



ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ
МИКОЛАЇВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР
НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
ТУРИЗМУ ТА КРАЄЗНАВСТВА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Трощенко Володимир Олександрович,
Гладка Олена Володимирівна,
Мартінова Дар'я Борисівна,
Колеснікова Марія Олександрівна

Школа керівника туристського гуртка (тренера туристського багатоборства)

Миколаїв

2024

Трощенко В.О., Гладка О.В., Мартинова Д.Б., Колеснікова М.О. Школа керівника туристського гуртка (тренера туристського багатоборства). Миколаїв, МОЦНПВТК УМ, 2024. 71 с.

Укладачі:

Трощенко Володимир Олександрович, методист МОЦНПВТКУМ,

Гладка Олена Володимирівна, методист МОЦНПВТКУМ,

Мартинова Дар'я Борисівна, методист МОЦНПВТКУМ,

Колеснікова Марія Олександрівна, керівник гуртків
МОЦНПВТКУМ,

із залученням провідних спеціалістів: Наровлянський Олександр Данилович, заступник директора УДЦНПВТКУМ з навчально-методичної роботи, Заслужений вчитель України, Одегова Світлана Володимирівна, психолог МОЦНПВТКУМ, Пушкаренко Валентина Дмитрівна, креативний молодий педагог, КМСУ з туризму.

У збірці об'єднано матеріали семінару-практикуму підвищення кваліфікації педагогічних працівників «Школи керівників туристських гуртків (тренерів з пішохідного туризму та туристського багатоборства)», що проводився Миколаївським обласним Центром національно-патріотичного виховання, туризму та краєзнавства учнівської молоді, спільно з Відокремленим підрозділом Громадської організації «Федерація спортивного туризму України» в Миколаївській області в онлайн форматі з листопада 2023 року по травень 2024 року.

© Комунальний заклад «Миколаївський обласний Центр національно-патріотичного виховання, туризму та краєзнавства учнівської молоді» Миколаївської обласної ради

ЗМІСТ

ВСТУП	4
I. ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ ТУРИСТСЬКОГО ГУРТКА	
1.1 Нормативна база роботи гуртка (Наровлянський О. Д.)	6
1.2 Набір гуртків, робота з батьками (Мартінова Д. Б.)	13
1.3 Організація безпеки при проведенні занять (Мартінова Д. Б.)	17
II ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ГУРТКА	
2.1 Організація онлайн-занять (Гладка О. В.)	23
2.2 Організація занять в приміщенні (Гладка О. В.)	27
2.3 Організація занять в умовах природного середовища (Мартінова Д. Б.)	32
2.4 Тактична підготовка спортсменів (Трощенко В. О.)	37
2.5 Технічна підготовка учасників (Трощенко В. О.)	46
2.6 Фізична підготовка спортсменів (Колеснікова М. О.)	49
III ПСИХОЛОГІЧНА СКЛАДОВА РОБОТИ ГУРТКА	
3.1 Психологічна підготовка спортсменів - туристів (Трощенко В. О.)	52
3.2 Реабілітація дітей, що потерпають від війни, засобами туризму (Одегова С. В.)	60
IV РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ТА ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ	65
ДОДАТКИ	
Додаток 1. Застосування ігрових елементів під час проведення занять (Пушкаренко В.Д.)	66
Додаток 2 Робота представника і тренера команди під час змагань (Трощенко В. О.)	67

ВСТУП

Автори цієї збірки — методисти та керівники гуртків туристського напрямку обласного Центру національно-патріотичного виховання, туризму та краєзнавства учнівської молоді.

Онлайн «Школа керівників туристських гуртків (тренерів)» була проведена з метою підвищення кваліфікації педагогічних працівників з урахуванням обмежень, пов'язаних з встановленням в Україні воєнного стану. Програма заходу, передбачала онлайн лекції та заняття, самостійну роботу слухачів з різноманітними джерелами, виконання творчих завдань та підсумкове тестування. Учасники семінару мали можливість підвищити рівень обізнаності щодо нормативних документів керівника туристського гуртка, різноманітними варіантами проведення занять та тренувань, ознайомитись з роботою представника та тренера команди під час змагань, з особливостями психологічної, технічної, тактичної та фізичної підготовки спортсменів-туристів, удосконалити професійні компетенції тощо.

У пропонованій збірці матеріали поділені на три основні групи:

- 1) організація роботи туристського гуртка,
- 2) організація та проведення занять (тренувань),
- 3) психологічна складова роботи гуртка.

Кожна змістова група та додатки містять матеріали прочитаних лекцій і питання для самостійної роботи. Працюючи зі збіркою слід розуміти, що поділ матеріалів на групи досить умовний, а окремі теми є творчими і відображають особистий підхід та думки лектора.

У розділі «Організація роботи гуртка» розкриті питання комплектації групи, роботи з батьками, забезпечення безпеки при проведенні занять, ознайомлення з нормативними документами, розглянуто правовий статус керівника туристського гуртка, фахові вимоги та статус тренера, залежно від сфери діяльності.

У розділі «Організація та проведення занять» розглянуто питання фізичної, технічної та тактичної підготовки спортсменів-туристів, особливості проведення

дистанційних занять гуртка, організацію занять і тренувань у різноманітних умовах (спортивна зала, навчальний кабінет, природне середовище тощо).

У розділі *«Психологічна складова роботи гуртка»* розкриті питання психологічної підготовки туристів, формування туристської команди, проблеми запасних учасників, принципи визначення капітана команди, складнощі соціометричних досліджень взаємовідносин в команді й важливість правильної постановки питання для дослідження, розглянуті особливості реабілітації дітей, що потерпають від війни засобами туризму, алгоритми виходу зі стресової ситуації, допомога та самодопомога у разі виникнення травматичної події.

Окремою складовою даної збірки є посилання на відеозапис проведеної лекції, який розміщено після переліку питань для повторення та самостійної роботи. Перегляд дозволить більш детально ознайомитись з змістом теоретичного матеріалу, який розглядався на занятті, та сприяти його кращому розумінню.

I. ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ ТУРИСТСЬКОГО ГУРТКА

1.1 Нормативна база роботи гуртка

(Наровлянський Олександр Данилович, заступник директора УДЦНПВТКУМ з навчально-методичної роботи, Заслужений вчитель України)

Школа молодих тренерів

Нормативна база роботи

2023

Про кого (про що) йдеться?

- Гурток (секція, група) закладу позашкільної чи загальної середньої освіти
- Секція (група) дитячо-юнацької спортивної школи
- Секція громадської організації
- Неформальна група туристів-спортсменів



- Нормативна база діяльності об'єднання
- Правовий статус тренера та вимоги до нього
- Програмне забезпечення

Неформальна група/Секція громадської організації

Загальноправові норми/

+ Закон України «Про об'єднання громадян»

Статус не визначений, вимоги визначаються довільно

Програмне забезпечення довільне, не завжди
потребує затвердження, дотримання певних вимог

Секція (група) дитячо-юнацької спортивної школи

- Закон України «Про фізичну культуру та спорт»
(<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>),
- Положення про ДЮСШ (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF#Text>)
- Тренером-викладачем спортивної школи може бути особа, що має високі моральні якості, вищу освіту за спеціальністю фізична культура і спорт та ступенем “бакалавр” чи “магістр» (п.31 Положення).
- Тренер має статус педагогічного працівника
- Програми з видів спорту, затверджені ММСУ

Гурток закладу позашкільної чи загальної середньої освіти

- Закони України «Про освіту», «Про позашкільну освіту», «Про загальну середню освіту», положення «Про позашкільний навчальний заклад»
- Керівник гуртка є педагогічним працівником
- Програми затверджені у встановленому порядку

Вимоги до керівника гуртка

- Педагогічним працівником закладу позашкільної освіти повинна бути особа з високими моральними якостями, яка має вищу педагогічну або іншу фахову освіту, належний рівень професійної підготовки, здійснює педагогічну діяльність, забезпечує результативність та якість своєї роботи, фізичний та психічний стан здоров'я якої дозволяє виконувати професійні обов'язки в закладах позашкільної освіти (Закон України «Про позашкільну освіту»)
- Інструкція про порядок обчислення заробітної плати працівників освіти (наказ МОН від 15.04.93 №102 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0056-93#Text>), п. 10 передбачає розмір оплати для осіб, що не мають вищої освіти

Додаткові виплати

- вислуга років (надбавка)
- «престижність» педагогічної праці (надбавка)
- спортивне звання (незалежно від виду спорту) (надбавка)
- педагогічне звання «Керівник гуртка – методист» (підвищення)
- почесне звання (надбавка)
- науковий ступінь чи вчене звання (надбавка)
- розроблення, апробацію та впровадження авторських програм, нових експериментальних або нетрадиційних методик та їх впровадження, неодноразову підготовку учасників і переможців конкурсів, оглядів, олімпіад, турнірів, змагань, виставок учнівської молоді на державному та обласному (міському міст Києва та Севастополя) рівнях, науково-дослідницьку та науково-експериментальну роботу з учнями, підготовку учнів до походів другої і вище категорії складності (підвищення)

Піраміда (ієрархія) нормативних актів у галузі спортивного туризму

- Конституція України
- Закони України («Про фізичну культуру і спорт»)
- Накази ММСУ, МОН
- Правила змагань
- Регламент (настанови) з виду туризму
- Положення (регламент) змагань
- Умови

Правила змагань (затверджені ММСУ 15.04.2021)

- Мають рамковий характер, передбачають конкретизацію вимог до кожного виду у Регламентах
- Вікові категорії (молодші юнаки (8-15), старші юнаки (16-17), дорослі (від 18 років), ветерани (від 50 років))
- Можлива участь молодших та старших юнаків в змаганнях дорослих (дозвіл лікаря та тренера)
- Поділ на особисті (учасники, екіпажі, зв'язки) та командні
- Передбачено крім традиційних нові види туризму (кінний, комбінований, скандинавська ходьба)
- Відмова від апеляційного журі

Заявка на змагання

- Вимоги до заявки – організатор (від кого, які підписи та печатки)
- Обов'язкові елементи – прізвище, ім'я, по батькові (повністю), дата народження (дата, рік), розряд, тренер, допуск медичний
- Паспорт – отримання протягом 2 місяців з дня досягнення 14-річчя
- Страховка – має передбачати страховий захист при настанні страхового випадку під час занять спортом
- Тренери – не забуваємо перших тренерів

Медичне забезпечення

- Закон України «Про фізичну культуру та спорт»

Ст. 50 «Систематичному диспансерному огляду службою спортивної медицини підлягають особи, які займаються фізичною культурою, та спортсмени дитячо-юнацького, резервного спорту та спорту вищих досягнень, ветерани спорту.

Допуск осіб до занять фізичною культурою і спортом здійснює лікар із спортивної медицини»

- Наказ ММСУ та МОЗ від 15.07.2020 №603/1608 «Про медичне забезпечення проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів»

Скасовано положення, яке передбачало обов'язковий допуск до змагань від лікарсько-фізкультурного диспансера.

Єдина спортивна класифікація України (ЄСКУ)

- Спортивні звання **Майстер спорту України**
Майстер спорту міжнародного класу
Заслужений майстер спорту
Заслужений тренер України
- Спортивні розряди Кандидат у майстри спорту України
1, 2, 3 розряди
1, 2, 3 юнацькі розряди

Порядок присвоєння Визначений Положенням про ЄСКУ (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1861-13#Text>)

Звання, розряд	Хто присвоює	Вимоги до суддівської колегії	
МСУ	ММСУ	Не менше 3 СНК/СМК	
КМСУ	Обласні, Київський міський підрозділ з фізкультури і спорту	Не менше трьох суддів не нижче першої категорії;	Можливе делегування підрозділам ФКіС в містах обласного підпорядкування
1 розряд		Не менше трьох суддів не нижче другої категорії	
2, 3 розряди	Підрозділи з ФК іС РДА, виконкомів місцевих рад (місто, село...)	не менше трьох суддів не нижче другої категорії	
Юнацькі розряди	Закладами, статут яких передбачає розвиток виду спорту	не менше трьох суддів не нижче другої категорії	

Умови виконання

- Виконання на офіційних змаганнях (внесених до календаря фізкультурно-спортивних заходів на будь-якому рівні, для МСУ – на Чемпіонаті чи Кубку України)
- Виконання нормативів, передбачених Кваліфікаційними нормами
- Наявність відповідної кількості суддів належної кваліфікації в складі суддівської колегії змагань

Кримінальний кодекс України

Стаття 137. Неналежне виконання обов'язків щодо охорони життя та здоров'я дітей

1. Невиконання або неналежне виконання професійних чи службових обов'язків щодо охорони життя та здоров'я неповнолітніх внаслідок недбалого або несумлінного до них ставлення, якщо це спричинило істотну шкоду здоров'ю потерпілого, -

карається штрафом від однієї тисячі до чотирьох тисяч неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або обмеженням волі на строк до трьох років, або позбавленням волі на той самий строк, з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до трьох років або без такого.

2. Ті самі діяння, якщо вони спричинили смерть неповнолітнього або інші тяжкі наслідки, -

караються обмеженням волі на строк від трьох до п'яти років або позбавленням волі на той самий строк, з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до трьох років або без такого.

ПИТАННЯ ДЛЯ ПОВТОРЕННЯ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Вимоги до тренера та його статус, залежно від сфери діяльності (*питання на відповідність*)

Тренер неформальної групи туристів або громадської організації

статус педагогічного працівника, додатково вимагається виконання Закону України “Про фізичну культуру та спорт”, виконання відповідних Положень, є вимоги до особи тренера та його освіти в галузі фізичної культури та спорту, виконання навчальних програм, затверджених ММСУ

Тренер секції ДЮСШ

статус педагогічного працівника, виконання навчальних програм, затверджених у встановленому порядку, додатково вимагається виконання ЗУ “Про освіту”, “Про позашкільну освіту”, “Про загальну середню освіту”, “Про позашкільний навчальний заклад”, виконання відповідних Положень

Тренер секції закладу позашкільної або загальної середньої освіти

статус не визначено, вимоги визначаються довільно, програмне забезпечення довільне, вимагається дотримання загальних норм Законодавства України

2. Чи може туристський гурток, що працює на базі школи працювати за навчальною програмою позашкільного закладу? (Питання “Так/Ні”)

3. Навчальна програма туристської секції при школі або позашкільному закладі освіти обов’язково має бути затверджена: (питання з однією правильною відповіддю):

- а) Міністерством освіти і науки України;
- б) Міністерством молоді та спорту України;
- в) Обласним відділом освіти;
- г) Районним відділом освіти;
- д) Педагогічною радою закладу при якому працює секція;
- є) Директором закладу, при якому працює секція;
- ж) Відповідно до діючих нормативних документів немає вимоги обов’язкового затвердження навчальної програми.

4. Розставте нормативні документи в галузі спортивного туризму в порядку зростання їх значущості (де 1 - найменш значущий документ, а 7 - найзначущий, якому не можуть суперечити усі інші документи):

Регламент змагань, Конституція України, Накази відповідних міністерств України, Правила змагань, Закони України, Умови видів змагань, Технічний Регламент проведення змагань

Посилання на відеозапис лекції:

https://youtu.be/8hRzug8RZ2o?si=Kou_VEPcYXMuOcwj&t=5110

1.2 Набір гуртків, робота з батьками

(Мартінова Дар'я Борисівна, методист МОЦНПВТК УМ)

Набір дітей у гуртки. Робота з батьками.

Школа керівника гуртка

Спікер Мартінова Д. Б.



Закон України про позашкільну освіту

Ст. 18 п. 2.

Середня наповнюваність груп та інших організаційних форм у закладах позашкільної освіти становить, як правило, **10-15 вихованців**, учнів і слухачів.

Гранична наповнюваність груп відповідно до психофізіологічного розвитку вихованців, учнів і слухачів, їх вікових категорій, рівня майстерності визначається Положенням про заклади позашкільної освіти.

Наповнюваність груп встановлюється директором закладу позашкільної освіти залежно від профілю та можливостей організації освітнього процесу.

Положення про порядок організації індивідуальної та групової роботи в закладах позашкільної освіти затверджується центральним органом виконавчої влади, що забезпечує формування та реалізує державну політику у сфері освіти.

Закон України про позашкільну освіту

Ст. 12 п. 6.

Творчі об'єднання закладу позашкільної освіти класифікуються за трьома рівнями:

- **початковий рівень** - творчі об'єднання загальнорозвиваючого спрямування, що сприяють виявленню здібностей, обдарувань вихованців, учнів і слухачів або розвитку їх інтересу до творчої діяльності;
- **основний рівень** - творчі об'єднання, які розвивають стійкі інтереси вихованців, учнів і слухачів, дають їм знання, практичні уміння і навички, задовольняють потреби у професійній орієнтації;
- **вищий рівень** - творчі об'єднання за інтересами для здібних і обдарованих вихованців, учнів і слухачів.

Освітня програма МОЦНПВТК УМ

п. 3.4.

МОЦНПВТК УМ працює з постійним та змінним контингентом учнів.

Наповнюваність груп встановлюється директором МОЦНПВТК УМ з урахуванням їх профілю, навчальних планів і програм та можливостей організації освітнього процесу, рівня майстерності вихованців (учнів, слухачів) і становить не більш як 25 вихованців (учнів, слухачів).

Середня наповнюваність творчих об'єднань туристсько-краєзнавчого та військово-патріотичного напрямів становить 11 – 15 вихованців (**для гуртків початкового рівня – 15, основного – 13, вищого – 11 осіб**).

Запрошуємо на гурток



Етапи формування гуртка:

- Формування малої групи
- Формування команди
- Розширення гуртка
- Створення клубу



Робота з батьками:

- Заява на вступ в гурток
- Чи проводити батьківські збори?
- Щодо спорядження
- Фінансові питання
- Налагоджуємо комунікацію
- Адекватні та неадекватні батьки



Батьки у поході

- Батьки – такі ж учасники групи, як і діти, зі своїми правами та обов'язками;
- В поході немає особистих дітей: або всі діти ваші, або на час походу у вас немає дитини;
- “Нянь” у поході немає.

ПИТАННЯ ДЛЯ ПОВТОРЕННЯ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Який документ встановлює граничну кількість вихованців у гуртку закладу позашкільної освіти?
2. Залучаючи батьків до тренувань або до участі у походах чи заходах у гуртку (закладі), які 3 правила поведінки батьків Ви вважаєте необхідними?
3. Чи тотожними є поняття "рік навчання" та "рівень гуртка"?
4. Поясніть свою точку зору щодо твердження: "Активна участь батьків в освітньому (тренувальному) процесі позитивно впливає на навчальні досягнення та загальну поведінку вихованців".

1.3 Організація безпеки при проведенні занять (Мартінова Дар'я Борисівна, методист МОЦНПВТК УМ)

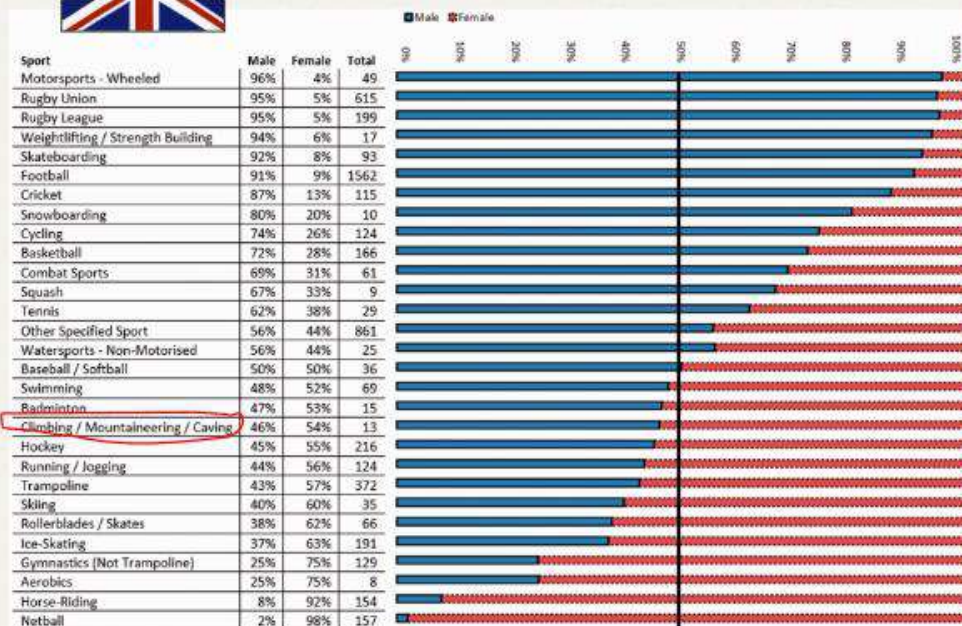
Миколаївський обласний Центр національно – патріотичного виховання, туризму та краєзнавства учнівської молоді



Організація безпеки під час проведення занять в туристських гуртках

Спікер Дар'я Мартінова





Найбільш небезпечні види спорту за думкою ДСНС



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

Це цікаво:

- 0 Серед загальної кількості травм на долю спортивних травм приходить 10 - 17%
- 0 Рівень травматизму серед непрофесіоналів сягає 19%, серед професіоналів – 79% (згідно з результатами досліджень Рочестерського університету серед легкоатлетів)
- 0 Найбільший рівень травматизму фіксується у віковій групі від 14 до 25 років
- 0 Найбільш поширені травми – травми суглобів: вивихи, розриви та розтягнення зв'язок.

Чинники, які є причинами травмувань у спортсменів

- Зовнішні фактори: вплив довкілля
- Надмірні навантаження
- Тривалі перерви між тренуваннями
- Проблеми зі спорядженням: неналежна якість або неправильний вибір
- Недотримання базових технічних правил
- Низький рівень медичного контролю
- Низький рівень виховного контролю

Як все контролювати?

- Розвиток самоконтролю вихованців
- Делегування повноважень
- Довіра

Боятись добре чи погано?



Як боротись зі страхами:



- усвідомити, чого саме ти боїшся
- пригадати все, що знаєш про подібні ситуації
- зрозуміти, що треба зробити, щоб уникнути найгіршого
- діяти

Підводимо підсумки:

Фактори, які підвищують рівень безпеки:

- дотримання правил безпеки;
- достатня фізична підготовка;
- високий рівень ерудиції, достатній багаж знань;
- самоконтроль;
- контроль страхів та емоцій;
- планування;
- раціональне мислення;
- довіра.

ПИТАННЯ ДЛЯ ПОВТОРЕННЯ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

- 1. За якими ознаками ДСНС України ставить туризм, альпінізм та скелелазіння на перші місця в рейтингу найнебезпечніших видів спорту?**
- 2. Назвіть будь-які три технічних елементи, які спортсмени-туристи мають відпрацювати "до автоматизму" з точки зору підвищення безпеки, які на Вашу думку є найважливішими?**
- 3. До чого приводить нехтування розминкою перед тренуваннями чи змаганнями?**
- 4. Як відчуття страху впливає на безпеку спортсмена?**

Посилання на відеозапис лекції:

<https://youtu.be/gjvWTPPZeWs?si=2nsEmjOdTJhscnSy&t=87>

II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ГУРТКА

2.1 Організація онлайн-занять

(Гладка Олена Володимирівна, методист МОЦНПВТК УМ)

ТЕМА ЗАНЯТТЯ: Школа тренера: Організація онлайн-занять.

ВИД ЗАНЯТТЯ: лекція.

МЕТА ЗАНЯТТЯ: ознайомити з засобами організації онлайн-занять для спортсменів.

ОЧІКУВАНІ НАВЧАЛЬНІ РЕЗУЛЬТАТИ:

знання: особливості організації дистанційних занять в системі позашкільної освіти, особливості організації онлайн-занять для спортсменів;

вміння: використовувати різноманітні онлайн-платформи й додатки для організації занять;

установки до: творчого підходу до змісту та наповнення дистанційних занять для спортсменів-туристів.

ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ: 1 акад. год.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Биков В.Ю. Кухаренко В.М., Сиротенко Н.Г., Богачков Ю.М. Технологія створення дистанційного курсу: навч. посіб.. Київ: Міленіум, 2008. 324 с.
2. Мисюкевич А. В. Організація дистанційного навчання у закладах позашкільної освіти. Харків: Харківська обласна станція юних туристів, 2020 72 с.
3. Попов В. Методичні особливості навчальних матеріалів для дистанційного навчання. *Післядипломна освіта в Україні*. 2009. С. 85-88.
4. Сисоєва С. О. Проблеми дистанційного навчання: педагогічний аспект. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика: наук.-метод. журнал*. – 2003. – Вип. 3– 4. 5.
5. Толочко В. М. Проблемні аспекти дистанційної форми освіти та можливості її використання в Україні URL: http://www.provisor.com.ua/archive/2009/N11/padfo_119.php.
6. Помазан Т. І. Дистанційне навчання в закладі позашкільної освіти: особливості, досвід, виклики. URL: <https://naurok.com.ua/distanciynе-navchannya-v-zakladi-pozashkilno-osviti-196147.html>

7. Удосконалення технічної підготовки у спортивному орієнтуванні на етапі початкової підготовки *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2019. Випуск 5 (113).
8. Tait A. D'Une vocation nationale a une vocation international: L'Universite ouverte, le RoyaumeUni et Europe. *CEPES, Enseignement superieuren Europe*. 2004. Vol. XIX. No. 2. P. 1097– 1106.
9. Wolfde H. C. Distance Education. *The International Encyclopedia of Education*, (=IEE), second edition. Pergamon, 2005. P. 1557– 1563.
10. <https://support.google.com/docs/answer/6281888?hl=ru&co=GENIE.Platform%3DDesktop> - Як використовувати Google Форми.
11. <https://www.youtube.com/watch?v=2qUgVsUn7lo> - Можливості Google Форм.

ЗМІСТ ЛЕКЦІЇ

Одразу хочу зазначити, що не слід чекати від мене готових рецептів. Будь-яке тренування (заняття) - процес творчій, залежить від багатьох факторів: від уподобань тренера, його знань та навичок, вікового складу групи, рівня знань та навичок самих спортсменів, мети заняття тощо. Враховуючи коронавірус та 2 роки повномасштабної війни - тренери, що працюють не перший рік вже давно відшукали прийнятні для себе форми роботи і можуть поділитися власним досвідом. Тому я буду розповідати про платформи й додатки якими користуюсь сама, а також про форми своєї дистанційної роботи зі спортсменами. Якщо у когось виникне бажання поділитися своїм досвідом - можна буде зробити це в телеграм каналі нашої школи.

1. Дистанційна форма навчання в контексті позашкільної освіти та занять спортом.

І так, дистанційну форму навчання я хочу розглянути в контексті позашкільної освіти та занять спортом. Завжди перед позашкільними секціями, і особливо перед секціями спортивного туризму, стояла мета "відірвати" дітей від телевізорів та комп'ютерів, а зараз ми змушені будувати свою роботу фактично через монітор. Як правило в спортивні секції приходять займатися активні діти, яким притаманна непосидючість, а зараз ми змушені тримати таких дітей біля комп'ютера та організовувати їм активності по інтернету і так далі, і тому подібне. Але скільки б ми не жалілися один одному, реалії сьогодення такі, що мусимо пристосовуватись, мусимо бути конкурентоспроможними та цікавими для дітей.

І тут, в принципі, нічого нового я не відкрию, якщо скажу, що чим більший у вас арсенал володіння різноманітними програмами і платформами, тим більше цікавинок ви можете придумати і реалізувати.

2. Особистий кейс тренера для дистанційної роботи.

Універсального засобу, здатного реалізувати всі наші фантазії й потреби не існує, тому важливо мати уявлення про можливості та особливості різноманітних програм, які не лише допомагають налагодити дистанційну роботу, не лише допомагають створювати якісний навчальний контент, а й допомагають нам швидше працювати.

Серед програм для створення якісного навчального контенту я би виділила наступні:

- редактори графіки (в тому числі 3D редактори);
- програми для створення презентацій;
- онлайн-студії для створення відеоуроків;
- офісні програми тощо.

Серед програм, які допомагають тренеру швидше працювати та обробляти інформацію я би виділила наступні:

- клавіатурні тренажери;
- Excel;
- використання стилів у текстових редакторах (приклад написання конспекту).

Весь арсенал відомих засобів організації дистанційної роботи я для себе поділяю на дві великі групи: ті, що забезпечують відеозв'язок та інтерактивність й ті, що передбачають самостійну роботу спортсменів. Далі пропоную більш детально розглянути програми першої групи:

3. Платформи для відео зустрічі з вихованцями та їх раціональне використання

Далі пропоную більш детально розглянути програми першої групи:

- Zoom, Google Meet, Microsoft Teams;
- YouTube (Live streaming);
- StreamYard;
- FreeConference, Jitsi Meet.

4. Додатки для контролю, перевірки та закріплення вивченого теоретичного матеріалу та їх особливості

Серед програм другої групи я би виділила наступні:

- Facebook Messenger;
- Viber;
- Telegram;

- Google Classroom;
- Google Forms;
- Moodle.

5. Приклади вправ для дистанційної роботи зі спортсменами-туристами

- створення інтерактивного інтерфейсу для тестування в ігровій формі в додатку Excel;
- інтерактивні вправи з використанням макету дистанції;
- інтерактивні вправи зі спортивного орієнтування;
- інтерактивний онлайн-КТМ;
- Трейл-О, як засіб урізноманітнення вправ зі спортивного орієнтування;
- Симулятор спортивного орієнтування Chatting Futuris.

ПИТАННЯ ДЛЯ ПОВТОРЕННЯ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

- 1. Від яких факторів залежить вибір форм та методів проведення онлайн-занять?**
- 2. Які програми допомагають налагодити дистанційну роботу?**
- 3. Які програми допомагають готувати якісний навчальний контент?**
- 4. За допомогою яких додатків можливо здійснювати контроль, перевірку та закріплення вивченого теоретичного матеріалу?**
- 5. Назвіть основні недоліки додатку “Google Forms” для оцінки тестових завдань. Яким шляхом можна вирішити ці проблеми і змусити працювати цей додаток саме так, як необхідно тренеру?**

Посилання на відеозапис лекції:

https://youtu.be/1yuU0_ilWqI?si=pS63bwu0a9yovj2c

2.2 Організація занять в приміщенні

(Гладка Олена Володимирівна, методист МОЦНПВТК УМ)

ТЕМА ЗАНЯТТЯ: Школа тренера: Організація занять в приміщенні.

ВИД ЗАНЯТТЯ: інтерактивна лекція.

МЕТА ЗАНЯТТЯ: ознайомити з засобами організації занять для спортсменів-туристів в приміщенні.

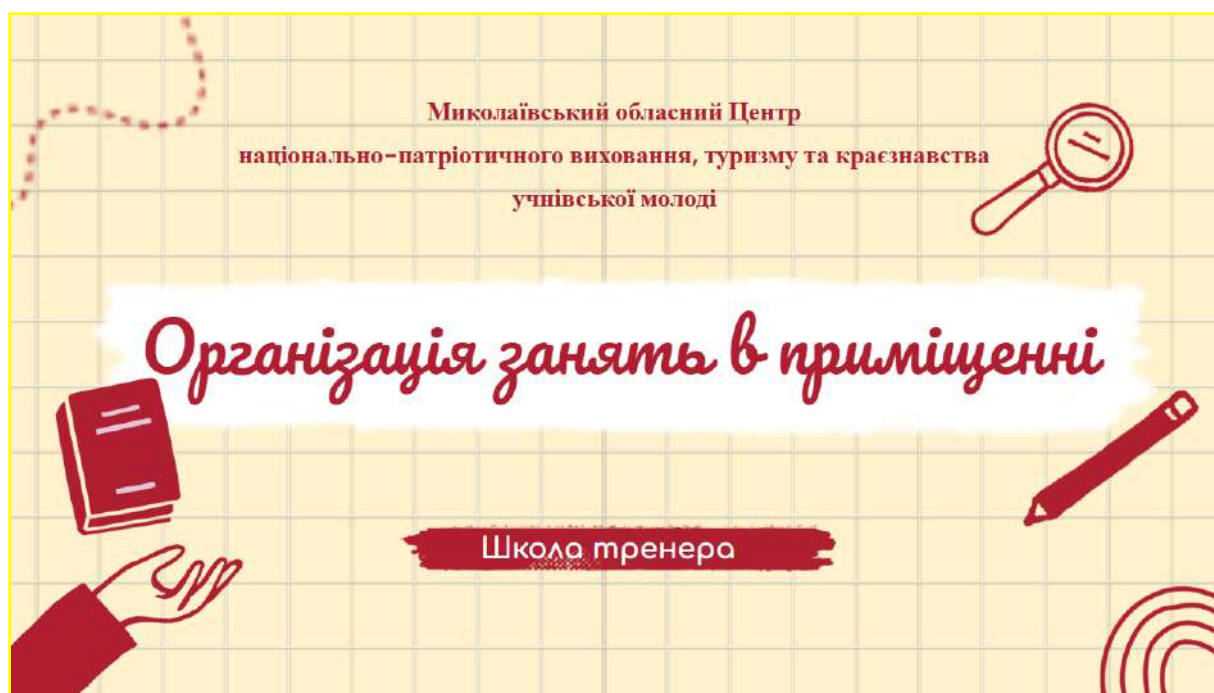
ОЧІКУВАНІ НАВЧАЛЬНІ РЕЗУЛЬТАТИ:

знання: особливості організації занять для туристів в різноманітних приміщеннях (велика спортивна зала, мала спортивна зала, навчальний клас, інші (не спортивні) приміщення та споруди);

вміння: створювати тренувальні вправи та навчальні ігри в залежності від умов освітнього середовища;

установки до: творчого підходу до наповнення занять для спортсменів-туристів.

Обсяг навчального навантаження: 1 акад. год.





-
- Теоретичний матеріал;
 - Тести;
 - Team building;
 - Вправи з карабінами;
 - Вузли;
 - Настільні ігри;
 - Мобільні додатки...
- A list of activities and materials for sports education, presented on a white card with a red ribbon. The list includes: Theoretical material; Tests; Team building; Exercises with rifles; Knots; Table games; Mobile apps. There is a magnifying glass icon at the bottom right of the card.

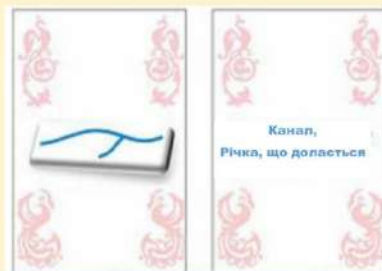


✓ навчальний клас

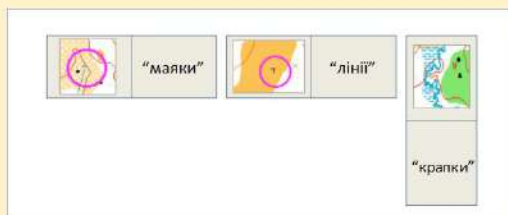
“знайди дубль”



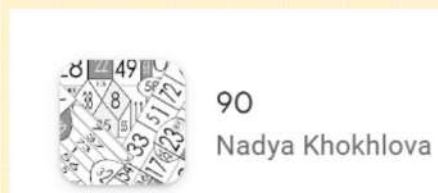
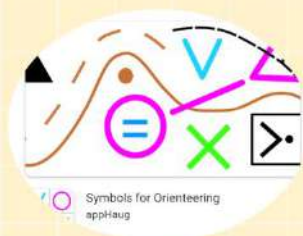
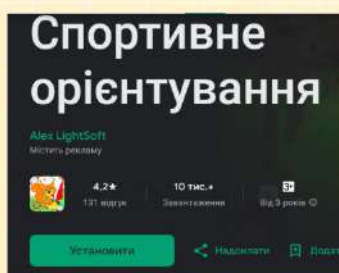
“пари”



“топографічне доміно”



✓ навчальний клас

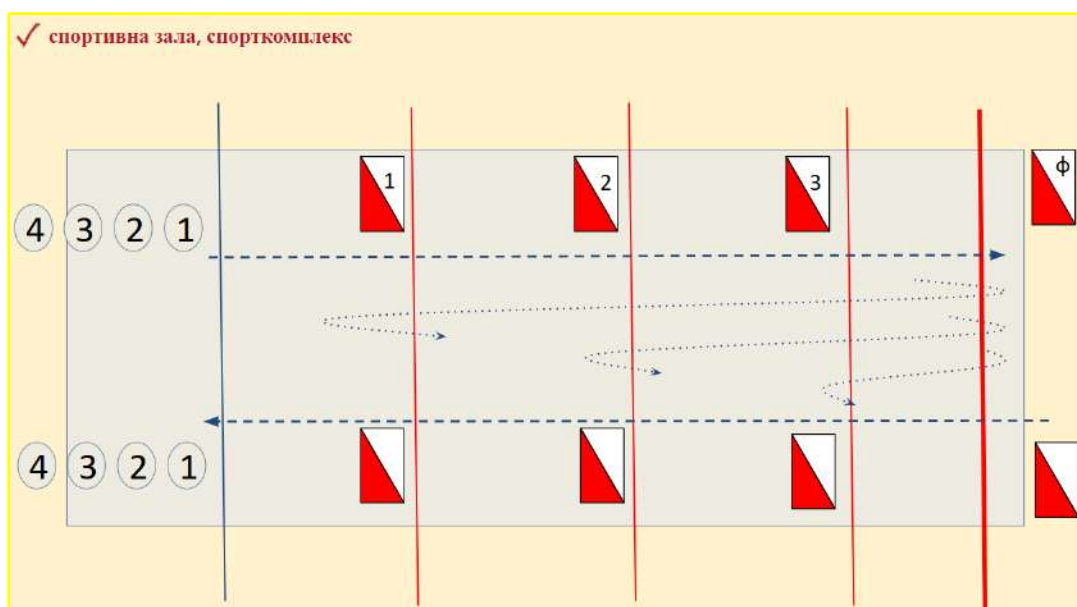
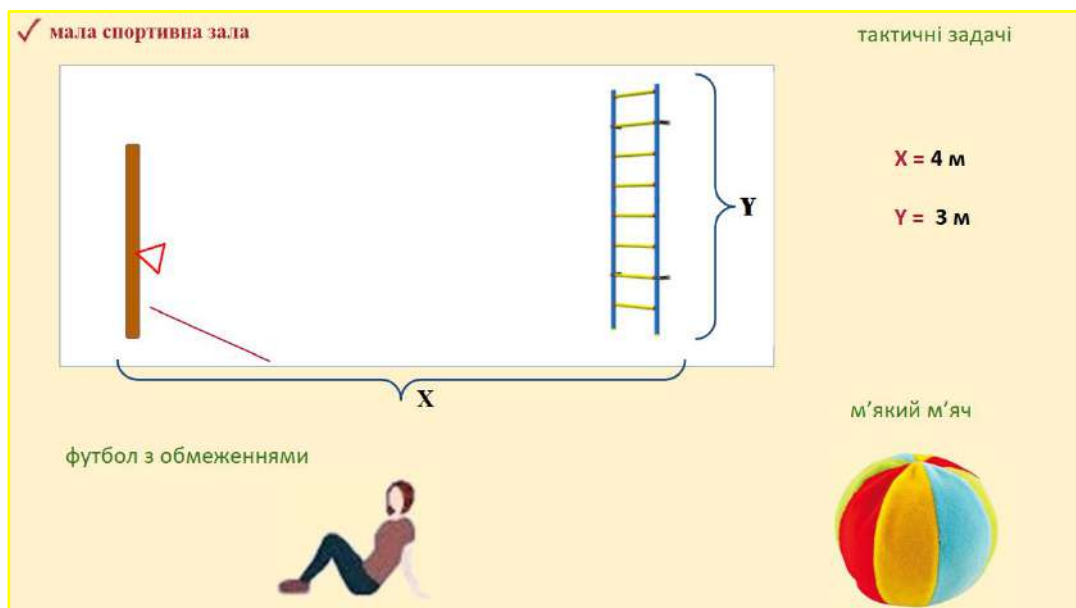


✓ мала спортивна зала

завдання на увагу



завдання з топокартами на увагу та логічне мислення



ПИТАННЯ ДЛЯ ПОВТОРЕННЯ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Підготовка якого елементу онлайн заняття, з наведених нижче, займає найбільше часу і має бути дуже ретельною? *(питання з однією правильною відповіддю):*

- Опитування;
- Тестування;
- Підсумковий тест з фіксацією часу виконання;
- Презентація;
- Лекція;
- Конспект;
- Квест.

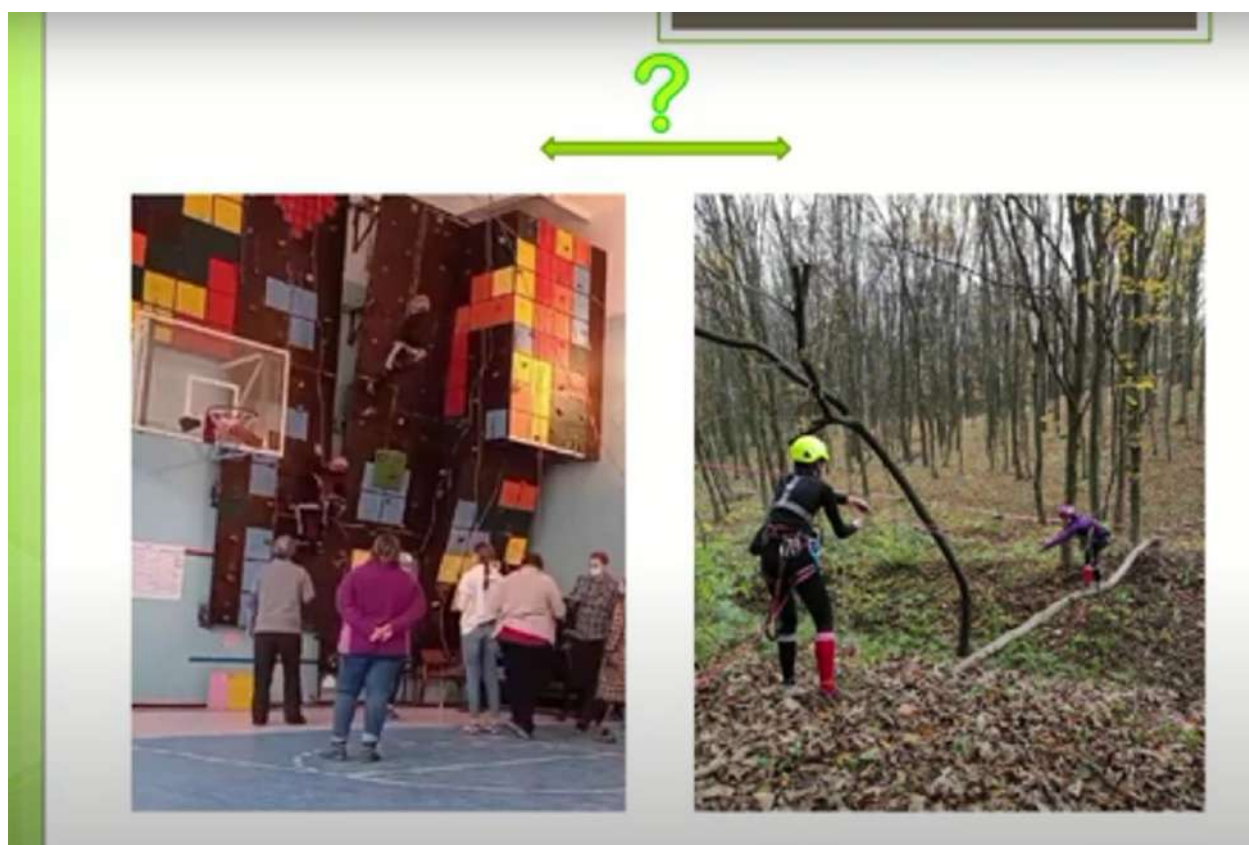
2. Виберіть з наведеного нижче списку найбільш раціональну організацію тренувального процесу туристської групи (питання з однією правильною відповіддю):

- Комбінування занять в природному середовищі та в спортивній залі;
- Комбінування занять на стадіоні, в природному середовищі та в спортивній залі;
- Комбінування занять на стадіоні, в природному середовищі, в навчальному кабінеті та в спортивній залі;
- Проведення занять лише в природному середовищі (ліс, парк і т.п.);
- Проведення занять виключно в спортивній залі (спорткомплексі);
- Всі можливі варіанти крім навчального кабінету, адже в ньому немає потреби під час навчання туризму.

Посилання на відеозапис лекції:

<https://youtu.be/KXG1jpXicKY?si=C-SbTGJIE2Du7h5q&t=2>

2.3 Організація занять в умовах природного середовища. (Мартінова Дар'я Борисівна, методист МОЦНПВТКУМ)



Переваги аутдор-тренування:

- пригода для дітей
- свіже повітря
- тренування з фізпідготовки: кросова підготовка, біг перетнитою місцевістю
- похідна підготовка: перебування на вулиці в будь-яку погоду
- справжнє орієнтування
- різноманітність перешкод
- вибір варіантів дистанцій
- тактичні моменти, які не відпрацюєш в залі

Проблеми аутдор-тренування:

- сезонність: короткий світловий день, погода
- неможливо встановити додаткове обладнання
- потребує більше часу на підготовку
- доставка спорядження
- більше контролю за дітьми
- постановка дистанції орієнтування

Орієнтування:

Молодші

- Визначення точки знаходження
- Покажи, де КП
- Ведемо по черзі

Старші

- Кругове орієнтування
- Залиши папірець
- Орієнтування за пам'яттю
- Зніми КП першим

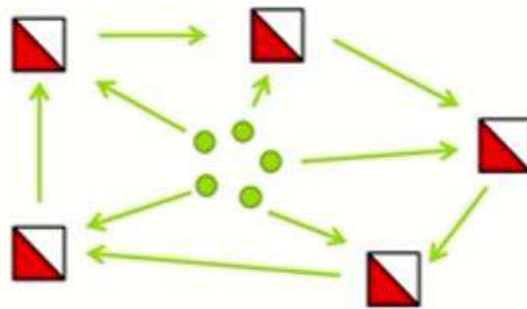


Схема – 1 побудови тренування:



Постановка дистанції
техніки



Орієнтування по дорозі на
тренування, постановка
дистанції для старших

Постановка завдання на
тренування

Постановка орієнтування
для молодших,
орієнтування

Техніка

Техніка

Орієнтування

Аналіз тренування, ігри

Схема – 2 побудови тренування:



Схема – 3 побудови тренування:



Трішки про техніку:

Особиста

- «зв'язки»
- Кількість штрафів
- догонялки

Командна

- Зміна учасників
- Визначення лідерів
- «чайник» в команді

Крос-похід

- Біг з командою
- «ромашка»



ПИТАННЯ ДЛЯ ПОВТОРЕННЯ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Ви готуєтесь з дітьми до крос-походу, відпрацьовуєте окремі етапи. Який виберете для відпрацювання на вулиці і чому? *Етапи:*

1. Паралельні перила.

2. Горизонтальний траверс.

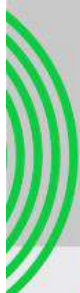
3. Спуск по схилу.

2. Чому Ви обрали саме цей етап?

3. На тренуванні Ви з вихованцями відпрацьовуєте техніку проходження навісної переправи. Які ігрові елементи Ви можете додати, щоб урізноманітнити тренувальний процес?

2.4 Тактична підготовка спортсменів.

(Трощенко Володимир Олександрович, методист МОЦНПВТКУМ)



22.12.2023

Тактична підготовка спортсменів-туристів

Епіграф «Туризм то не шахи, тут думати треба»

Тактика — це методи та прийоми, які ви вибираєте для досягнення бажаного результату в конкретній ситуації.

Трейл – і туризм

Практично в будь-яких діях людини розумної є тактика

Два стратегічних шляхи підготовки до змагань

- 1 Багаторазове повторення проходження дистанції
- 2 Розробка правильної тактики і виступ без тренувань

Звичайно майже не має цих варіантів в чистому вигляді, в більшості випадків переважає варіант до якого додаються якісь елементи з іншого.

- "Шлях раннього Правдіна"
- "Досвід Миколаївської збірної"



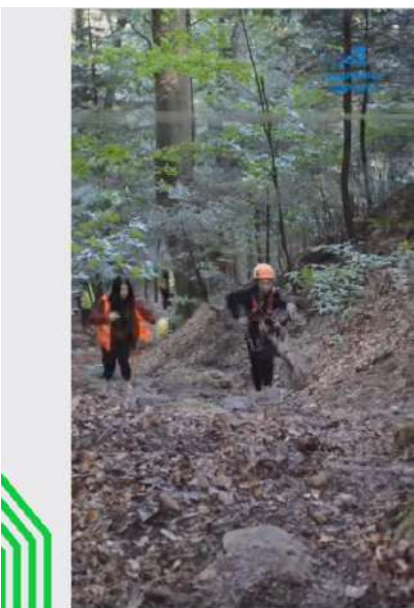
Складові тактичної майстерності

01 Підготовка до старту

02 Розробка тактики виступу

03 Дії під час закінчення ЗЧ та ЖЧ

Успішне проходження туристських дистанцій закладається ще до старту. Щоб якнайшвидше розпочати рух на першому етапі — необхідно до старту продумати порядок дій та в передстартовій зоні здійснити всі можливі маніпуляції зі своїм спорядженням (відміряти частину мотузки, зав'язати всі необхідні вузли, пристібнути на мотузку необхідні технічні пристрої тощо).



Ви стоїте на старті особистої смуги перешкод прямо на початку першого етапу. Етап Спуск схилом самонаведенням. Штраф 1б. = 30 сек. Довжина етапу 15 м. У вас мотузки 17м та 34 м, ПС у вигляді товстого дерева. Місцевість піщана. Які діє з цих ви зробите до старту?

варіант 1

1. а) одягну рукавиці -1
2. б) зав'язу схоплюючий на подвійній мотузці (мотузках)1
3. в) зав'язу схоплюючий на одинарній мотузці 35 м
4. г) приготую дві мотузки для скидання 2
5. д) зав'язу схоплюючий на одинарній мотузці 16 м -1
6. е) розділю мотузку 35 м пополам і занесу дві частини бухти з різних сторін дерева
7. є) вщелкну в вузли провідники на кінцях мотузок (мотузки) карабіни 1
8. к) мотузку 16м збухтовану одягну на себе -1

варіант 2

1. а) одягну рукавиці (1бал)
2. б) зав'язу схоплюючий на подвійній мотузці (1бал)
3. в) зав'язу схоплюючий на одинарній мотузці 35 м (1 бал)
4. г) приготую дві мотузки для скидання (1бал)
5. д) зав'язу схоплюючий на одинарній мотузці 16 м (1бал)
6. е) розділю мотузку 35 м пополам і занесу дві частини бухти з різних сторін дерева (4 бали)
7. є) вщелкну в вузли провідники на кінцях мотузок карабіни (1бал)
8. к) мотузку 16м збухтовану одягну на себе (1бал)

варіант 3

1. а) одягну рукавиці -1
2. б) зав'язу схоплюючий на подвійній мотузці
3. в) зав'язу схоплюючий на одинарній мотузці 35 м (1бал)
4. г) приготую дві мотузки для скидання (1бал)
5. д) зав'язу схоплюючий на одинарній мотузці 16 м
6. е) розділю мотузку 35 м пополам і занесу дві частини бухти з різних сторін дерева
7. є) вщелкну в вузли провідники на кінцях мотузок карабіни (1бал)
8. к) мотузку 16 м збухтовану одягну на себе (1бал)

варіант 4

1. а) одягну рукавиці (1бал)
2. б) зав'язу схоплюючий на подвійній мотузці
3. в) зав'язу схоплюючий на одинарній мотузці 35 м
4. г) приготую дві мотузки для скидання (1бал)
5. д) зав'язу схоплюючий на одинарній мотузці 16 м (1бал)
6. е) розділю мотузку 35 м пополам і занесу дві частини бухти з різних сторін дерева
7. є) вщелкну в вузли провідники на кінцях мотузок карабіни -(1бал)
8. к) мотузку 16м збухтовану одягну на себе (1бал)

варіант 5

1. а) одягну рукавиці (1бал)
2. б) зав'язу схоплюючий на подвійній мотузці (1бал)
3. в) зав'язу схоплюючий на одинарній мотузці 35 м (1бал)
4. г) приготую дві мотузки для скидання (1бал)
5. д) зав'язу схоплюючий на одинарній мотузці 16 м (1бал)
6. е) розділю мотузку 35 м пополам і занесу дві частини бухти з різних сторін дерева (4 бали)
7. є) вщелкну в вузли провідники на кінцях мотузок карабіни (1бал)
8. к) мотузку 16м збухтовану одягну на себе (1бал)

№ 1. Твоя команда стартує на дистанцію "Командна Смуга перешкод", етап "Спуск по вертикальних перилах". Команда стартує з підвідних перил етапу. Що ви підготуєте до старту (розпишіть по учасникам 1-6)...

Відповідало 66 чол.

Фактори , які треба врахувати при проходженні Навісної переправи

(за мотивами Беліча О.П і К^о)

1. Навісна через річку чи через яр
2. На якій дистанції виконується етап (крос похід, командна смуга перешкод, особиста смуга перешкод).
3. Умови проходження першого учасника
4. Тип командних перил (подвійні одинарні)
5. Вигляд поліспасної опори (дерево чи заглушений суддівський карабін); товщина дерева;
6. Наявність самостраховочних перил з обох берегів;
7. Наявність суддівської страховки для учасників;
8. Яка місцевість як з вихідного так і з цільового берега (відстань до контрольної лінії від опори, величина площадки паралельно перешкоді);
9. Перепад між вихідним та цільовим берегом;
10. Відстань між натягнутими командними перилами та оціночною водою або дном яру;
11. Наявність спеціального спорядження у команди
12. Кількість учасників в команді,
13. Рівень підготовки учасників.

З чого починається розробка тактики?

Враховуючи особливості туризму, перше – ретельне вивчення Умов дистанції та головне розділу "Підведення підсумків".

Простий приклад -змагання у Сабарівському лісі, виступають майстри спорту та майбутні майстри спорту, на крос-поході одна з частин проводиться з поділом на дві зв'язки, і результат визначається Часом проходження плюс штрафи. Але учасники в основному звикли, що на крос-поході час проходження не враховується, в результаті у них виробився стереотип, який зараз їх підводить - йде зв'язка однієї з самих сильних на той час команди країни, дуже гарно і швидко проходить етап, але ось "біда", готувались вони до етапу дуже довго і ретельно (що на звичайному кроспоході і треба робити), а потім так же ретельно і не поспішаючи бухтують мотузки, як наслідок команда Миколаєва виграла на цій дистанції у найближчих конкурентів 10 хв. кожна зв'язка, хоча на тих змаганнях вона точно не була найбільш підготовленою фізично та технічно.

змаганнях школярів в Ровенській області. Якщо на командній „Смузі перешкод“ завоювано 1 місце, то на особистій „Смузі перешкод“ в командному заліку тільки 5. Таких і протилежних прикладів можна привести безліч. На тих же змаганнях команда, що посіла 4 місце на особистих змаганнях, (не поганий рівень фізичної та технічної підготовки учасників) не попала навіть в першу десятку команд на обох командних дистанціях, ось що значить не увага до розробки тактики.

Тактичний план виступу команди на дистанції під час участі в змаганнях повинний бути результатом спільних роздумів тренера і команди, що дозволяє досягти усвідомленого проходження дистанції всією командою. Головне завдання при розробці тактики - забезпечити швидке проходження всієї дистанції всією командою. (Типова помилка при розробці тактики, коли забезпечується швидке проходження лідерами окремої, як правило, першої частини дистанції. А потім лідери фінішують і довго чекають, коли ж наблизяться до них інші, або навпаки, на командній смузі перешкод, де дозволено лідирувати, команда всі етапи проходить всім складом одночасно, зрозуміло, що при такій тактиці, частина дітей стоїть без роботи.) Табто ідеальна тактика - це тактика, яка забезпечує посильну

16

роботу кожному члену команди в будь-який час її виступу при мінімально необхідній кількості спорядження. Про добір спорядження хочеться сказати окремо: не раз довелося спостерігати випадки, коли команда бере на дистанцію все, що має, а потім не може дотягти до фінішу таку кількість сплутаних мотузок, або навпаки, із-за відсутності однієї мотузки півкоманда стоїть, не маючи можливості рухатись по дистанції. Інша поширена помилка на дистанції - використання пристроїв, якими учасники не вміють користуватися (особливо це стосується жумарів - хоча це дуже корисне пристосування і в багатьох ситуаціях при вмілому користуванні можуть принести значні дивіденди).

Під час змагань обов'язково треба, щоб учасники слідували за виступом суперників і докладно аналізували їх тактику у порівнянні з власною, і як наслідок, визначити, за рахунок чого досягнута перевага тією чи іншою командою. Не одноразово спостерігав картину, коли команда пройшовши дистанцію „Смуга перешкод“ збирається і йде в табір, замість того, щоб навчитись на помилках інших або навчитись чомусь у суперників. Тому чи варто дивуватись, коли навіть на обласних змаганнях в одному з регіонів України (до речі, в області досить непогано

17

На ЧУ серед юнаків у 2023 році була запропонована дистанція “смуга перешкод” з вибором порядку проходження етапів, якій міг бути у кожного учасника свій, в тому числі дозволялося проходити той самий етап різними учасникам в різних напрямках. Всі етапи були з самонаведенням (навісна, паралельні, колода, спуск, траверс підйом). Такі Умови робили можливим застосувати тактичний хід, що дозволяє зекономити час та зменшити шанс отримати досить великий штраф на деяких етапах (на мій подив тільки дві команди з 16 скористалися цією можливістю). Вкажіть цей тактичний хід та які ще тактичні прийоми ви застосували б на такій дистанції, які неможливі при лінійній схемі проходження дистанції.

Чия тактика була краща?

За яких умов тактично вигідно застосовувати на спуску "Кримський спосіб"?

Добір спорядження

Зміна тактичних дій під час проходження дистанції

01 втрата спорядження або неправильний його розрахунок

02 закінчення часу - знання ТР

Під час навчальних змагань увага спортсменів спрямовується на нюанси розробки тактики виступу, надається можливість самостійно скласти тактичний план проходження тієї чи іншої дистанції з подальшим аналізом допущених помилок, проводиться розбір нестандартних ситуацій, що виникали на дистанції у різних команд і пошук найліпших варіантів виходу із них.

Табір. Коли учасники отримують нестандартну ситуацію, яка могла виникнути на змаганнях і треба прийняти рішення. Особливо це важко зробити, якщо нестандартна ситуація оголошується під час виконання вправи (ви втратили дві мотузки і на проходження етапу залишилась одна, або учасник впустив кінець мотузки і залишився взагалі без спорядження і т. ін.). Ось тут треба швидко прийняти рішення, комусь взяти ініціативу на себе, немає від кого чекати підказки.

розвинутий туризм) всі команди проходять практично з однією, далеко не вигірною тактикою, хоча в командах бачу знайомі по Всеукраїнським змаганням обличчя, та з точки зору зростання тактичної майстерності ті старту пройшли для дітей та їх керівників даремно. Від нашої команди часто можна почути - дзюльфер знімаємо кримським варіантом, кріпи кавським способом, тягни мотузку "по-кам'янецькі". З чого видно, що ми постійно вчимося у інших команд, причому в цей процес задіяні всі: учасники команди й представники та навіть судді від області, кожен намагається побачити родзинку в діях суперників, потім всі разом аналізують, що можна використати для своїх виступів. І якщо ідея заслуговує уваги, вона відпрацьовується на тренуваннях.

Психологічні аспекти підготовки збірної команди

Техніко-тактична підготовка команди не розділено зв'язана з її психологічною підготовкою, хоча багато тренерів її не до оцінюють, і подальші рядки будуть читати не уважно. Але прекрасна тактика може ззнати крах, якщо вона не відповідає реальним психологічним можливостям команди. Спортсмен повинен бути повністю фізично і технічно готовим до виконання визначеного завдання, але його шанси на успіх все ж таки будуть мінімальними, якщо

його психічний стан не буде відповідати поставленому завданню, тим більше коли йдеться про командний вид спорту. Психологічні проблеми та завдання створення сприятливого мікроклімату в команді треба вирішувати ще на проміжних змаганнях, зборах, бо загальною метою тренера і його команди є досягнення необхідної згуртованості в групі, яку потрібно не тільки зберегти, але й зробити ще більш міцною. Відбуватися це може при умові, якщо тренеру вдалося встановити з командою сприятливі взаємовідносини, постійно стимулюючи і полегшуючи їх спільні зусилля.

Тренер має докладати всі сили до того, щоб попередити можливе виникнення конфліктів в команді. Конфлікти легше попередити, ніж потім розв'язати.

Часто буває вже пізно втручатися, коли група почала проявляти ознаки глибокого антагонізму. Різні обставини можуть призвести до конфліктних ситуацій в команді, тому дуже важливо, щоб кожне питання, яке має велике значення для одного або всіх спортсменів-туристів було зрозуміле і вчасно вирішене.

Самим неприємним є конфлікт тренера і команди. Тренер може викликати такий конфлікт, не погодивши свої вимоги з можливостями команди, або не

18

19

етап "Навісна переправа":

- 1) Зв'язка переправила на страховці 1 учасника з двома бухтами мотузки. Команда судді: "Залишилася 1 хв. до 3Ч". Другий учасник відстібає від себе страховальну мотузку, а перший забирає її до себе. Яку кількість штрафних балів має отримати зв'язка?
- 2) Зв'язка переправила на страховці 1 учасника з бухтою мотузки та навела перила переправи (одна здвоєна віршовка). Команда судді: "Залишилося 40 с. до 3Ч". Другий учасник відстібає від себе страховальну мотузку, а перший забирає її до себе. Яку кількість штрафних балів має отримати зв'язка?
- 3) Зв'язка переправила на страховці 1 учасника з бухтами мотузки та навела перила переправи (одна здвоєна віршовка). Команда судді: "Залишилося 40 с. до 3Ч". Другий учасник приймає рішення не робити самоскид, а швидко переправитись на цільову ділянку. Яку кількість штрафних балів має отримати зв'язка, якщо 2 учасник встигнув стати на самостраховку на ЦД?
- 4) Зв'язка переправила на страховці 1 учасника з бухтами мотузки та навела перила переправи (одна здвоєна віршовка). Команда судді: "Залишилося 30 с. до 3Ч". Другий учасник приймає рішення не робити самоскид, а спробувати переправитись на цільову ділянку. Яку кількість штрафних балів має отримати зв'язка, якщо 2 учасник встигнув пристібнутися до переправи та зняти вус самостраховки на ВД?
- 5) Зв'язка переправила на страховці 1 учасника та навела перила переправи (одна здвоєна віршовка). Команда судді: "Залишилася 1 хв. 30 с. до 3Ч". Другий учасник починає чіплятися на переправу і помічає, що на ньому висить бухта мотузки. Судді на етапі досвідчені, тож учасник розуміє, що йому не дозволять переправитись разом з бухтою. Що йому робити в цій ситуації?

блок етапів "Підйом по схилу - Переправа по віршовці з перилами":

Є два варіанти подолання ділянки підйому:

- а) перший учасник зв'язки піднімається на страховці, з якої потім закріплює перила для другого учасника;
 - б) перший учасник зв'язки піднімається на одному кінці страховки, організовує ПС та піднімає напарника на 2 кінці страховки;
- Назвіть обставини, за яких тактично вигідніше застосовувати варіант а). Назвіть обставини, за яких тактично вигідніше застосовувати варіант б).

блок етапів "Підйом по схилу 12 м - Переправа по віршовці з перилами 9 м":

Перший учасник зв'язки подолав підйом і пристібнувся на ПС. Команда судді: "Залишилася 1 хв. до виходу 3Ч". Що робити зв'язці в цій ситуації?

- а) другому учаснику швидко піднімається по підйому?
- б) першому учаснику на тій самій страховці (довжини мотузки вистачає) продовжити рух в напрямку ЦД паралельних перил?

блок двох етапів

В заданий час зв'язка точно НЕ встигає подолати два етапи повним складом. Назвіть обставини за яких буде тактично вигідніше подолати лише один етап з блоку в повному складі...

Назвіть обставини, за яких буде тактично вигідніше, щоб один з учасників зв'язки подолав блок етапів повністю, а другий взагалі не розпочав рух...

ПИТАННЯ ДЛЯ ПОВТОРЕННЯ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Останній етап на смузі перешкод — «Спуск по схилу». У вас залишилась одна мотузка. Від чого буде залежати ваша тактика проходження останнього етапу?

- від довжини мотузки;
- від довжини мотузки та від довжини небезпечної зони етапу;
- від довжини мотузки, від відстані від ПС зверху до КЛ знизу, від характеру схилу;
- від довжини мотузки, від відстані від ПС зверху до КЛ знизу;
- від довжини мотузки, від довжини зони перешкоди, від характеру схилу.

2. На етапі «Спуск по схилу» часто при спуску першого учасника кінець перильної мотузки чіпляється за якісь перешкоди (кущі, камені та ін.). Як цього запобігти?

- не опускатись нижче вузла на кінці мотузки;
- не в'язати вузол на кінці мотузки;
- не залишати вузол на кінці мотузки вище себе на схилі, а постійно скидати його нижче себе;
- нічого не можна зробити, усе залежить від «вдачі» учасника.

3. До останнього етапу «Підйом по схилу» у вас залишилась одна мотузка. Напишіть якою має бути мінімальна довжина мотузки, щоби подолати етап без штрафів, якщо довжина етапу N?

4. Етап Крутопохила переправа вниз із самонаведенням. Довжина 15 м. Після попередніх етапів у вас залишилась одна мотузка 46 м, додаткових петель у вас не має. Витрати мотузки на в'язання вузлів рахуємо рівними 0. Команда 6 спортсменів. Що ви зумієте зробити?

- відпочиваємо, попереду що багато етапів, а тут нічого вже зробити не можемо;
- переправимо п'ять чоловік;
- переправимо всю команду та ще й переправу знімемо;
- переправимо чотирьох чоловік;
- переправимо всю команду, але не зможемо зняти переправу.

5. Етап Крутопохила переправа вниз із самонаведенням. Довжина 15 м. Після попередніх етапів у вас залишилась одна мотузка 77 м, додаткових петель у вас не має. Витрати мотузки на в'язання вузлів рахуємо рівними 0. Команда 6 спортсменів. Що ви зумієте зробити?

- відпочиваємо, попереду що багато етапів, а тут нічого вже зробити не можемо;
- переправимо п'ять чоловік;
- переправимо всю команду та ще й переправу знімемо;
- переправимо чотирьох чоловік;
- переправимо всю команду, але не зможемо зняти переправу.

Посилання на відеозапис лекції:

https://youtu.be/_tCCAx4-5Ow?si=SncKNviATGFPSF2b

2.5 Технічна підготовка учасників.

(Трощенко Володимир Олександрович, методист МОЦНПВТК УМ)





блокування страхувальної системи

<https://www.youtube.com/watch?v=RbYfMJqpacqU>



організація страховки (карабіни, гальмівні пристрої)

<https://www.youtube.com/watch?v=2CT9osludyc>



переправа по колоді через яр

https://www.youtube.com/watch?v=PBbSZpko_98



переправа по вірьовці з перилами

<https://www.youtube.com/watch?v=d-l6Q2xS2Jk>

<https://www.youtube.com/watch?v=XVIZXs0mtdU>

підготовка до змагань з пішохідного туризму

<https://www.youtube.com/watch?v=DBT16aPi8mY>

ув'язування потерпілого в кокон, підготовка до транспортування

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLLtbsWbLnXLxyaXNbArcF1G7JErkueXur>

навчально-методичний відеопосібник
(гірський туризм)



Навчально-методичний відео-
посібник з гірського туризму



питання для самоперевірки

I. Перегляньте відеоматеріал:

https://www.youtube.com/watch?v=ovaOY05t_24

- 1.1. Яке зауваження ви зробили б автору відео?
- 1.2. Щоб ви зробили, якби 2 етап був "переправа по колоді" і на цьому фініш?

II. Перегляньте відеоматеріал:

<https://www.youtube.com/watch?v=XVIZXs0mtdU>

- 2.1. Яке зауваження ви зробили б з погляду Технічного Регламенту та безпеки?



ПИТАННЯ ДЛЯ ПОВТОРЕННЯ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Необхідно організувати командну страховку через водну перешкоду. Які вимоги до учасників, чкі страхують?
2. Назвіть найкращий відеоматеріал по проходженню якогось етапу, який бачили в Інтернеті (або вкажіть автора відео, або розмістите у відповіді посилання на це відео).

2.6 Фізична підготовка спортсменів.

(Колеснікова Марія Олександрівна, керівник гуртків МОЦНПВТК УМ)



Фізична підготовка спортсменів

Колеснікова Марія Олександрівна
керівник гуртків МОЦНПВТК УМ



ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА - складова фізичного виховання різних груп населення, яка полягає у формуванні рухових умінь та навичок людини, розвитку її фізичних якостей і здібностей з урахуванням особливостей професійної діяльності

СПОРТСМЕН - фізична особа, яка систематично займається певним видом (видами) спорту та бере участь у спортивних змаганнях

Ст. 1 ЗУ Про Фізкультуру і спорт від 24.12.1993 № 3808-XII

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА - засіб підвищення фізичної дієздатності туриста як задаюк ефективності його технічних та тактичних дій



фізичні якості людини



Колове тренування

1. Крокування на тумбу або застрибування 10-15 разів
2. Біг підтюпцем вздовж залу
3. Бурпі 10 раз
4. Біг підтюпцем вздовж залу назад

Відпочинок 1 - 1,5 хвилини

Виконують 4 підходи (після виконання відпочинок 3 хвилини)

Силові вправи

1. Випади вздовж спортивного залу в дві сторони - 3 підходи

Статичні вправи

1. Сійка в планці (різноманітні конфігурації) або "стульчик" - максимальна кількість часу - 3 підходи



Варіант 2. Колове тренування. Вправи виконувати без відпочинку.

1. відтискання від підлоги 10-15 р.
2. підтягування у висі лежачи 10-15р.
3. крокування на тумбу 15 р.
4. віджимання від лавки на трицепс 10-15 р.
5. підняття зігнутих ніг в положенні вису (прес) 15-20 р.

Виконувати 4 підходи, відпочинок 2 - 3 хвилини

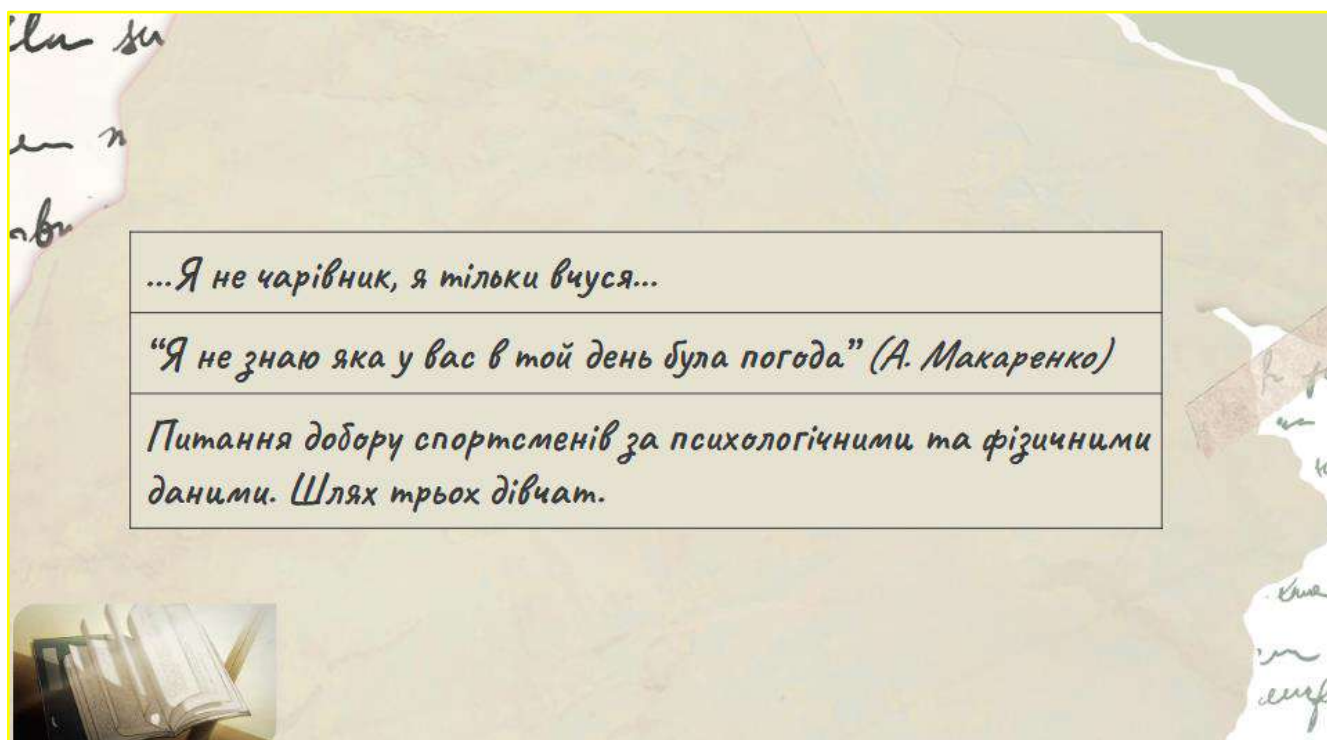
ПИТАННЯ ДЛЯ ПОВТОРЕННЯ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Встановіть співвідношення між фізичними якостями людини та їх характеристиками (*сила, швидкість, спритність, гнучкість, витривалість*).
2. Під час виконання фізичних вправ керівнику гуртка потрібно першочергово звертати увагу на...
3. Назвіть термін, який характеризує процес розвитку фізичних здібностей, функціональних систем, які безпосередньо визначають досягнення в обраному виді спорту?
4. Встановіть відповідність між фізичними вправами і фізичними якостями які вони розвивають.
5. Чим відрізняється підхід до організації процесу фізичної підготовки на тренуванні у "ігровиків" та "дистанційників"?

III. ПСИХОЛОГІЧНА СКЛАДОВА РОБОТИ ГУРТКА

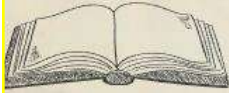
3.1 Психологічна підготовка спортсменів-туристів

(Трощенко Володимир Олександрович, методист МОЦНПВТК УМ)



Техніко-тактична підготовка команди нероздільно пов'язана з її психологічною підготовкою, хоча багато тренерів її не дооцінюють, і подальші рядки будуть читати не уважно.

Спортсмен повинен бути повністю фізично і технічно готовим до виконання визначеного завдання, але його шанси на успіх все ж таки будуть мінімальними, якщо його психічний стан не буде відповідати поставленому завданню. Психологічні проблеми та завдання створення сприятливого мікроклімату в команді загальною метою тренера і його команди є досягнення необхідної згуртованості в групі, яку потрібно не тільки зберегти, але й зробити ще більш міцною.



Конфліктні ситуації

Часто буває вже пізно втручатися, коли група почала проявляти ознаки глибокого антагонізму. Різні обставини можуть призвести до конфліктних ситуацій в команді, тому дуже важливо, щоб кожне питання, яке має велике значення для одного або всіх спортсменів-туристів було зрозуміле і вчасно вирішене.

Можливий і конфлікт спортсмена з командою. Такий конфлікт не тільки загрожує серйозними потрясіннями емоційному клімату команди, але і безпосередньо впливає на успішність її виступу на змаганнях. Зазвичай (на думку деяких психологів) іде мова про спортсмена, який займає в команді ведуче положення, оскільки конфлікт з рядовими членами не виникає, їх просто настільки «не помічають» і не реагують на поведінку. Насправді враховуючи специфіку збірної команди, в цій ролі може опинитися будь-який член групи.

Найменш небезпечний конфлікт з погляду групової динаміки це конфлікт між членами команди, завдяки його невеликій екстенсивності й тому, що він піддається спонтанній корекції зі сторони групи, керівника і в процесі спільної діяльності або виступу на змаганнях. Частіше за все такого виду конфлікт виникає із-за суперництва скоріше в спортивному, чим особистому плані.

Суперництво грає подвійну роль, з одного боку це неминуче явище в командах, а з іншого воно може стати значною перешкодою до взаємної співпраці спортсменів і погіршити результати, як індивідуальних, так і командних виступів.

Прояви нездорової конкуренції — спортсмен застосовує неспортивні й нешляхетні способи дії, спортсмен більш радіє невдачі суперника, ніж намагається досягти успіху власним виступом.

Кожний член команди повинен отримати таку роль, щоб індивідуальні особливості розкривалися як можна повніше. В оптимальних випадках тренер дає можливість їм виконувати в команді такі функції, які об'єднують їх і вдосконалюють особисті якості. Таким чином розв'язується ситуація суперництва, оскільки діти усвідомлюють необхідність взаємодії та свій особистий успіх починають бачити в успіху товариша.

Лідерство. Особливе місце в групових і міжособистісних відносинах займають питання формального і неформального лідерства. Завданням керівника є виховання лідера збірної команди. Проблема загострюється тим, що збірну складають діти, які звикли бути лідерами своїх команд.

Лідер повинен мати якості, які найбільш повно відповідають потребам групи. Авторитет його будується частково на принципі взаємного доповнення. Чим більшим авторитетом користується лідер, тим більша потреба групи в його керівництві. При відборі лідера поруч зі спортивними якостями він повинен володіти й певними людськими достоїнствами — сміливістю, рішучістю, високим ступенем впевненості в собі й т.д. Бажано, щоб співпадав формальний і неформальний лідер, тобто, щоб капітаном був неформальний лідер. Тому завдання наставників команди побачити такого лідера і виховати з нього капітана. Складніше, якщо на таку роль претендує кілька учасників, що як вже вказувалось вище для збірної команди не рідкість. Зустрічаються команди не з одним лідером і основні причини цього потрібно шукати в самому туристсько-спортивному колективі та діяльності керівників. Можливо, взаємне суперництво потенційних лідерів не було своєчасно направлено в потрібне русло. Існування двох лідерів в команді не завжди представляє серйозної проблеми й не обов'язково повинно порушувати міжособистісні зв'язки. Не спішьте призначати капітана, хай він сам виділиться з команди.

В практиці є випадки, коли тренер призначає капітана (тобто формального лідера), а будь-який спортсмен є неформальним (дійсним) лідером. Може виникнути конфліктна ситуація, в якій велике значення будуть відігравати особисті якості цих спортсменів і їх взаємовідносини, тому бажано таких ситуацій не допускати.

Погано підібрана збірна команда може бути настільки неоднорідною, що буде неспроможна виділити зі своїх рядів лідера. І тоді тренерам треба рости такого лідера, працюючи з ним індивідуально, і починати таку роботу потрібно з команди молодшого віку.



Не спішіть призначати капітана, хай він сам виділиться з команди.

Чим більшим авторитетом користується лідер, тим більша потреба групи в його керівництві. При відборі лідера поруч зі спортивними якостями він повинен володіти та певними людськими достоїнствами – сміливістю, рішучістю, високим ступенем впевненості в собі й т.д. Бажано, щоб співпадав формальний і не формальний лідер, тобто, щоб капітаном був неформальний лідер. Тому завдання наставників команди побачити такого лідера і виховати з нього капітана.

Зустрічаються команди не з одним лідером і основні причини цього потрібно шукати в самому туристсько-спортивному колективі та діяльності керівників. Можливо, взаємне суперництво потенційних лідерів не було своєчасно направлено в потрібне русло. Існування двох лідерів в команді не завжди представляє серйозної проблеми й не обов'язково повинно порушувати міжособистісні зв'язки (приклад Міша з Ганною).

Якщо спостерігати за командою, яка приїхала на змагання зі спортивного туризму, то можна помітити чітко виявлену напруженість, «надмірну чутливість», схильність до бурхливих реакцій через незначні причини, конфліктність і нетерплячість. Це не що інше, як явище, яке залежить від змінених умов звичного режиму життя, звужене коло інтересів і контактів. Особливо ця напруга помітна на змаганнях високого рівня, в командах які ведуть наполегливу боротьбу за перемогу. Акумуляована таким чином напруга бажає «розрядки» і досвідчений тренер знаходить для неї найбільш сприятливу форму і час.

Проблеми запасного учасника

Психологічні проблеми можуть виникнути в збірній команді у зв'язку з поділом команди на основний склад і запасних учасників, враховуючи що в збірну попадають, як правило, амбітні люди, які навіть, якщо вони об'єктивно слабкіше інших, не визнають це. Проблема загострюється, коли склад дійсно дуже рівний і важко виділити найсильніших. На змаганнях, які ви вважаєте підготовчими, бажано дати можливість виступити всім учасникам. Ми всі змагання, крім Всеукраїнського рівня, вважаємо підготовчими, (хоча в гостях намагаємось виступити як найкраще) тому на них всі учасники пробують власні свої сили. Проблема запасних в нас виникає тільки на Всеукраїнських змаганнях. Бажано склад команди визначати при участі всіх учасників, та останнє слово лишається звичайно за керівниками команди. Не можна дати універсальної поради для всіх ситуацій, але очевидно що вирішальним має бути індивідуальний підхід.

Для нас сама складна ситуація склалася у 2000 р., коли за час підготовки протягом року сформувався кістяк команди, але паралельно до змагань середньої групи (тоді Всеукраїнські змагання проходили по двох вікових групах) готувались і більш молоді учасники. І коли змагання середньої групи було скасовано капітан цієї команди Настя К. була переведена до старшої команди. Проведення навчально-тренувальних зборів безпосередньо перед змаганнями показали, що Настя трошки сильніша за Олену Т. (в принципі це було відомо і раніше, виступала за молодшу групу вона виходячи з інтересів обох команд) і тому на командних видах повинна виходити на дистанцію саме Настя. Коли Олена взнала перед другою такою дистанцією, що вона знову на "лавці запасних", її стан важко передати, адже вона весь рік попадала в основу, а в команді свого гуртка була взагалі беззаперечним лідером. І хоч в глибині душі вона визнавала, що Настя трохи сильніше, щоб заспокоїти її довелося по черзі кожному з тренерів індивідуально розмовляти з Оленою (не жалкуючи часу, хоч і треба було розробляти тактику на вирішальний виступ). Дівчина все зрозуміло і на наступний день активно допомагала команді готуватися до виступу, а під час проходження підказувала правильні дії.

Соціометрія

Під соціометрією розуміють методи дослідження структури міжособистісних відносин в малій соціальній групі шляхом вивчення виборів, зроблених членами групи по тих чи інших соціометричних критеріях.

У соціометричному опитуванні важливим аспектом є соціометричний критерій, це питання соціометричної анкети (тесту), в якій респондентам пропонується обрати одного або декількох членів досліджуваної групи (найчастіше для спільної діяльності в проективній ситуації).

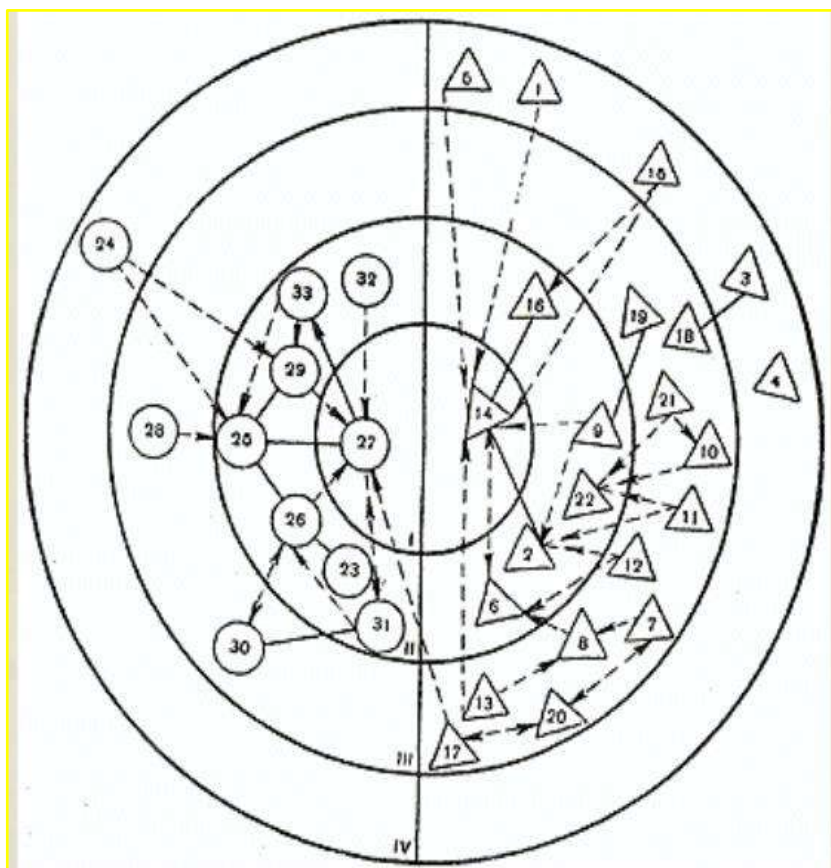
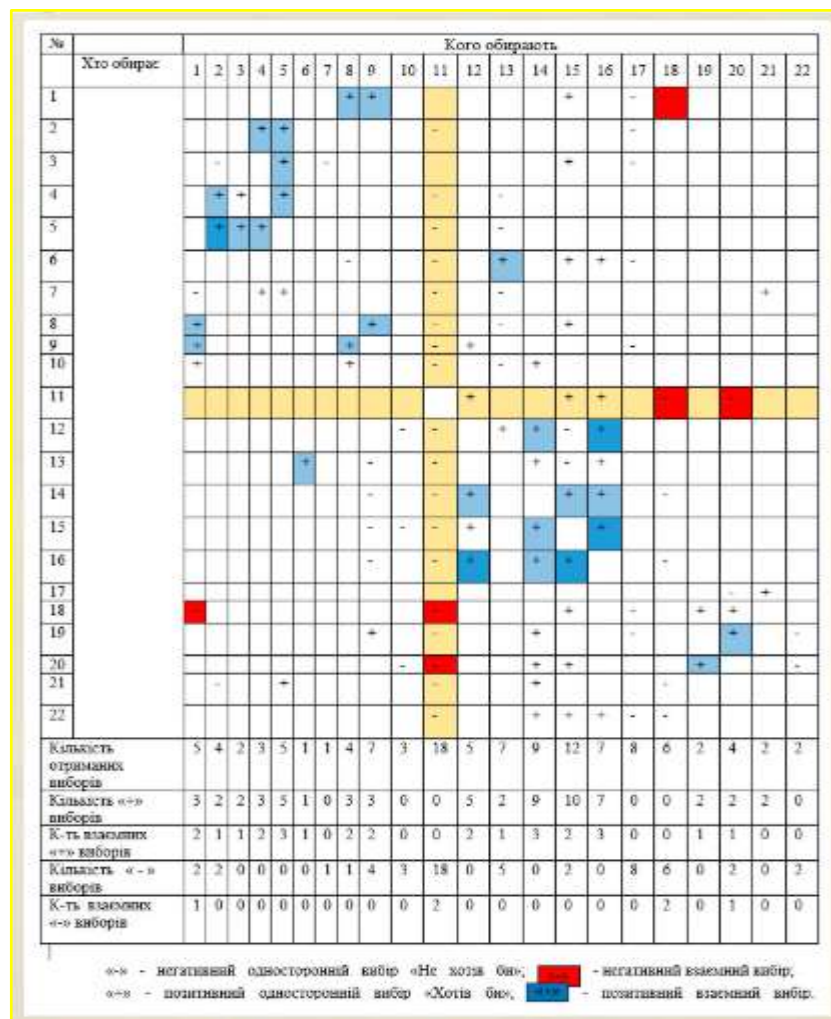
Соціометричний критерій повинен:

- а) націлювати суб'єкт на вибір чи відхилення іншого члена групи для спільного вирішення того чи іншого завдання;
- б) не допускати обмежень щодо вибору відхилення будь-кого з членів чітко окресленої групи;
- в) бути зрозумілим усім членам групи, а також цікавим, якщо не всім, то більшості з них;
- г) переконувати людину в практичній спрямованості опитування.

Питання з ким би ти хотів виступити у зв'язці

Питання з ким би ти не хотів в ніякому разі виступати у зв'язці

(чи можна писати більше, менше, чи можна не з групи)



Виховання вольових якостей

Вольова підготовка здійснюється успішно, якщо процес виховання волі органічно пов'язаний з удосконаленням техніко тактичної майстерності, розвитком якостей, інтегральною підготовкою спортсмена. В процесі виховання вольових якостей у спортсменів вирішальними факторами є націленість на вищі досягнення, постійне підвищення тренувальних вимог, орієнтація на долання зростаючих труднощів.

використання змагань і змагального методу при організації тренувальних занять. Підвищенню ефективності використання змагального методу сприяють такі методичні прийоми: змагання з установкою на кількість виконання завдання; змагання з установкою на якість виконання завдання; змагання в ускладнених або незвичних умовах.

Ситуація поразки.



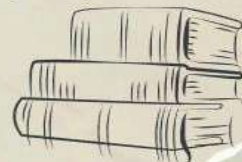
Ставлення до сну виявляється не лише у розумінні важливості сну, але й у діях, що спрямовані на реалізацію цього розуміння. Не дивно, коли спортсмен йде раніше з гостин, чи не дивиться цікавого фільму для того, щоб раніше (чи вчасно) лягти спати. У ставленні до сну важливим є і ставлення до його порушень.

Ставлення до харчування. Складність проблеми полягає у необхідності коригування природних потреб людини. Ускладнюється вона ще й тим, що одному спортсменові потрібно рахувати кожен кусень (для утримання "бойової ваги"), а в іншого цього питання не постає.



Ставлення до побуту на зборах. Можна сформулювати кілька правил, що мають визначати ставлення до побуту.

1. Бути ввічливим і коректним незалежно від втоми, стану здоров'я, напруженості;
2. Бути вдячним всім, хто тобі допомагає та вчить;
3. Не заважати іншим, якщо можеш допомогти — допоможи.
4. Бути пунктуальним.
5. Вміти розподілити та зайняти час так, щоб не нудьгувати.
6. Щось позичив — поверни вчасно.
7. Не стукати дверима, не здіймати галасу і т.ін.



ПИТАННЯ ДЛЯ ПОВТОРЕННЯ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

- 1. За якими ознаками ви призначите капітана команди?**
- 2. Для чого потрібна соціометрія? Яке питання для цього Ви поставите в своїй команді?**
- 3. Учасник не попадає в склад команди на важливих змаганнях, до яких довго тренувався з іншими, і ображається. Ваші дії?**

3.2 Реабілітація дітей, що потерпають від війни засобами туризму (Одегова Світлана Володимирівна, психолог МОЦНПВТК УМ)

Таблиця 2: Загальні реакції дітей після війни

	Дратівливість
	Тремтіння, особливо від гучних звуків
	Страхи
	Хвилювання
	Тривога
	Бояться виходити на вулицю
	Усамітнення
	Депресія
	Легко плаче
	Засмучується з дрібниць
	Не бажає бавитися
	Роздратованість, швидко гнівається
	Неспокійність
	Проблеми з концентрацією уваги
	Порушення сну
	Кошмари
	Воєнні теми в іграх
	Реакції горя
	Страх смерті інших членів сім'ї
	Втрата інтересу до повсякденної діяльності
	Примхливість або швидка зміна настрою
	Образи виникають в уяві в денний час

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД

Нам відомо від різних дослідників, які працювали у країнах з воєнними діями по всьому світі, що є три основних три типи реакцій на переживання трагічних подій війни: повторне переживання, уникання, збудливість.

Поняття, що об'єднує ці три типи симптомів- інтрузивні спогади, уникання думок і розмов про важку подію та фізіологічне перезбудження- називається „посттравматичним стресом”.

Реакції посттравматичного стресу є нормальними реакціями на не нормальну ситуацію!

це стосується як дітей, так і дорослих!

Таблиця 3: Симптоми посттравматичного стресу

ПОВТОРНЕ ПЕРЕЖИВАННЯ:	
	1. Періодичні та інтрузивні спогади про травматичну подію, в тому числі думки, образи або відчуття; або повторювана гра у маленьких дітей
	2. Періодичні тривожні сни про випадок; або взагалі страшні сни у маленьких дітей
	3. Дії або почуття, нібито подія повторюється («флешбеки»); або інсценування в грі у маленьких дітей
	4. Інтенсивний психологічний стрес унаслідок впливу нагадувань
	5. Фізіологічна реактивність унаслідок впливу нагадувань
УНИКАННЯ:	
	1. Спроби уникнути думок, почуттів або розмов, пов'язаних із подією
	2. Спроби уникнути діяльності, місця або людей, які викликають спогади про подію
	3. Недадність згадати важливий аспект події
	4. Помітне зменшення інтересу або участі в значущих заходах
	5. Почуття відчуження від інших
	6. Обмежений діапазон афектів (не в змозі відчувати любов, наприклад)
	7. Почуття близької перспективи майбутнього
ЗБУДЛИВІСТЬ:	
	1. Складність засинання або сонливість
	2. Дратівливість або спалахи гніву
	3. Труднощі з концентрацією
	4. Гіперчуйливість (підозрілість)
	5. Перебільшена реакція на переляк

Травматична подія чим зарадити?

Допомога іншому :

<https://www.mvk.if.ua/cssm/29453>

https://redcross.org.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D1%88%D0%B0-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0-%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%B0_%D0%97%D0%A8%D0%A0.pdf

Самодопомога:

https://sprotivg7.com.ua/wp-content/uploads/2023/06/Prylomy_psykholohichnoi_camodopo_mohv_uchasnykam_boiovykh_dii.pdf

<https://dspace.univd.edu.ua/bitstreams/7e08ad95-1248-47df-a595-01cc24c7afaf/download>

Приклад чіткої схеми психологічної допомоги

Схема швидкої психологічної допомоги розроблена для підготовки інструкторів ізраїльської армії. Її використовують при ШПТ (шоковій психологічній травмі) – це розповсюджена реакція під час травматичної ситуації як у безпосередніх учасників подій, так і у спостерігачів. Здається, що людина впала в ступор, інстинктивно хочеться їй допомогти.

Ця схема для екстрених ситуацій знижує шанс на появу посттравматичних розладів згодом.

1. Налагодження контакту: переконайтеся, що вас чують, бачать, як-небудь реагують на вашу присутність.

Наприклад: «Я – Олег, а як Вас звуть?» Або «я стисну вашу руку, стисніть у відповідь мою». Цей етап важливий для зв'язку потерпілого з реальністю.

2. Підкреслення зв'язку. «Я з вами, ми разом, ви молодець». Цей крок важливий для зменшення відчуття самотності та ізоляції.

3. Збір фактів. Цей етап допомагає боротися з емоційним шквалом. Не питайте, що людина відчуває.

Зосередьтеся на простій фактичній інформації: «скажіть твою адресу, дату народження, яке сьогодні число, номер телефону, що сталося, з ким ви були».

4. Зменшення плутанини. Самі чітко повторіть, що сталося, що відбувається і що треба зробити. Простими реченнями, описуємо лише дії. «Поруч упала ракета, ми сидимо на вулиці, треба перейти у сховище».

5. Давайте чіткі вказівки для подальших дій. Не просіть – ввічливо наказуйте. Чи самостійно виконуйте потрібні кроки. Наприклад, «ви маєте встати, принесіть собі води, допоможіть дитині дійти». Людині потрібно допомогти повернути почуття самооефективності.

Психологічна реабілітація

Психологічна реабілітація – система заходів, спрямованих на відновлення, корекцію психологічних функцій, процесів, якостей, властивостей особистості, створення сприятливих умов для її розвитку.

Поняття «реабілітація» (особливо коли це стосується дитячого віку) іноді містить процес набуття функцій, навичок, досягнення рівня соціалізації, якими дитина не володіла або ще не мала в своєму житті. Цей процес визначається таким поняттям як «абілітація».

Абілітація – це система лікувально-психолого-педагогічних заходів, що мають на меті попередження та лікування патологічних станів у дітей, не адаптованих до соціального середовища, які призводять до постійної втрати можливості працювати, вчитися і бути корисними членами суспільства. Це також система заходів, спрямованих на опанування особою знань та навичок, необхідних для її незалежного проживання в соціальному середовищі: усвідомлення своїх можливостей та обмежень, соціальних ролей, розуміння прав та обов'язків, уміння здійснювати самообслуговування.

Спортивний туризм як інструмент психологічної реабілітації для дітей

Спортивний туризм настільки різнобічно розвиває особистість, що може претендувати на окремий напрямок розвитку, психологічної корекції, психологічної реабілітації!

В першу чергу це- спільнота небайдужих людей, майстрів своєї справи, що люблять дітей! І саме ці фактори є найважливішими при роботі з дітьми в будь-якій сфері.

Що і як?

Не можливо досягнути всі сфери життя людини, тож сконцентруємось на тих аспектах особистості, що формуються і розвиваються при заняттях спортивним туризмом: увага, мислення, логіка, уява, самостійність, стресостійкість, адекватна самооцінка, самоідентичність, емпатійність, бажання досягати успіху, рішучість, здоровий спосіб життя, високий рівень фізичної підготовки і багато-багато іншого!

Варто зауважити, що всі ці складові особистості потребують розуміння того, що всі ми різні і маємо застосовувати індивідуальний підхід.

Але у випадку неуважного або байдужого тренера, всі ці здобутки можуть перетворитись на тригери (подразники), тому ми маємо уважно спостерігати, слухати, прогнозувати.

Тактика боротьби зі стресом залежно від часу його настання. Залежно від часової локалізації джерела стресу (минуле, сьогодення, майбутнє) тактика подолання стресу буде суттєво відрізнятися. Якщо людина очікує настання неприємної події і саме це очікування вже починає запускати нервово-гуморальну реакцію розвитку стресу, то на першому етапі необхідно знизити рівень хвилювання за допомогою аутотренінгу або концентрації на процесі дихання. Наступним етапом буде формування впевненості в собі за допомогою прийомів раціональної психотерапії або нейролінгвістичного програмування. Далі – пошук ресурсів, необхідних для подолання майбутньої потенційно стресорної ситуації (як об'єктивних – грошей, матеріальних засобів, часу і т.д., так і суб'єктивних – почуття спокою, рішучості або впевненості). Потім слід приступити до моделювання у свідомості бажаного результату і багатократного пропрацювання «ідеального» сценарію в свідомості (див.: рис. 9.1).



Третій алгоритм дій необхідний, якщо подія, що викликала стрес, вже відбулася і знаходиться в минулому, однак людина періодично повертається до неї в своїх думках, відчуваючи при цьому негатив. Нейтралізація надлишку негативних емоцій (повне дихання) Формування впевненості в собі (аутотренінг) Визначення структури стресора: – З чим слід примиритися? – В чому можна знайти позитивний момент? – Що в цій ситуації я повинен змінити? Пошук ресурсів: – Які вже є? – Які потрібно добути і як? – Складання плану дій на найближчий час Приступити до виконання плану 262 вні емоції (див.: рис. 9.3). У цьому випадку необхідно дисоціююватися від ситуації, потім підібрати необхідні суб'єктивні ресурси (байдужість, спокій або мудрість) та актуалізувати їх методами НЛП. На третьому етапі можна використовувати раціональну психотерапію і завершити роботу моделюванням бажаного майбутнього.

Посилання на відеозапис лекції:

<https://youtu.be/pNWoKk5ZOg?si=oO6RrjAUtvaWUe8L>

IV. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ТА ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

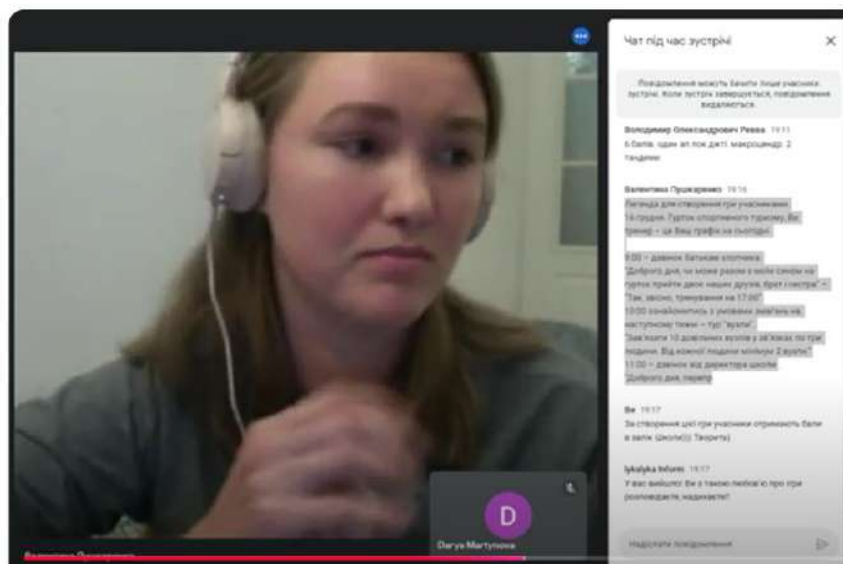
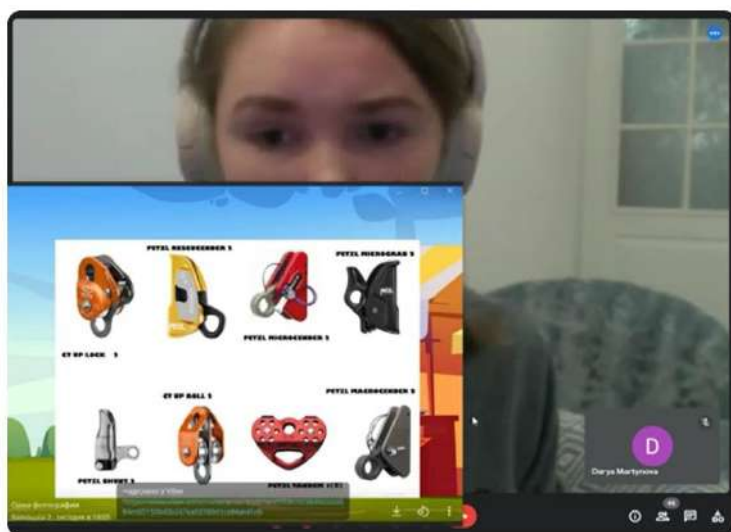
1. Офіційний сайт Федерації спортивного туризму України. URL: <https://www.fstu.com.ua/>
2. Філіпов З. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи : навч. посіб. Дрогобич : Коло, 2010. 344 с.
3. Писаревський І.М., Погасій С.О., Покоłodна М.М. Організація туризму: підручник. Харків: ХНАМГ, 2008. 541 с.
4. Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 ч. Львів: ЛДУФК, 2012. Ч. 1. 150 с.
5. Правила спортивних змагань зі спортивного туризму (15 квітня 2021). URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2021/pravila-sportivnikh-zmagan-zi-sportivnogo-turizmu.pdf
6. Про затвердження нормативно-правових актів, які регламентують порядок організації туристсько-краєзнавчої роботи. Наказ Міністерства освіти і науки України від 02.10.2014 № 1124. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1340-14#Text>
7. Відеозбірка лекцій школи тренерів, URL: <https://youtube.com/playlist?list=PL9IUl05mEMTLZBaWddN6xxbwrRepbXOUY&si=W4jekDypuWQ9t4bk>

ДОДАТКИ

Додаток 1

Застосування ігрових елементів під час проведення занять

*Пушкаренко Валентина Дмитрівна,
креативний молодий педагог, КМСУ з туризму*



Посилання на відеозапис заняття:

<https://youtu.be/8hRzug8RZ2o?si=bL3ptvDDLEMYQXS5&t=1043>

Робота представника і тренера команди під час змагань

Трощенко Володимир Олександрович,

методист МОЦНПВТКУМ



Стадія підготовки до змагань
Гарне знання Правил змагань

8. Спортивні змагання зі спортивного туризму проводяться в наступних вікових категоріях:

- 1) молодші юнаки та дівчата – 8-15 років;
- 2) старші юнаки та дівчата – 16 - 17 років;
- 3) дорослі (чоловіки та жінки) – 18 років та старші;
- 4) ветерани (чоловіки та жінки) – 50 років та старші.

Вік учасників визначається за роком народження.

За наявності окремого дозволу лікаря змагань молодші та старші юнаки та дівчата, які мають відповідну спортивну підготовку (що засвідчується тренером спортсмена), можуть брати участь у змаганнях серед дорослих.

У залежності від особливостей проведення змагань можуть виділятися окремі вікові підгрупи, що обумовлюється Регламентом, а також можуть встановлюватися вікові обмеження до мінімального або максимального віку спортсменів.

Жінки (дівчата) мають право змагатися у відповідних чоловічих групах, якщо це не заборонено Регламентом.

5. Заявки на участь у змаганнях

1. Заявки на участь у змаганнях можуть бути: попередні, іменні, технічні.

2. Попередня заявка на участь у змаганнях подається в організацію, що проводить змагання, у визначені організацією строки. Зміст і форма попередньої заявки визначається організаторами.

3. Іменна заявка на участь у змаганнях подається в комісію з допуску учасників у строки, встановлені Регламентом, і містить відомості:

прізвище, ім'я, по батькові;

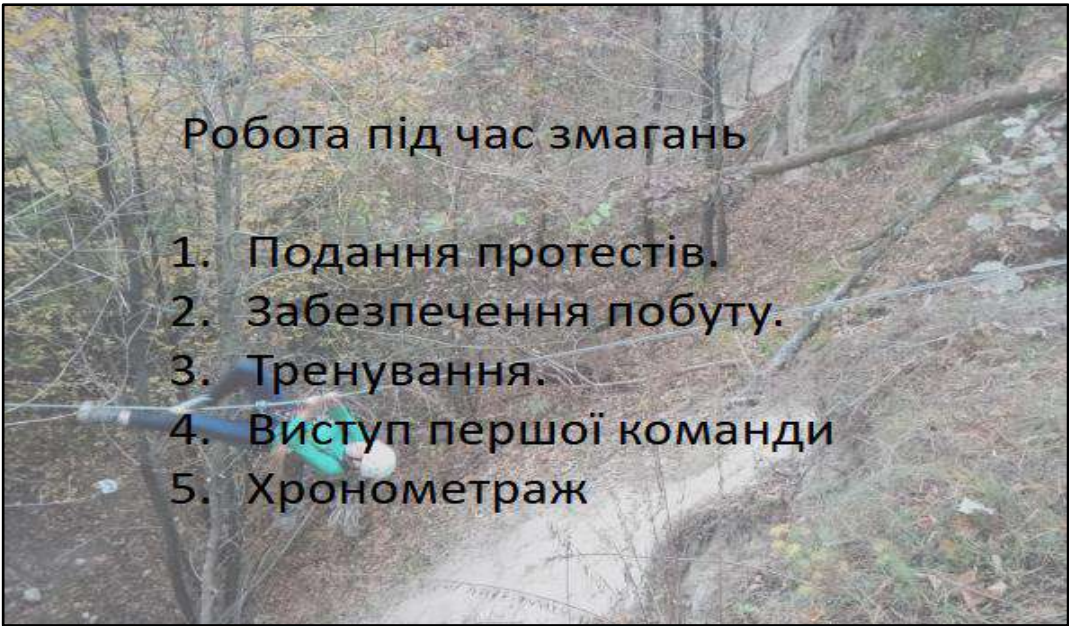
дата, рік народження;

відомості щодо спортивної кваліфікації;

відомості щодо медичного допуску;

Іменна заявка на участь у змаганнях має бути завірена печаткою (за наявності) та підписом керівника організації яка відряджає на змагання (якщо така є). Іменна заявка на участь у всеукраїнських змаганнях завіряється печаткою та підписом керівника структурного підрозділу фізичної культури і спорту областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя.

Додатково організатори змагань мають право вимагати погодження іменної заявки на участь у змаганнях з іншими органами виконавчої влади державного управління (органами місцевого самоврядування) та осередками Федерації.



Робота під час змагань

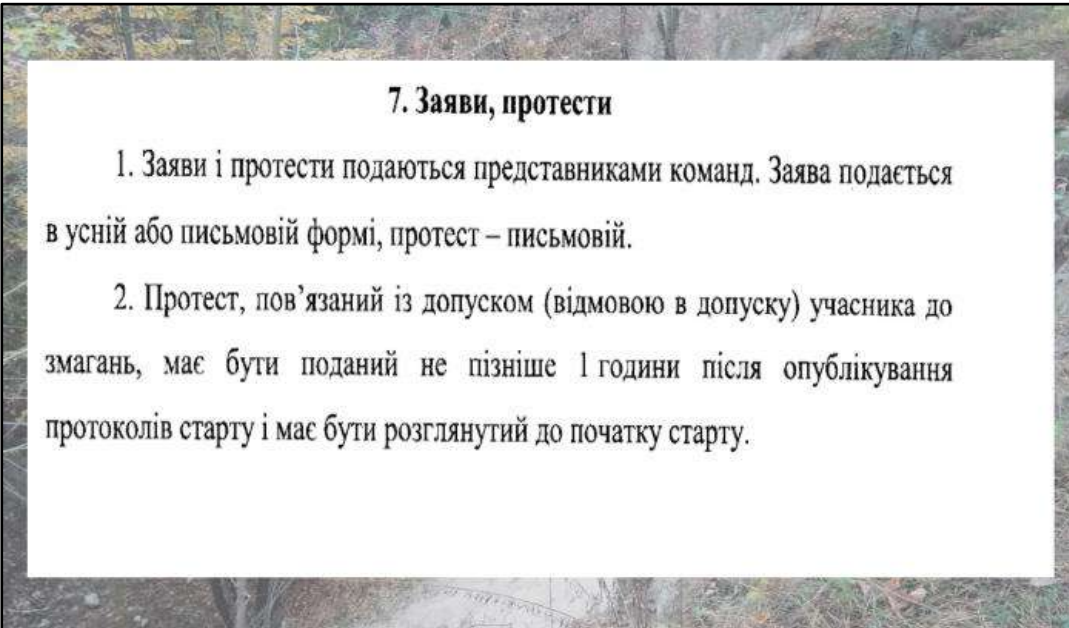
1. Подання протестів.
2. Забезпечення побуту.
3. Тренування.
4. Виступ першої команди
5. Хронометраж

17. Представнику і тренеру забороняється:

втручатися у роботу суддівської колегії;

перебувати на дистанції під час змагань без дозволу головної суддівської колегії.

18. В разі порушення представником вимог цих Правил, Технічного регламенту, Регламенту, Умов або несумлінного виконання покладених на нього обов'язків, головна суддівська колегія може позбавити його права представництва. В такому випадку головна суддівська колегія інформує організацію, яка безпосередньо відрядила представника на змагання, про відсторонення, і може клопотати щодо застосування до нього заходів дисциплінарного впливу.



7. Заяви, протести

1. Заяви і протести подаються представниками команд. Заява подається в усній або письмовій формі, протест – письмовий.

2. Протест, пов'язаний із допуском (відмовою в допуску) учасника до змагань, має бути поданий не пізніше 1 години після опублікування протоколів старту і має бути розглянутий до початку старту.

3. Протести за порушення цих Правил, Технічного регламенту, Регламенту, Умов у частині підготовки або організації змагань подаються не пізніше 1 години до початку змагань (якщо порушення стосується конкретної дистанції, не пізніше 1 години до початку змагань на цій дистанції).

5. Протест щодо порушення Регламенту, Умов у частині визначення місць подається не пізніше 1 години після опублікування попередніх результатів цієї дистанції.

4. Щодо незгоди з виставленим штрафом, діями обслуговуючого персоналу, які потягли за собою порушення цих Правил, Технічного регламенту, Регламенту, Умов і впливають на результат учасника, подається заява заступнику головного судді з суддівства не пізніше 30 хвилин після фінішу команди, учасника (зв'язки, екіпажу). Якщо рішення за заявою не задовольняє представника, подається протест не пізніше 1 години після опублікування попереднього результату команди, учасника (зв'язки, екіпажу) на цій дистанції.

7. Протести на дії учасників, крім випадків, коли такі дії заважали подоланню дистанції іншим учасникам, не розглядаються.

8. Протест подається на ім'я головного судді змагань із обов'язковим зазначенням пунктів Правил, Технічного регламенту, Регламенту, Умов тощо, які протестуючий вважає порушеними, і подається головному секретарю змагань. Головний секретар змагань має проставити на протесті час його подачі та у найкоротші терміни ознайомити з ним головного суддю змагань та заступника головного судді із суддівства, одночасно надавши матеріали, необхідні для розгляду протесту.

15. Рішення головної суддівської колегії, пов'язані з питаннями безпеки, включаючи припинення, перенесення або скасування змагань, не можуть бути приводом для протесту.

1. Для контролю за дотриманням цих Правил, Технічного регламенту, Регламенту, Умов призначається суддя-інспектор змагань. Суддя-інспектор змагань призначається Федерацією в залежності від рівня змагань. Суддя-

4) надає пропозиції головному судді щодо скасування помилкових рішень головної суддівської колегії на підставі помилкового (суперечливого) трактування Правил, Технічного регламенту, Регламенту, Умов або рішень, що представляють небезпеку для здоров'я (життя) учасників і суддів змагань;

ПИТАННЯ ДЛЯ ПОВТОРЕННЯ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Вашому учаснику поставили штраф: 1 б. - "Заступ за обмежувальну лінію", хоча він і був на самостраховці. Ваші дії?

2. Ви бачите протокол змагань, в якому у Вашої команди пропущений великий штраф. Без нього ви посідаєте призове місце. Ваші дії:

- скажу головному секретарю про помилку;
- промовчу звичайно; тож робота секретаря правильно вести протокол, а не моя;
- промовчу, там і інших помилок вистачає;
- скажу головному секретарю, що він помилився - однаково конкуренти побачать і піднімуть шум.

Посилання на відеозапис лекції:

<https://youtu.be/WEmz7OUqzxc?si=wFPX7iYQehnHbYaY&t=1>