і рюкзаком, при ходьбі на лижах або веслуванні слід одягати рукавиці.

При виникненні подразнень змастити шкіру пом'якшуючим антисептичним кремом, а в разі її почервоніння – йодом, розчином брильянтового зеленого або спиртом, накласти на потертості бактерицидний пластир.

При запліlostі подразнену ділянку шкіри промити водою, присипати тальком, змазати кремом.

Садна і рани трапляються при невмілому заготовленні дров на привалі, падіннях, неправильному користуванні лижними палицями тощо.

Садно прочистити тампоном, змоченим перекисом водню, шкіру навколо змазати йодом, спиртом або розчином брильянтового зеленого, рану присипати порошком стрептоциду і накласти стерильну пов'язку.

Кровотечі (артеріальну, венозну, капілярну) зупиняють одним з таких способів: притиснути пальцем артерію (сонну, скроневу, плечову, стегнову та інші), зігнути та підняти поранену кінцівку, накласти пов'язку, що тисне, джгут або закрутку з підручних засобів (хустки, ременю) на поранену кінцівку. Джгут, закрутку накладати поверх одягу або на валик з вати, марлі вище місця поранення, по можливості ближче до рани. Не слід допускати сильного стискування джгутом кінцівки, не залишати його більше 1 год. (обезкровлена кінцівка може омертвіти). Після закінчення вказаного часу джгут послабити і, якщо кровотеча з рани не припиняється, через кілька хвилин знову затягнути його.

Вивихи. При вивихах порушується правильне співвідношення суглобних кінців кісток. Не слід вправляти кістки в суглоб самотійно, бо вивих може поєднуватися з переломом. У цьому випадку накласти шину, дати потерпілому беззасторожливий і доставити його до лікаря.

Переломи. Розрізняють закриті й відкриті переломи. В першому випадку шкіра залишається неушкодженою, в другому – відбувається розрив м'яких тканин, і уламки кісток нерідко стирчать рани. Всякий перелом супроводжується пошкодженням суміжних тканин (м'язів, судин, нервів, зв'язок). При закритому переломі на уражену кінцівку поверх одягу накласти шину (для цього можна використати фанеру, палки, гілки дерев, лижні палиці тощо). Шиною охоплюють два суглоби – вище і нижче ураженої кістки. Перебинтувати шину щільно, але не дуже туго. Якщо немає підручних засобів для шин, щоб надати нерухомість ураженій нозі, слід прибинтувати її до здорової, а травмовану руку в зігнутому положенні притягнути до тулуба за допомогою хустки або поли куртки.

При відкритому переломі перш за все зупинити кровотечу, зробити пов'язку і накласти на уражену кінцівку шину.

Укуси комах викликають подразнення шкіри. Для захисту від комах застосовують різні спеціальні креми та рідини.

Укуси комарів, що викликали свербіж, потерти слабким розчином оцту або питної соди.

Запорошення ока. Витягти смітинку, що потрапила на слизову оболонку повіка або очне яблуко, можна у такий спосіб: взяти двома руками (обов'язково чистими) вії верхньої повіки відтягнути її до себе і одночасно натиснути з тильного боку сірником або пальцем поки повіка не вивернеться. При попаданні смітинки на нижню повіку відтягнути її злегка на себе донизу. Виявивши смітинку, обережно вийняти її ваткою, змоченою в розчині борної кислоти. Якщо смітинка не виймається або знаходиться на рогівці, слід направити потерпілого до медпункту.

Укуси отруйних гадюк. Гадюка кусає захищаючись, коли на неї випадково наступить людина. На місці укусу видно сліди зубів, шкіра навколо рани червоніє. з'являється набрякання тканин. Потерпілий відчуває сильний біль, а через півгодини в нього спостерігаються ознаки отруєння.

Для надання першої допомоги вище місця укусу слід накласти джгут (через кожні 15 хв. джгут послабляють і переміщують ближче до тулуба, використовуючи його не більше 1 год.). Надрізають ранку й відсмоктують з неї отруту кровю відсмоктувальною банкою. Потім потерпілого слід негайно відправити до лікувального закладу. Під час транспортування до ранки прикладають холодні компреси, дають побільше рідини, що зменшуватиме концентрацію отрути в організмі і сприятиме її виведенню. Потерпілому слід також дати тонізуючі та сечогінні засоби і препарати, які сприяють ущільненню стінок судин: вітаміни, солі кальцію. При утрудненні дихання зробити штучну вентиляцію легенів.

Потоптання. Подаючи першу допомогу потерпілому слід пам'ятати, що головне в цьому випадку - якомога швидше ліквідувати кисневу недостатність та її наслідки.

Доставивши потерпілого на берег, негайно звільнити верхні дихальні шляхи від води. Для цього слід покласти врятованого животом на стегно ноги рятувальника, зігнутої в колінному суглобі. При такому положенні вода витікатиме. Потім потерпілого ставлять спиною на землю або на будь-яку тверду площину, швидко оглядають рот, звільняють його від мулу та піску і штучне дихання, попередньо поклавши під голову потерпілого валик із згорнутого одягу, відкинувши голову максимально назад. Рот прикривають хусткою або марлею, штучне дихання роблять способами „рот до рота”, „рот до носа”.

Якщо в потерпілого не промацується пульс на сонних артеріях і зіниці розширені, негайно слід зробити закритий масаж серця. Закритий масаж серця супроводжується штучним диханням (15 поштовхів на грудину і 2-3 вдування повітря). В таких випадках допомогу подають двоє. Під час штучного вдиху поштовхи робити не слід, бо вони заважатимуть проходженню повітря в легені.

При повному відновленні самостійного дихання, потерпілому дають гарячий чай і серцеві засоби.

Транспортування потерпілого. Для цього в похідних умовах застосовують різні підручні засоби. Найбільш зручні для перенесення потерпілого носилки, виготовлені із штурмовок, вірвовок тощо, прикріплених до жердин, лиж. Переносячи потерпілого, носилки не розгойдувати і тримати їх у горизонтальному положенні навіть на підйомах і спусках.

Завдання.

1. Надання допомоги потерпілому від укусу змії.

2. Рятування потопаючого.
3. Перенесення потерпілого (перелом ноги).

Література

1. Костриця М.Ю. Дубовис М.С. Туристський похід вихідного дня. Київ. „Здоров’я”. 1989 рік.
2. Курилова В.И. Справочник для начинающего туриста. Одеса. „Маяк”.1990г.
3. Ю.В. Штангей - „Основы безопасности при проведении пешеходных походов”. 1990 р.
4. В.В. Шовкопляс- „Опасности на туристском маршруте. ”, „Причины несчастных случаев”.1987 р.

Тимко М.І.

ТЕМА ЗАНЯТТЯ:

Всеукраїнська туристсько-краєзнавча експедиція учнівської молоді „Краса і біль України”

МЕТА ЗАНЯТТЯ:

- Залучити учнів до туристсько-краєзнавчої, пошукової та дослідницької роботи. Поглибити знання учнів з історії, літератури, природничих дисциплін.
- Виховати в учнів засобами туризму та краєзнавства дбайливе ставлення до природи рідного краю, до духовних надбань всіх націй української держави.
- Виробити в учнів вміння відшукувати, оцінювати та синтезувати отриману інформацію, застосовувати отримані знання та вміння в практичній діяльності.

Всеукраїнська туристсько-краєзнавча експедиція учнівської молоді „Краса і біль України” заснована і проводиться Українським державним центром туризму і краєзнавства учнівської молоді Міністерства освіти і науки України.

Експедиція проводиться в рамках руху учнівської молоді України „Моя земля – земля моїх батьків” і є багато профільною та довготривалою.

Експедиція розрахована на учнів 5-11 класів, з умовою, що послідовність її вивчення та ускладнення її змісту змінюватимуться з різними віковими категоріями учнів.

Пошукова та дослідницька робота проводиться за 4 напрямками: „Мальовнича Україна”, „Скривджена земля”, „Свята спадщина”, „З попелу забуття”.

В процесі виконання завдань експедиції можуть бути використані різні форми діяльності. Серед них – туристсько-краєзнавчі походи, експедиції, екскурсії, профільні табори, благодійні акції, виставки, конференції, інші практичні дії по збереженню загальнонаціональної спадщини, а також заходи по пропаганді роботи на захист природи, пам’яток історії і культури України.

І. ”Мальовнича Україна”

Працюючи за цим напрямком, учнівська молодь знайомиться з природою рідного краю - його рослинним і тваринним світом, кліматом, водоймищами, типовими ландшафтами України. Учасники експедиції вивчають історію природокористування, взаємин людини з навколишнім середовищем через господарство, побут, національні промисли, національні свята, обряди тощо. Юні пошуковці ведуть дослідницьку роботу в національних парках, заповідниках, заказниках, лісництвах, беруть на облік, описують, фотографують мальовничі місця, пам’ятники паркової архітектури та природи своєї місцевості, займаються фенологічними спостереженнями, створюють нові путівники та туристсько-краєзнавчі маршрути по мальовничих місцях.

Методичні поради

Пропонуємо декілька тем (на вибір), які допоможуть вам зорієнтуватися при проведенні пошуково-дослідницької роботи за напрямком експедиції „Мальовнича Україна”.

1. Флористична та ценотична характеристика рослин даного регіону.

2. Рідкісні рослини Закарпаття.
3. Туристськими маршрутами Закарпаття.
4. Заповідні місця Закарпаття.
5. Моє село, моя ти рідна хато.
6. Пишним цвітом цвіте Закарпаття моє.
7. Рослинність в українській народній символіці.
8. Без верби і калини нема.
9. З вишневого саду.
10. Курорти Закарпаття.

Маршрут походу:

Ужгород – Невицьке-Підзамок – г. Анталовецька Поляна – хр. Синаторія – г. Світильник – Перечин – г. Плішка – с. Кам’яниця – Ужгород

Похід I ступеню складності, траса промаркована. Учасники походу зможуть побачити на г. Анталовецька Поляна уламки двох вертольотів, що зіткнулися під час проведення військових навчань у 1983 році; на горі Світильник ростуть гігантські кущі-дерева – результат аномальних явищ, які відбулися на цій ділянці декілька десятків років; неподалік знаходиться таємнича печера, яка (за легендою) має підземний хід до Невицького замку.

Завдання учасникам походу:

1. Підготувати маршрутну стрічку походу, яку б могли використовувати надалі інші учасники походів. Систематично доповнювати існуючі дані про похід новими цікавими фактами, легендами, фотографіями, описами тощо.
2. Дослідити та описати на маршруті водні джерела, нанести їх на маршрутну стрічку.

Виявлення лікарських рослин на маршруті походу:

- перелікуйте всі види рослин, що зустрічаються, з поміткою ступеню їх кількості на даній території – *багато, досить багато, розкидано, зрідка, мало, самотньо, дуже мало;*
- визначте характер розміщення рослин кожного виду (*рівномірно, групами*);
- виміряйте приблизно (якщо немає змоги точно) площу, зайняту лікарськими рослинами;
- вкажіть їх життєвість (*хороша, задовільна, погана*), продуктивність;
- складіть гербарій лікарських рослин. сфотографуйте їх у природному стані;
- вясніть, чи є можливість масової заготівлі лікарських рослин з даної ділянки без порушення природної рівноваги;
- вивчіть строки заготівлі лікарських рослин та застосування їх в народній медицині(при яких захворюваннях, в яких дозах).

Обстеження пам’ятки природи

- а)** перевірте (підтвердіть) наукову або рекреаційну цінність об’єктів;
- б)** складіть схеми розміщення пам’ятки на місцевості (покажіть віддаль від видимих орієнтирів, від населеного пункту, галявини, лісу, від роздоріжжя, від берега озера, а також вкажіть місце на природі).
- в)** опишіть пам’ятку:
 - історичні відомості про пам’ятку природи;
 - з яких пір відома;
 - коли встановлена її природоохоронна цінність;
 - характер попереднього використання природного об’єкту (літературні, архівні та інші джерела відомостей про природний об’єкт, що охороняється);

- г) опишіть місцевість, що прилягає (рослинний та тваринний світ, водойму, рельєф тощо);
- д) сфотографуйте пам'ятку (5-6 фотографій самого об'єкту та місцевості, що прилягає);
- е) опишіть діяльність людини в зоні знаходження пам'ятки і її вплив на останню.

Обстеження водного об'єкту

- облікуйте джерела і криниці на маршруті походу;
- визначте і опишіть величину джерела (*протяжність, площу, глибину, об'єм води*);
- опишіть живлення та режим вод об'єкту (*стічний, проточний, безстічний*);
- визначте віддаленість від основної дороги (*шосейної, залізної*), від лісової чи польової стежки, віддаленість від нитки маршруту;
- очистіть джерело, сфотографуйте його, при можливості огородіть його, щоб вода не забруднювалася сухими гілками, листками та іншим сміттям і гнилими залишками;
- зробіть маркування від стежки чи іншої дороги до джерела, щоб під час походу чи екскурсії могли ним користуватися подорожуючі.

Література

1. Жадан В.І. Як вивчати свій край. Київ. Радянська школа.1981 рік.
2. Голубець М.А. Українські Карпати. Природа. київ. „Наукова думка”,1988 рік.
3. Схеми-карти. Закарпатські маршрути. По лісистих Карпатах. По Бескидах. По Карпатах.
4. Комендар В.І. Зелені перлини Карпат. В-во Карпати, 1985 рік.
5. Курилова В., Сармеев Б. Справочник для начинающего туриста. Одеса, „Маяк”, 1900 год.

II. Скривджена земля

Скривджена земля – біль України. Зруйновані храми, розорені „вимираючі” села, забруднені ріки, ставки і озера. понівечені кар'єрами угіддя, вирубані та спалені ліси, людська байдужість...

Беручи участь у виконанні завдань цього напрямку, учасники експедиції виявляють випадки брутального ставлення до рідної землі направляють свою роботу на повернення до життя всього природного та культурного надбання рідного краю, беруть участь у відновленні пам'яток архітектури, очищенні та благоустрої занедбаних джерел, струмків, малих річок, лісів; проводять роботу по висадженню дерев, полезахисних смуг; рекультивації використаних земель, можливому відновленню окремих видів флори і фауни, відтворюють типове українське озеленення; створюють екологічні карти свого села, міста, району.

Методичні поради

В процесі роботи над завданнями цього напрямку доцільно провести зустрічі з працівниками Товариства охорони природи, Товариством охорони пам'яток історії і культури, які кваліфіковано розповідять про екологічну ситуацію на Закарпатті та заходи, що проводяться по охороні природи та пам'яток історії та культури.

Орієнтовні теми для проведення пошуково-дослідницької роботи школярів:

1. Екологічні проблеми річки Хустець (Боржави, Латориці тощо).
2. Ріки мого дитинства.
3. Охорона археологічних пам'яток (пам'яток архітектури, природи тощо).

4. Вивчення рівня забрудненості атмосфери та гідросфери.
5. Вплив антропогенних навантажень на рекреаційні ресурси села, (міста, району).
6. Збережемо для потомків.
7. Як живеш річко Уж (Тисо, Теремле)?
8. З думкою про завтра – з поглядом у минуле.
9. І природа повернеться до нас лицем.
10. Еколого-санітарний стан річки тиси та її прибережної смуги.

Красознавчі завдання:

- нанести на карту-схему забруднені місця річок Ужа, Тиси, Латориці, Боржави, Тересви та інших і передати інформацію у відповідні інстанції;
- під час походів, екскурсій взяти посильну участь в очищенні водних джерел, річок, лісу тощо;
- записати легенди, казки, пісні про цілющі властивості рослин, води, повітря, природи в цілому.

Опис археологічної пам'ятки

- адреса господарства, на чийх землях розміщена пам'ятка (колгоспу, радгоспу, лісництва тощо);
- напрям від пам'ятки до найближчого постійного орієнтиру, відстань до нього (це може бути населений пункт, топографічний репер, кілометровий стовп шосейної або залізної дороги, міст через річку тощо). Напрямок від пам'ятки дати з показником азимуту, визначеного компасом;
- розміри пам'ятки, кордони культурного шару і знахідок на залишках поселення;
- до кожної знахідки, виявленої без розкопок, при візуальному огляді пам'ятки складається паспорт з докладним описом місця знахідки;
- при описі могильників вказують їх висоту та число;
- стан пам'ятки (вказати, чи розорується він в даний час, забудовується чи руйнується, інші фактори).

До опису пам'ятки додаються схеми, замальовки, обмірні креслення. Вказується, ким складено опис, його адреса, автори малюнків, креслень, дата складання опису.

Обстеження річки чи озера

- встановіть контроль за скиданням в річку чи озеро забруднених вод промисловими і сільськогосподарськими підприємствами або побутовими стоками;
- нанесіть на карту всі струмочки і стоки, що впадають в річку (озеро) на досліджуваній ділянці;
- запишіть назву підприємств, що забруднюють водойму, їх адресу;
- проведіть спостереження за:
 - *швидкістю води
 - *витратою води
 - * зміною рівня води за сезонами року
- співставте результати цих спостережень за роками, а також співвідношення їх з коливанням місцевого клімату, з господарською діяльністю людини;
- складіть графік добового, місячного, річного режиму річки;

При виявленні тенденції річки чи озера до обміління чи забруднення стічними водами, повідомте про це гідрометеорологічну службу району або місцеве відділення товариства охорони природи.

Література

1. Комендар В.І „Рідкісні рослини Карпат - під охорону”. Ужгород, 1986 рік.
2. Азбука туриста-еколога. Москва, 1991 г.
3. Книга рекордів України. Природа навколо нас. Тернопіль. 2002 рік.
4. Собко В.Г. „Стежинами червоної книги”, Київ, „Урожай”, 1993 рік.
5. Українські Карпати. Природа. Київ. „Наукова думка”, 1988 рік.
6. Штюрмер Ю.А. Охрана природы и туризм. Москва, „Физкультура и спорт.”

III. Свята спадщина

Цей напрямок допоможе юним громадянам незалежної України вивчати кожную сторінку історії народу, збирати спогади, розшукувати незнайомі документи, що ілюструють минуле своєї Батьківщини, досліджувати творчий доробок та життєвий шлях майстрів літератури і мистецтва, вчених, громадських діячів, їх внесок у національну та загальнолюдську спадщину; збирати фольклор, вироби декоративно-прикладного мистецтва села, містечка, краю як зразки самобутньої творчості земляків; повертати до життя народні свята, традиції; займатися розробкою та описом тематичних маршрутів.

Разом з батьками юні краєзнавці можуть прослідкувати долю своєї родини в долі України, скласти сімейні родоводи, записати і зберегти родинні оповіді і реліквії .

Пошукова та дослідницька робота за цим напрямком експедиції надасть можливість учням відчувати причетність до культури й історії України, сприятиме родинній та національній згоді, згоді поколінь, вшануванню ветеранів війни і праці, відродженню духовності у всіх її проявах.

Методичні поради.

Вибравши завдання цього напрямку, слід організувати зустрічі з письменниками та художниками краю, які ознайомлять учнів із своїми творами, розкажуть про розвиток літератури та мистецтва на Закарпатті.

Рекомендуємо декілька тем для пошуково-дослідницької роботи:

1. Творчий шлях відомих письменників, художників Закарпаття.
2. Традиційне гуцульське (лемківське, бойківське) житло на Закарпатті.
3. Співай Свалявщину (Ужгородщину, Рахівщину), співай.
4. Шлюбна обрядовість на Закарпатті.
5. Закарпатські народні пісні. Пісня – душа народу.
6. Історія моєї школи.
7. Мій родовід.
8. Народ скаже, як зав’яже.
9. Рушники ви мої, рушники.
10. Закарпатська кухня.
11. Його величність – Вчитель.

Завдання за напрямком:

- записати за спогадами бабусь, дідусів пісні їх дитинства, молодості;
- скласти генеалогічне дерево своєї родини;
- описати проходження певного обряду у своєму селі (місті);
- скласти картотеку поетів, письменників, художників, композиторів, які живуть у вашому селі (місті, районі). Організувати зустрічі з ними;
- продовжити написання літопису своєї школи.

Ознайомлення з усною народною творчістю

- Зібрати фольклорні матеріали тої чи іншої місцевості (казки, легенди, перекази, билини тощо).
- Записати кращі зразки народної творчості.
- Виявити старожилів, які пам'ятають народні думи, звичаї, обряди, приказки та прислів'я (характерні для даного району), пов'язані з прогнозуванням погоди, змінами в природі, поведінкою людей тощо. При цьому необхідно записати прізвище, ім'я, по-батькові та адресу розповідача.
- Виявити ділянки лікарських рослин, зібрати легенди та казки про їх цілющі властивості, рецепти народної медицини.
- Вивчити народну кулінарію, особливості приготування їжі, місцеві назви страв.
- Вивчити обряди, звичаї, традиції різних національностей, що проживають на території даного краю.

Збір матеріалів про народне мистецтво.

Вибрати для вивчення певний художній промисел, попередньо ознайомитися з його історією. Збирати матеріали за наступною програмою:

- сфотографувати вироби, вказати їх назву, призначення, ім'я майстра, який їх виготовив;
- зробити портрет майстра і його фотографію, що показують його за роботою, скласти його коротку біографію;
- описати всі види виробів і сам виробничий процес, інструмент та обладнання, термінологію;
- описати дані про сучасну організацію промислу (скільки людей працює, куди відправляють продукцію, де і як навчаються майстри сучасного промислу);
- розпитати місцеве населення про історію промислу, його економічні зв'язки в минулому, соціальну диференціацію промислу, систему навчання, умови праці;
- зібрати вироби народно-прикладного мистецтва і створити відповідні куточки в шкільних краєзнавчих музеях.

Збір фольклору

- вияснити, які пісні співають люди різних поколінь (похилі, молоді, діти);
- записати пісні, коломийки, казки, легенди, прислів'я (бажано на касету);
- виявити кращих казкарів, піснярів, дізнатися про їх репертуар. Записати їх біографії, вказати у кого вчилися майстерності співати, розповідати, від кого почули старовинні пісні та казки, сфотографувати їх у процесі виконання

Література

1. Балагурі Є.А., Тиводар М.П. Історія Ужгорода. Ужгород. 2002 рік.
2. Гомонай В.В., Росул В.В. Культурно-освітні діячі Закарпаття. Ужгород, 1996 рік.
3. Гранчак І.М. Нариси історії Закарпаття. Ужгород, 1993 рік.
4. Макачук С.А. Етнографія України. Львів, в-во „Світ,” 1994 р.
5. Чорі Ю.С. Звичаї рідного села (обрядово-звичаєві традиції Закарпаття), Ужгород, 1993 рік.
6. Чорі Ю.С. Прикмети і повір'я отчого подвір'я. Ужгород. 1994 р.
7. Шандор Ф., Данилюк Д. Обличчя Закарпаття. Ужгород. 2002 рік.

ІV. З попелу забуття.

Головними завданнями юних туристів-краєзнавців, що працюють за напрямком „З попелу забуття”, повинно стати дослідження та висвітлення нерозкритих сторінок, пов’язаних з прагненням народу України до волі та незалежності, вивчення трагедії голодомору та сталінських репресій в своєму краї, встановлення забутих чи прихованих фактів історії Великої Вітчизняної війни та національно-визвольного руху в Україні; винайдення несправедливо забутої художньої спадщини; створення книг пам’яті свого села, міста, району.

Методичні поради.

В процесі виконання завдань цього напрямку експедиції пошукова робота має повернути народу втрачені імена славних синів і дочок України, сприяти встановленню історичної справедливості. Обов’язковою акцією в цьому напрямку є акція „милосердя”, зустрічі з ветеранами війни, записи їх спогадів. Зустрічі з воїнами-афганцями.

Орієнтовні теми для пошукової роботи:

1. Це потрібно не мертвим, це потрібно живим.
2. Гіркі і незабутні спогади.
3. Ми перед павшими в боргу.
4. Війна очима підлітків.
5. Збережемо пам’ять про подвиг.
6. Ніхто не забутий, ніщо не забуто.
7. Вони наближали перемогу.
8. Через роки пам’ять проростає.
9. Пам’яті павших будьте достойні.
10. Ордени і медалі в моїй родині.

Завдання за напрямком

- Дослідити історію пам’ятників, присвячених Великій Вітчизняній війні, що встановлені у місті чи мікрорайоні.
- Записати спогади старожилів у роки окупації. Всі спогади обов’язково повинні бути підписані розповідачем.
- Організувати зустрічі з дітьми, які в роки війни були підлітками, в’язнями німецьких таборів, дітьми учасників бойових дій. Записати їх розповіді. Оформити альбом „Війна очима підлітків”.
- Оформити стенд чи альбом, присвячений воїнам-афганцям – вашим землякам. Взяти під захист кожен могилу, кожний пам’ятник.

Обстеження пам’ятника та пам’ятних місць, пов’язаних з Великою Вітчизняною війною.

- Визначити місце знаходження пам’ятника. Зробити його опис, зарисовки, фотографії;
- вивчити історію пам’ятників села, міста, району;
- записати спогади місцевих мешканців, старожилів, учасників або очевидців пам’ятних подій;
- в якій літературі, творах живопису відображені події, які увіковічені в пам’ятках, пам’ятних місцях краю, району;
- в’яснити, як використовується пам’ятка в теперішній час;
- зібрати цікаві документи, факти із життя, фотографії, особисті речі. листи, щоденники, які розповідають про події, увіковічені в пам’ятниках.

Література

1. Красзнавча акція „Збережемо пам'ять про подвиг”, присвячена 60-річчю перемоги у Великій Вітчизняній війні.
2. Жуковський В. Слави не шукали. В-во „Україна”, 2000 рік.
3. Минуле згадують бійці. Черкаси, 1998 рік
4. Полянський А.П. Село милосердя. В-во „Україна”, 2000 рік.
5. Радченко А.А. Артиллеристов в бой звала Отчизна. В-во „Україна”, 2000 рік.
6. Рокоссовский Р.К. В боях за освобождение Украины. В-во „Україна”, 2000 рік.
7. Спогади-заповіти ветеранів. В-во „Україна”, 2000 рік.