

## Проект пішохідного туристичного походу 2-го ступеня складності в Коростенській міській територіальній громаді

<https://doi.org/10.17721/2786-4561.2023.3.1-8/9>

Федоренко Є.О., Дем'яненко С.О.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна  
[fedorenkoliza0@gmail.com](mailto:fedorenkoliza0@gmail.com)

Надійшла до редакційної колегії 17.05.2023.

Прийнята: 24.05.2023

**Анотація.** У статті описано теоретичні основи шкільного туризму, спортивного туризму, організації та проведення пішохідного туристичного походу 2-го

ступеня складності з учнівською молоддю. Висвітлено стан та розвиток шкільного туризму в закладах освіти м. Коростень. Проаналізовано умови та ресурси Коростенської міської територіальної громади як основи для розробки шкільного туристичного походу. Проведений відбір об'єктів та планування маршруту, що проходить по території м. Коростень та прилеглих сіл (Житомирська обл.). Розроблено приклади раціону харчування, туристичного спорядження, аптечки. Порахований кошторис походу. Складено проєктний трек маршруту з детальною характеристикою.

**Ключові слова:** шкільний туризм, спортивний туризм, туристичний похід, навчальне дослідження, Житомирщина, Коростень.

## Project of a 2nd level of difficulty walking tour in the Korosten urban territorial community

Fedorenko Ye., Demianenko S.,

Taras Shevchenko National University, Kyiv, Ukraine, [fedorenkoliza0@gmail.com](mailto:fedorenkoliza0@gmail.com)

**Abstract.** The article describes the theoretical foundations of school tourism, sports tourism, the organization and conduct of a hiking trip of the 2nd degree of difficulty with schoolchildren. The state and development of school tourism in educational institutions of Korosten is highlighted. The conditions and resources of the Korosten urban territorial community were analyzed as a basis for the development of a school tourist trip. The selection of objects and the planning of the route passing through the territory of the city of Korosten and nearby villages (Zhytomyr region) were carried out. Examples of food rations, tourist equipment, and first-aid kits have been developed. Calculated estimate of the campaign. A project track of the route with a detailed description has been compiled.

**Key words:** school tourism, sports tourism, tourist trip, educational research, Zhytomyr Region, Korosten

**Вступ.** Шкільний туризм відіграє значну роль в закладах загальної середньої освіти (далі ЗЗСО) у формі позакласної та позашкільної роботи, оскільки це організована робота з учнями, що передбачає відвідування музеїв, пам'яток природи й культури, національних парків, екскурсії в історичні та природні місця, походи тощо. Основна ціль шкільного туризму полягає в наділенні учнів можливістю здійснити навчально-виховну подорож в умовах, які дозволять їм розширити світогляд, розвинути навички та вміння, пізнавати культуру та природу, набути

глибше розуміння географії та історії рідного краю чи відвіданого місця, а також розвивати інші важливі аспекти, такі як соціальна компетентність, критичне мислення, національний патріотизм тощо. Тому позакласна робота на теренах України має активно розвиватись в туристсько-краєзнавчому напрямі.

Шкільні туристичні походи мають велике значення для загального розвитку та навчання, оскільки є важливим кроком у формуванні компетентних та культурних людей в майбутньому. Туристичні походи стимулюють фізичний розвиток та підтримують здоров'я, адже діти виходять на свіжий повітря та займаються фізичною активністю.

Таким чином, метою даної роботи є аналіз сутності шкільного туризму та розробка пішохідного туристичного походу 2-го ступеня складності. Об'єктом дослідження є територія України, зокрема Коростенської міської територіальної громади Житомирської області. Предметом дослідження виступає шкільний туризм в закладах освіти обраної території та маршрут пішохідного туристичного походу.

Для досягнення поставленої мети були сформульовані наступні завдання:

- Розглянути сутність шкільного туризму, зокрема спортивного пішохідного туризму;
- З'ясувати принципи планування та проведення ступеневих туристичних походів;
- Розкрити стан та розвиток шкільного туризму на обраній території дослідження;
- Проаналізувати умови придатності території для організації туристичних походів;
- Створити власний проект пішохідного туристичного походу 2-го ступеня складності.

Отже, похід розробленого маршруту проходить в межах Коростенської та Ушомирської громад, Житомирської області та охоплює 9 об'єктів.

**Матеріали і методи досліджень.** Дослідження проведено на основі загальнонаукових методів аналізу та синтезу інформації. Матеріалами для вивчення питань туристичної діяльності у закладах загальної середньої освіти Коростенщини стали відкриті джерела інформації, наукові публікації та матеріали власних спостережень. У процесі написання статті задля створення повноцінного пішохідного туристичного маршруту 2-го ступеня складності використовувався метод аналітичного збору інформації, метод узагальнення, систематизації та картографічний метод. Окрім того, використано методіку категоріювання туристичних походів.

**Результати та їх аналіз.** Шкільний туризм є важливим засобом для залучення учнів до навчання, оскільки забезпечує практичний досвід, допомагає краще зрозуміти та запам'ятати навчальний матеріал. Виховний аспект шкільного туризму сприяє особистісному зростанню та розвитку учнів, в свою чергу, педагогічний аспект сприяє навчанню та розумінню поваги до навколишнього середовища. У закладах загальної середньої освіти використовують факультативи, гуртки, секції та клуби для проведення туристичної роботи, де учні займаються поглибленням знань, вмій та навичок туристичного напрямку, готуються до участі в змаганнях та інших заходах, проводять інформаційно-агітаційну роботу спрямовану на розвиток туризму.

Планування туристичної роботи в ЗЗСО та позашкільних закладах полягає в організації та підготовці походів, змагань та інших заходів для учнівської молоді. В процесі планування варто визначити територію маршруту, придумати програму заходу та обрати необхідне спорядження. Важливо забезпечити безпеку учасників, дотримуватися правил поведінки та не забувати про екологічну складову туристичних походів, забезпечити відповідальне ставлення до природних ресурсів. Створити незабутні враження та підвищити інтерес до туризму серед молоді.

Основними формами туристичної роботи в ЗЗСО є: туристичні прогулянки, екскурсії, експедиції, змагання, подорожі та походи. Всі вони передбачають вихід на місцевості та ознайомлення з об'єктами, явищами та процесами. Однією з основних переваг туристичної роботи є можливість побачити світ навколо себе в живу, а не тільки через книги та фото- й відеоматеріали. Крім того, туристична робота сприяє розвитку соціальних навичок, таких як спілкування, співпраця, лідерство, самоорганізація та самостійність.

Спортивний туризм - це вид туризму, метою якого є спортивне удосконалення (Тимошенко Л.О., Лабарткава К.В., 2012). Розвиток спортивного туризму відбувається у двох напрямках: маршрутний аспект, що передбачає проходження туристсько-спортивних маршрутів та змагальний аспект, який включає підготовку та участь у змаганнях із техніки спортивного туризму.

Виокремлюють види спортивного туризму, серед яких можна виділити пішохідний, гірський, лижний, водний, велосипедний, спелеотуризм, автомобільний та мотоциклетний. Основний акцент робиться на засоби пересування: наприклад, на велосипедах у велосипедному туризмі тощо. Організаційними формами спортивного туризму є походи, змагання і злеті (Тимошенко Л.О., Лабарткава К.В., 2012).

Змагання зі спортивного туризму - це спосіб демонстрації та порівняння досягнень з техніки спортивного туризму і досягнень окремих туристів чи команд. Основними характеристиками змагань є їх масштаб, клас дистанцій та ранг (Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В., 2009). Змагання з пішохідного туризму проводять на трьох дистанціях, а також у вигляді спеціальних завдань:

- смуга перешкод - це коротка дистанція, насичена технічними етапами, встановленими на природних та/або штучних перешкодах, може включати виконання спеціальних завдань.

- крос-похід - це довга дистанція, яка імітує похідні умови, учасники орієнтуються по карті для визначення оптимального шляху, долають природні та/або штучні перешкоди, виконують технічні етапи та спеціальні завдання.

- рятувальні роботи - це коротка або довга дистанція, яка передбачає транспортування умовно потерпілого силами команди на певних ділянках дистанції або через технічні етапи та/або спеціальні завдання.

Виділяють шість класів дистанцій: від I (найнижчий) до V (найвищий). Визначається бальною оцінкою, що залежить від кількості та технічної складності етапів.

Маршрут - це заздалегідь запланований шлях переміщення туристів. За складністю подолання перешкод, тривалості, довжини й низки інших його показників, поділяються на:

- походи вихідного дня - це короткий похід довжиною до 30 км протягом 1-3-х днів;

- ступеневі походи - це підготовчі походи до більш складних категорійних походів, під час яких учасники набувають туристський досвід. Виділяють від I до III ступеня складності. Присвоюють 1-й, 2-й та 3-й дитячо-юнацькі розряди. Не мають як таких вікових обмежень, участь можуть брати учні з 5-го класу (з 10-ти років);

- категорійні походи - це складні спеціальні походи, подолання яких вимагає відповідної фізичної підготовки, спеціального спорядження та певного туристичного досвіду. Виділяють від I до VI категорії складності. Нормативи з тривалості (від 6 днів) та довжини (від 130 км) є орієнтовано-контрольними та не є головними при оцінці категорії складності походу.

Планування, організація і проведення туристичної діяльності повинні ґрунтуватися на педагогічних принципах: науковості, єдності, безперервності (послідовності), адаптивності (гнучкості), точності, участі, оптимальності, ефективності та інших.

Принципи планування та проведення ступеневих туристичних походів зводиться до трьох основних етапів: підготовчий, проведення походу та завершальний. Підготовчий етап включає в себе такі етапи, як: вивчення інформації про територію, вибір маршруту, визначення

місць ночівлі та відпочинку, планування бюджету, закупівля та/або прокат необхідного спорядження та продуктів харчування, підготовка учасників, зокрема фізична та навчання елементарних навичок туристичної діяльності (робота з картою, компасом тощо), складання графіку дня тощо. Етап проведення походу включає в себе такі складові, як: проходження маршруту, розкладання/складання табору, приготування їжі, дотримання правил безпеки, відповідальне ставлення до природи, збереження фото- та відеоматеріалів. Завершальний етап включає в себе такі частини, як: збір та перевірка спорядження, аналіз результатів та вивчення помилок, які виникли в процесі походу, оформлення звіту про похід та внесення коректив на наступні маршрути, присвоєння розрядів. (Тимошенко Л.О., Лабарткава К.В, 2012).

Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. зазначають: «... учасник походу трічі проходить свій маршрут: спочатку вивчає у літературі особливості району походу; здійснює безпосередньо сам похід, у якому стикається з цими особливостями; а потім обробляє зібраний перед походом і в поході матеріал» (Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В., 2009).

Навчальні заклади та органи управління освітою під час підготовки та проведення походів з учнівською і студентською молоддю керуються Конституцією та законами України, іншими нормативно-правовими актами та Інструкцією щодо організації та проведення екскурсій і подорожей з учнівською та студентською молоддю. Основним нормативно-правовим документом, що регламентує туристську роботу в загальноосвітніх закладах є Наказ Міністерства освіти і науки України № 1124 від 02.10.2014 року «Про затвердження нормативно-правових актів, що регламентують порядок організації туристсько-краєзнавчої роботи».

Коростенська міська територіальна громада, сама по собі, є туристично привабливою, але шкільний та спортивний туризм мало розвинені та потребують подальшого розвитку. На території громади налічується: 24 заклади загальної середньої освіти, 13 з них в м. Коростень; працює заклад «Центр дитячої та юнацької творчості» (далі - ЦДЮТ); працює організація «Коростенський міський центр фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх"», якій підпорядковані усі підліткові клуби міста: «Факел», «Ровесник», «Юність», «Кристал», «Сузір'я», «Витязь», «Орбіта» та «Олімпієць». Загалом, організація шкільного туризму на території Коростенської МТГ потребує певних зусиль з боку шкільних адміністрацій, громадських організацій та місцевої влади, оскільки саме спортивний туризм мало розвинений. Протягом багатьох років заклади освіти організували туристичні поїздки-екскурсії по території району та за його межі, зокрема в період до пандемії COVID-19 та до повномасштабного вторгнення. Для прикладу в ЦДЮТ на базі Коростенського міського ліцею №12 діяли гуртки туристсько-краєзнавчого напрямку: «Пішохідний туризм» та «Спортивний туризм». Також школи міста щорічно брали участь у військово-патріотичній грі «Джура», займали призові місця КМЛ №12 та КМЛ №10. На території с. Ушомир проводили дитячу патріотичну гру «Котигорошко».

Для організації ступеневого походу обрано територію Житомирської області, що розміщена на півночі України. Сам пішохідний похід буде проходити в Коростенському районі, територією Коростенської міської територіальної громади (далі - Коростенська МТГ), а також Ушомирської сільської територіальної громади (далі - Ушомирська СТГ).

Важливою частиною організації та розробки туристичного походу є підготовчий етап, що включає в себе вивчення та аналіз інформації про придатність місцевості. Тому нами було проаналізовано інформацію та подано характеристику природних умов, культурної спадщини та транспортної інфраструктури території.

*Тектонічна будова, рельєф та ландшафтні особливості.* Територія Коростенської МТГ розташована на півночі Правобережної України в межах Поліської низовини, а саме Житомирського Полісся, в основі якого лежить тектонічна структура - Коростенський плутон, який в свою чергу є частиною Українського кристалічного щита (Волинського мегаблоку), розташованого у південно-західній частині давньої Східноєвропейської платформи.

Місцевість громади має вигляд хвилястої рівнини з надзаплавними терасами льодовикових і водно-льодовикових рівнин, а саме моренно-зандрові та зандрові рівнини вздовж границі поширення максимального заледеніння (Ткач О.М., 2022). Найвищою ділянкою м. Коростень є вершина пагорба Городища №3, що підіймається над рівнем берегової лінії правого берега річки Уж більш, ніж на 26 м (Жаворонкова Т.Л., Барикін К.Л., Петраускас А.В., 2017). У ландшафтній структурі громади наявні антропогенні ландшафти усіх класів: селитебні, сільськогосподарські, водні, лісові, дорожні, промислові, рекреаційні, белігеративні, сакральні й тафальні.

*Ґрунтовий покрив.* Ґрунти та їх материнські породи сформовані переважно на льодовикових та водно-льодовикових відкладах. В низинах утворились торф'яники та торф'яно-болотні ґрунти, на рівнинних ділянках та на території з потужним шаром льодовикових відкладів сформувалися дерново-підзолисті піщані та супіщані ґрунти (Ткач О.М., 2022).

*Гідрологічні умови.* Річки належать до рівнинного типу, лиш деякі протікають місцями виходу кристалічних порід, живлення змішане, переважно дощове та снігове, характерний гідрологічний режим: весняне водопілля, літня межень з паводками, осіння межень, зимова межень (Павельчук Є.М., Сніжко С.І., 2017). Місто Коростень розташоване на березі річки Уж (права притока річки Прип'ять), вона умовно розділяє територію громади на правий та лівий береги. Довжина складає – 256 км. В межах громади в річку Уж впадає 16 приток (всього близько 79), найбільшими з яких є: Моства – 27 км, Шестень – 21 км, Олешня – 19 км та інші. Серед інших водних об'єктів налічується мінімум 3 затоплених кар'єри, 29 ставків та 1 водосховище – Бардівське (Ткач О.М., 2022). Болота поширені на півночі області, загальна заболоченість складає 20%.

*Кліматичні особливості.* Територія лежить в межах помірного поясу з помірним континентальним кліматом, що характеризується теплим вологим літом та м'якою хмарною зимою. Відсутність значних підвищень обумовлює вільне переміщення повітряних мас, протягом року переважають північно-західні, західні, північні вітри. Середня багаторічна температура найхолоднішого місяця (січня) становить  $-6^{\circ}\text{C}$ , найтеплішого (липня)  $+19^{\circ}\text{C}$ . Середньорічна кількість опадів 500-600 мм, найбільше їх випадає в літні місяці - близько 240 мм, найменше в зимові - близько 80 мм. Дощі характерні грозами та випадінням граду. (Ткач О.М., 2022)

*Рослинний та тваринний світ.* За фізико-географічним районування досліджувана територія відноситься до Східноєвропейської рівнинної країни, зони мішаних (хвойно-широколистяних) лісів, Поліського краю, область Житомирського Полісся. Серед районів області Коростенський має найвищий показник лісистості. Поміж мішаних лісів переважають сосново-дубові, сосново-вільхово-дубові, сосново-березові. У видовому складі найбільш поширеною є сосна звичайна понад 59%, з твердолистяних видів – дуб (19,1%), а з м'яколистяних – береза (14,7%) (Passport Zhytomyrska oblast. – 2020). Різноманітність фауни представлена ссавцями, птахами, плазунами, земноводними, рибами, комахами тощо. Найбільш поширеними представниками тваринного світу є кабани, олені, лисиці, зайці, бобри, білки, полівки, кроти, їжаки, летючі миші, горобці, ворони, синиці, голуби синяки, ластівки, білі лелеки, качки, чайки, черепахи, ящірки, вужі, гадюки, жаби, тритони, бджоли, комарі та інші; у водоймах найчастіше зустрічаються карась сріблястий, окунь, плітка, щука, пічкур, короп (Passport Zhytomyrska oblast. – 2020).

*Природна та історико-культурна спадщина.* Серед об'єктів історико-культурної спадщини до Державного реєстру нерухомих пам'яток України включені: пам'ятка історії місцевого значення – пам'ятник двічі Герою Радянського Союзу Козаку С.А. та пам'ятка археології національного значення – Городища літописного міста Іскоростеня (4), поселення і курганні могильники (близько 300), походження відноситься до IX та X століть (Жаворонкова Т.Л., Барикін К.Л., Петраускас А.В., 2017).

*Транспортна інфраструктура.* Центром Коростенської МТГ є місто Коростень обласного значення, а Ушомирської сільської територіальної громади – село Ушомир. Наявна не густа сітка доріг з твердим покриттям. Через територію Коростенської громади проходять важливі автомобільні та залізничні магістралі, завдяки чому населені пункти громади знаходяться у центрі перетину потужних транспортних вузлів, таких як (Pasport Zhytomyrska oblast. – 2020):

- європейські автошляхи Е-583 та Е-373;

- міжнародні автошляхи М-21 та М-07;

- м. Коростень є залізничним вузлом на перехресті залізничних магістралей усіх основних напрямів відносно власного географічного розташування: Київ, Львів, Івано-Франківськ, Чернігів, Бахмут, Ужгород, Лисичанськ.

- автовокзал «Коростень», здійснює автобусне сполучення всіх великих сіл району з містом та рейси до обласних центрів України, а також був маршрут до Білорусі (Ткач О.М., 2022).

Природно-заповідний фонд Коростенської МТГ представлений об'єктами місцевого значення, що включає 3 геологічні пам'ятки природи (Баранячі лоби, Велетенські котли, Ольжині купальні), 2 ландшафтних заказника (Михайловичі, Полігон), 2 гідрологічних заказника (Лозанове, Хвощове болото), 1 лісовий заказник (Межиріччя) та 1 дендрологічний парк (Еліта).

Підсумовуючи, територія обраної місцевості Коростенського району, зокрема Коростенської МТГ та частини Ушомирської СТГ, має належні умови для організації туристичного походу. Історико-культурна спадщина, різноманітні ландшафти у поєднанні зі сприятливим кліматом і розвиненою транспортною інфраструктурою надають можливості для активного відпочинку та досліджень.

Проект пішохідного туристичного походу 2-го ступеня складності передбачає визначення цілей, завдань та загальної характеристики походу, формування складу туристичної групи, складання треку маршруту з детальною характеристикою, організацію харчування, спорядження, медичного аспекту та розрахунок кошторису участі в маршруті.

Цілі та завдання походу:

- Ознайомлення з територіальними природними особливостями Житомирського Полісся в межах Коростенської МТГ та Ушомирської СТГ;

- Вдосконалення знань, вмінь, навичок та фізичної підготовки, необхідних для безпечного пересування в подоланні природних перешкод;

- Виховання в учасників почуття любові до рідного краю, формування позитивного ставлення до природи та інших аспектів;

- Розвиток соціальних навичок, таких як спілкування, співпраця, лідерство, самоорганізація самостійність, відповідальність та витривалість;

- Виконання нормативів походу 2-го ступеню складності.

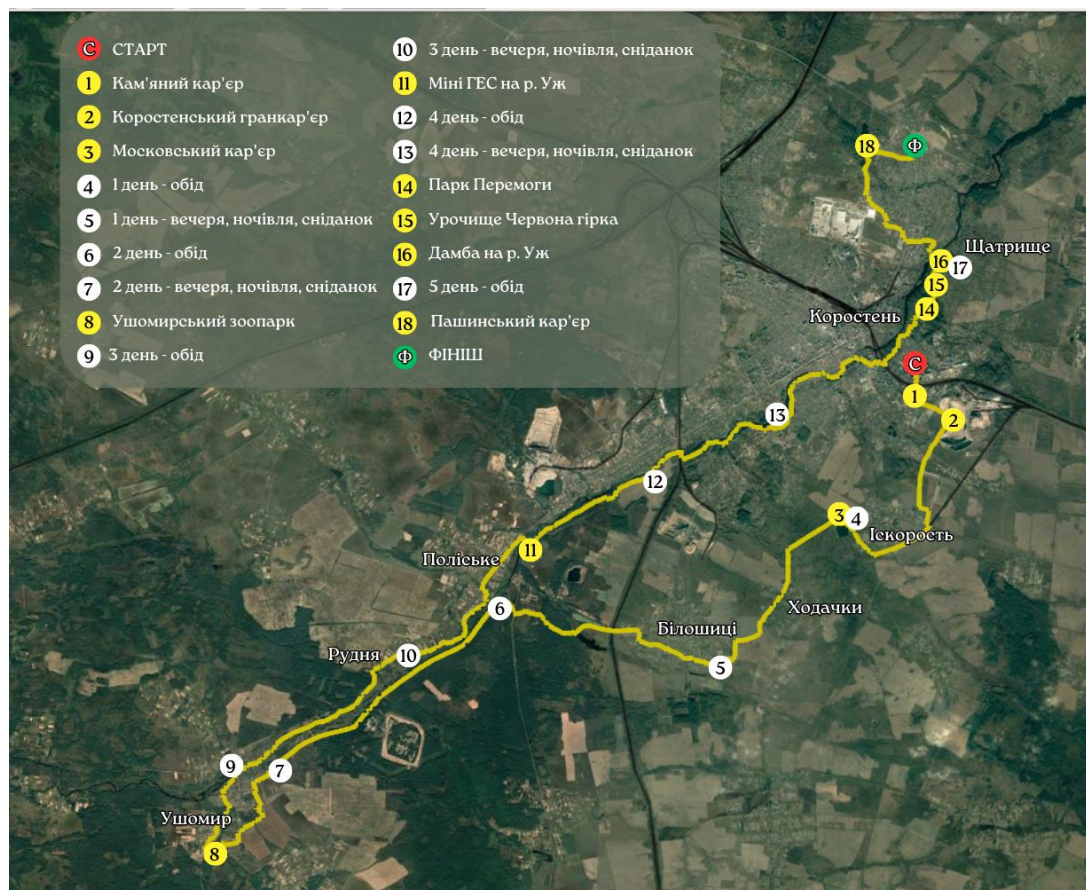
Загальна характеристика походу включає: склад туристичної групи у вигляді 1 вчитель та 9 учнів; терміни походу 5 днів і 4 ночі; протяжність маршруту: 55 км.

Проектний трек маршруту з детальною характеристикою представлений в табл. 1 та рис. 1. Загальний маршрут в розрізі населених пунктів: м. Коростень – с. Іскорость – с. Ходачки – с. Білошиці – с. Поліське – с. Ушомир – с. Рудня-Ушомирська – с. Рудня – с. Поліське – м. Коростень.

Організація харчування важливий аспект успішного подолання маршруту та здоров'я всіх учасників. Запропонована триразова схема харчування: сніданок, обід, вечеря - гарячі страви + бутерброди. За оцінками Продовольчої і сільськогосподарської організації ООН (ФАО) і Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) середня норма енергоспоживання для однієї людини має становити 2300-3000 ккал на добу.

**Таблиця 1.** Проектний маршрут [укладено за результатами власного дослідження авторів]

ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5
Кількість км: по 11 в день				
Маршрут				
«СТАРТ» Коростенський міський ліцей № 12 → 1. Кам'яний кар'єр → 2. Коростенський гранкар'єр → 3. Московський кар'єр (с. Іскорость) → 4. Обід → 5. Вечеря, ночівля (с. Білошиці).	5. Сніданок (с. Білошиці) → 6. Обід (рекреаційний пункт с. Поліське) → 7. Вечеря, ночівля (правий береш р. Уж).	7. Сніданок (правий береш р. Уж) → 8. Ушомирський зоопарк (с. Ушомир) → 9. Обід (с. Рудня-Ушомирська) → 10. Вечеря, ночівля (с. Рудня).	10. Сніданок (с. Рудня) → 11. Міні ГЕС на р. Уж (с. Поліське) → 12. Обід (окраїна м. Коростень) → 13. Вечеря, ночівля (лівий береш р. Уж, мікрорайон Винзавод).	13. Сніданок (лівий береш р. Уж, мікрорайон Винзавод) → 14. Парк Перемоги → 15. Урочище Червона гірка → 16. Дамба на р. Уж → 17. Обід (біля дамби) → 18. Пашинський кар'єр → «ФІНІШ» автобусна зупинка «Районна поліклініка».

**Рис. 1.** Трек пішохідного туристичного маршруту із позначеними інформаційними точками в Коростенській МТГ та Ушомирській СТГ [розроблено авторами]

Вага сухих харчових продуктів на 1 день на 1 особу повинна становити 0,75-0,9 кг. До прикладу раціону харчування на 5 днів можна включити цикл чергування таких страв, як рис з кукурудзою, ячнева каша з курятиною, булгур з овочами, манна каша з курагою, гречаний суп, овочева рагу, суп з перловкою, макарони з м'ясом та бутерброди з сиром і чаєм. За складеним розгорнутим меню на 1 день з розрахунками на 1 особу показники вписуються в норму: вага - 902 г, калорійність - 2500 ккал, вартість - 206,52 грн.

Також необхідно закупити так званий «недоторканий запас» прикладом якого слугують готові, переважно сухі (сублимовані) продукти, оскільки вони легші та мають значний термін придатності, страви брендів «Їжа в похід», «Їжачок», «Харчі»: омлет з овочами й гірчицею, паста з м'ясом та томатами, борщ з грибами та чаї-пудинг зі шматочками кураги.

Все туристичне спорядження можна поділити на особисті речі, індивідуальне туристичне, спеціальне туристичне (не потрібно для пішохідних ступеневих походів) та групове туристичне. Рекомендована вага рюкзака повинна становити для жінок 12 кг (макс 15), для чоловіків 16-18 кг (макс 20). Оптимальним варіантом пошуку спорядження є позика в друзів, знайомих або ж взяти в прокат. До переліку особистих речей слід включити: столовий набір (кружка, ложка, миска, ніж), налобний ліхтар та запасні батарейки, зубна щітка та паста, мило, гребінець, антипреспірант, шампунь в саше, туалетний папір, сухі та вологі серветки, рушники, сонцезахисні окуляри, мобільний телефон, документи, готівкова валюта, портативний зарядний пристрій, пляшка для води, аерозоль від комах, взуття, гумові шльопанці, штани, футболки, флісова кофта, шкарпетки, нижня білизна, кепка, баф, вітрівка, поліетиленові дощовики. До індивідуального туристичного спорядження відносять туристичний рюкзак, спальник, килимок під спальник, каримат для сидіння. Групове туристичне спорядження використовується всіма учасниками походу, тому до нього відносять: намети, казани та тринози, газовий пальник та балони, кухонне спорядження (черпак, ножі, пластикові дощички, губки та миючі засоби), пилка, сокира, саперна лопатка, сірники, сухе пальне, кресало, компас, ліхтарі наметові та запасні батарейки, мультитул, ємність для питної води. За складеним переліком вага особистого - 4,7 кг, вартість - 1164 грн; вага індивідуального - 3,2 кг, вартість - 1065 грн, вага групового - 18 кг, вартість - 5010 грн. Всього вага та вартість складають 26 кг та 7239 грн відповідно, в розрахунку на 1 особу це 9,7 кг та 2730 грн. Ціни з інтернет-магазину «Розетка» і прокат у Gorganu за 19.04.2023 р.

Медичний аспект в туристичних походах включає в себе ряд чинників, що пов'язані зі збереженням здоров'я і безпекою учасників походу. Одним із завдань походу є рекреація, відпочинок та покращення фізичних показників. Один з найважливіших аспектів - це медичне забезпечення. Учасники походу повинні мати доступ до першої долікарської допомоги. Доцільно мати при собі індивідуальну аптечку з основними медикаментами, у поході обов'язково повинна бути групова аптечка із згрупованими за призначенням ліками, а також мати контакти медичних установ та екстрених служб у випадку необхідності. Орієнтований перелік груп медикаментів, згідно яких слід збирати групову аптечку: перев'язувальні матеріали (бинт стерильний марлевий та еластичний, пластири бактерицидні, вата стерильна, косинка фіксуєча, турнікет), знезаражувальні (спирт етиловий 96%, діамантовий зелений 1%, йод 5%, перекис водню 3%, пантенол), серцево-судинні засоби (нітрогліцерин, кофеїн), засоби при шлунково-кишкових захворюваннях (фталазол, сорбекс, омез), протизапальні засоби (мефетамінка, німесил), жарознижувальні (нурофен), знеболювальні (спазмалгон, стрепсілс), засоби для ін'єкцій (шприци, магній сульфат, лідокаїн, анальгін, серветки спиртові) та група інші засоби (лоратадин, розчин аміаку 10%, дитячий крем, термометр, ватні палички, рукавички стерильні, ножиці закруглені, маркер водостійкий, англійські булавки). Вартість такої групової аптечки - 1572,58 грн, що на 1 особу складає 157,26 грн, ціни взяті з аптеки «Доброго дня». Приклад індивідуальної аптечки з відповідними розрахунками згідно груп: перев'язувальні матеріали (бинт еластичний із застібками), знезаражувальні (спрей перекис водню 3%), серцево-судинні засоби (корвалмент), засоби при шлунково-кишкових захворюваннях (атоксіл гель), протизапальні засоби (німесил), жарознижувальні (ацетилсаліцилова кислота), знеболювальні (парцетамол, спазмалгон, стрепсілс, ремесулід рапід, німедар гель), засоби для ін'єкцій (шприци, но-шпа в апмудлах, серветки спиртові) та група інші засоби (форінекс, аллохол, бафазол, термометр, англійські булавки, напальчники).

Розрахунки кошторису індивідуальної участі проектного маршруту проводяться на основі попередньо зазначених складових. До розрахунків суми індивідуальної участі в поході слід включити витрати зображені в табл. 2. Загальна сума витрат однієї особи - 4653 грн.

Вага рюкзака в перший день походу складає 15 кг, слід зазначити, що вага зменшується кожного наступного дня, оскільки продуктів харчування стає менше.

Крім того, в табл. 2 зазначено, що 30% від загальної суми подорожі це кошти на непередбачувані витрати, які становлять 1400 грн.

**Таблиця 2.** Проектний кошторис індивідуальної участі в маршруті [укладено за результатами власного дослідження авторів]

№	Витрати	Сума, грн		Вага, г
1.	Квитки (від фінішу до вокзалу)	12		*
2.	Харчування	1033		4510
3.	Питна вода	300		*
4.	Недоторканий запас	270		255
5.	Особисте спорядження	1164		4682
6.	Індивідуальне спорядження	1065		3240
7.	Частка групового спорядження	501		1795
8.	Індивідуальна аптечка	151		412
9.	Частка групової аптечки	157		112
ВСЬОГО:		4653		15006
10.	Готівка (30%)	1400		*

**Висновки.** Таким чином, під час організації діяльності з шкільного туризму використовуються вже відомі форми проведення позакласної роботи. Пішохідний туристичний похід, як форма організації, надає можливість провести навчально-виховний процес цікаво та незвично. Розроблений похід містить 9 точок показу, які дозволяють детально ознайомитись та опанувати знання про Коростенщину, за допомогою маршруту оцінити красу та особливості рідного краю. Існує низка проблем, які гальмують розвиток спортивного туризму в Коростенській МТГ, проте можуть бути усунені в майбутньому за підтримки адміністрації шкіл, позашкільних закладів громадських організацій та місцевої влади. Надзвичайно важливу роль у туристсько-краєзнавчому напрямі відіграє географія - наука відповідає за формування в учнівської молоді екологічного світогляду, національно-патріотичного виховання, любові до рідного краю та пізнання цілої планети.

### Список використаних джерел

- Hrabovskyi Yu., Skalii O., Skalii T. Sportyvnyi turizm: navch. posib. – Ternopil: Navchalna knyha - Bohdan, 2009. – 304 s. (in Ukrainian)
- Korostenska raionna rada. Tvarynni svit. – 2013. URL: <http://www.korosten-rayrada.in.ua/index.php/korostenskij-rajon/10-korostenskij-rajon/41-tvarinnij-svit> (data zvernennia: 24.05.2023) (in Ukrainian)
- Pasport Zhytomyrska oblast. – 2020. – 49 s. URL: <https://oda.zht.gov.ua/wp-content/uploads/2021/03/PASPORT-malyj.pdf> (data zvernennia: 24.05.2023) (in Ukrainian)
- Pavelchuk Ye., Snizhko S. Hidroloho-hidrokhimichni kharakterystyky richok Zhytomyrskoho Polissia v umovakh hlobalnoho poteplinnia. – Zhytomyr.: «Volyn», 2017. – 244 s. (in Ukrainian)
- Tkach O.M. Ekolohichniy pasport Korostenkoi miskoi terytorialnoi hromady. – 2022. – 102 s. URL: <https://korosten-rada.gov.ua/miska-rada/upravlinnya-ta-viddil/viddil-z-pytan-zyvilnogo-zahystu/ekologiya/ekologichnyi-pasport/> (data zvernennia: 24.05.2023) (in Ukrainian)
- Tymoshenko L., Labartkava K. Sportyvnyi turizm: navch. posib.: u 2 ch. – L.: LDUFK, 2012. – Ch. 1. 150 s. (in Ukrainian)
- Zhavoronkova T., Barykin K., Petrauskas A. Istoryko-arkhitekturni oporny plan z vyznachenniam istorychnykh arealiv m. Korostenia Zhytomyrskoi oblasti. – Kyiv., 2017. – 75 s. (in Ukrainian)