

Организация и проведение туристической работы в школе

Введение

Важнейшей стратегической задачей современной школы является всестороннее развитие подрастающего поколения. Туристическая деятельность учащихся является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование их личности. В ней при правильном педагогическом построении интегрируются на личность все основные стороны воспитания: идейно-политическое, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор учащихся — идет интенсивное умственное развитие. Это уникальное общественное движение - самодеятельный спортивно-оздоровительный туризм, он не имеет аналогов в мировой туристической практике.

Туризм доступен, увлекателен. Он объединяет миллионы людей: от простых любителей походов и оздоровительный прогулок до спортсменов высшей квалификации. В настоящее время им занимаются 4,5 млн. человек, действует около 350 туристических клубов.

Важное государственное значение имеет социальная направленность спортивно-оздоровительного туризма. Он привлекает наиболее социально незащищенные слои населения, т.к. является самой дешевой и доступной формой отдыха, школьной социальной адаптации населения к стрессовым ситуациям, способствует непрофессиональной подготовке молодежи. Сегодня идет разработка классификации спортивно-оздоровительного туризма по социальному признаку. По своей организационной структуре он представляет собой союз федераций, туристических клубов и станций юных туристов.

Туризм в нашей стране стал массовым явлением, одним из самых доступных и эффективных видов полезного отдыха. Правильно подготовленный и хорошо проведенный туристический поход

благотворно влияет на здоровье, физическое развитие, укрепляет и закаливает организм.

Туризм в средней школе и внешкольных учреждениях развивается в непосредственной связи с общими учебно-воспитательными задачами школы, они содействуют осуществлению уровня трудового и нравственного воспитания школьников.

Ведущая роль в организации работы туристических кружков в школах и внешкольных учреждениях отводится учителю, руководителю кружка. В зависимости от изучаемой программы, ее содержания, специфики и особенностей, состава кружка, конкретных местных условий учитель намечает объекты исследования, определяет формы и методы работы, руководит занятиями и работой юных туристов.

Исходя из этого, темой нашего исследования является «Организация и проведение туристической работы в школе». Основной целью исследования является раскрытие наиболее необходимых тем, связанных с подготовкой, проведением и подведением итогов туристского путешествия. В этих темах туристский поход рассматривается как универсальная форма организации туристской работы и как основное средство продолжения краеведческой работы, связанной с поиском, изучением объектов и выполнением заданий.

Объектом исследования будут являться туристские путешествия школьников в общеобразовательной школе, а предметом исследования «Туризм в школе».

Раскрывая тему исследования, мы ставим перед собой следующие задачи:

1. Изучить теоретические основы туристских путешествий школьников в общеобразовательной школе.

2. Систематизировать подготовку учащихся в процессе туристических походов.

3. Разработать план многодневного похода школьников в общеобразовательной школе.

Глава 1

Теоретические основы туристических путешествий школьников

1.1. Краткие сведения из истории туризма

Люди путешествуют с давних времен. Еще в эпоху палеолита охотники уходили далеко от жилья, преследуя добычу. Потом были военные походы и путешествия купцов в чужие края за экзотическими товарами. Во всех этих странствиях люди видели что-то новое, необычное. Отсюда возникла идея специально организовать путешествия с целью изучения Земли, открытия новых территорий. Именно так были накоплены основные фактические знания по ботанике, зоологии, этнографии, географии, геологии, сформировано общее представление о Земле.

Современные спортивные путешествия - модель тех исследовательских экспедиций, которые открывали и изучали Землю. Туристы (особенно дети) тоже открывают и изучают новые территории. Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Ребенок своими глазами может посмотреть тайгу и степь, пустыню и тундру. В будущем, раскрыв учебник ботаники или географии, он воспримет не сухой текст, а снова увидит бескрайние ландшафты, реальные картины природы.

У каждого есть свое представление о том, что такое «большая река», «высокая гора», «дремучий лес», «бескрайняя степь» и т.п. Чем больше видел рек, гор, лесов и степей, тем точнее эти представления. Не каждый правильно представляет, что такое ледник, кар, пещера и т.п. Объяснения тут мало помогают. Надо хоть раз увидеть эти объекты самому, желательно в детстве.

Разнообразны формы рельефа, неисчислимы виды растений и животных, огромное количество географических объектов, названия им дают на многих языках. Если изучать все это по учебникам, то трудно рассчитывать на возникновение большого интереса. А в путешествии все это познается само собой.

Только те, кто много путешествовал по разным краям, имеют правильное представление о размерах своей страны, Земли в целом. Для домоседов самолеты и телевидение, почта и телеграф сжали Землю до размеров небольшого шарика,

на котором стоит их дом. Все остальное находится где-то далеко, но в пределах одного дня пути.

Спортивное путешествие подразумевает тесное взаимодействие человека с природой. Деревья и кусты дают дрова для костра. На костре готовят пищу, костер может превратиться в пожар. По реке можно плыть на лодке или плоту, но надо быть осторожным - в реке можно утонуть. Дождь создает большие неудобства для туристов, но он питает реки, поит растения. Эти и подобные им наблюдения и впечатления могут сформировать у детей понимание зависимости людей от природы, природы от людей, взаимосвязи явлений природы, дадут возможность осознать себя частью природы.

Возможности организации туристских путешествий по нашей стране практически не ограничены. Россия имеет огромную территорию, простирающуюся по двум континентам (Европа и Азия). На этих необъятных пространствах встречаются почти все природно-климатические зоны от ледяных арктических пустынь до субтропиков Западного Кавказа. Разнообразны, контрастны формы рельефа страны: низменности, возвышенности, плоскогорья, горы самых разных высот. Ее берега омывают 12 морей трех океанов. Количество наших ручьев, речек, рек, озер исчисляется миллионами. Так что экзотики хватит на всех. Десятки лет десятки тысяч туристов ходят в походы, но и сейчас, и в будущем любой желающий найдет себе маршрут, который до него не проходил никто.

Известны серьезные туристские путешествия и по тундре, и по пустыне, и по другим достаточно однообразным ландшафтам. Но те путешествия привлекали взрослых квалифицированных туристов своей спортивностью - трудностью преодоления сложной для прохождения местности, которая тянется бесконечно. Более привлекательны для путешественников горные местности, в них сосредоточены очень разные природные объекты: вершины, перевалы, гребни, кары, ледники, снежники, озера, реки. И все это можно наблюдать в сравнительно коротких маршрутах, что будет интересно для детей.

Разные виды туризма

Перед тем, как приступить к описанию спортивных туристских походов, к описанию их организации и подготовки, надо пояснить термин «Туризм».

Туризм – самая массовая форма активного отдыха и оздоровления, одно из важных средств воспитания людей.

Суть спортивного туристского путешествия состоит в том, что путешественники сами выбирают цели - объекты природы, которые они хотели бы посетить (посмотреть); сами прокладывают маршрут, обеспечивающий рациональное преодоление препятствий, достижение выбранных целей.

В зависимости от способа передвижения и характера основных препятствий маршрута, различают виды спортивного туризма: авто, мото, вело, на моторных и парусных судах, водный (сплав), пеший, лыжный. Поскольку, мы хотим сделать детей непосредственными самостоятельными участниками спортивных путешествий, но не хотим подвергать их излишним неудобствам и опасностям, сосредоточим свое внимание на пеших походах. Путешествия с использованием технических средств передвижения (авто, мото, моторные суда) превращают ребенка в пассажира. Лыжный туризм подразумевает умение ходить на лыжах, большие затраты сил при прокладывании лыжни, а главное, постоянную (днем и ночью) борьбу с холодом. Спелеотуризм требует предварительной (до похода) отработки специфических технических навыков, которые сами по себе вряд ли заинтересуют ребенка. При этом мы не исключаем возможности посещения простых пещер в пеших походах.

Спортивность путешествия состоит в том, что цель и пути к ней определены и объявлены заранее («заявлен» маршрут). Непрохождение маршрута, его изменение означает неуспех, провал путешествия, поражение команды (туристской группы). Конечно, все тут достаточно условно, но подобные условности присущи спорту вообще. Есть у спортивного туризма и специфическая особенность. Упорное стремление к условной цели в походе требует осторожности. Иначе может возникнуть другая, уже не условная, задача

- как вернуться живым. Поражение здесь может означать не условный проигрыш, а жесткий, безусловный вопрос: «Как выбраться, выжить?»

Спортивное путешествие - длительное (дни, недели) - комплексное мероприятие. Оно требует большой затраты физических (сила, выносливость, технические приемы) и интеллектуальных (тактические задачи, технические приемы) усилий. Нельзя все предусмотреть заранее. На маршруте нас ждут приключения. Надо суметь в конкретной реальной обстановке осуществить то, что было спланировано. Разумеется, сделать это можно будет, если удалось более или менее точно угадать (предвидеть!), что ждет на маршруте, и, если запас возможностей по преодолению неожиданностей у путешественников имеется.

Мы представляем маршрут, руководствуясь двумя критериями: район путешествия должен быть доступным (существующая транспортная сеть должна обеспечивать быстрое надежное его достижение); маршрут должен быть коротким, интересным (разнообразным) и достаточно простым. Все

походы со школьниками (они всегда преследуют не только познавательные, но и спортивные цели) можно разделить на три группы по их сложности:

- первая группа - самые простые, одно-двухдневные походы для выполнения норм на значках «Юный турист»;
- вторая - степные походы - на юношеские разряды по туризму;
- третья - самые сложные, категорийные походы - на «взрослые» разряды.

Туристский поход - переход группы школьников по определенному маршруту с воспитательными, спортивно-оздоровительными и познавательными целями продолжительностью в один или несколько дней.

Многодневные походы бывают местными и дальними, некатегорийными и категорийными. Последние проходят по труднопроходимой малонаселенной местности большой протяженности с естественными препятствиями.

В зависимости от сложности маршрута категорийные походы подразделяются на пять категорий.

Каждый поход имеет определенную цель. Решающим в выборе цели будет роль руководителя, его увлечения, связь с музеем, научным институтом, государственными учреждениями.

Обычно туристы начинают совершать однодневные походы, а затем по мере накопления туристских навыков планируются многодневные путешествия. Комплектовать группы нужно как можно раньше. Обычно комплектуется из параллельных или смежных классов. Группа их смежных классов наиболее целесообразна, т.к. учащиеся младших классов составят актив для будущих походов. Не рекомендуется брать в поход детей, с большой разницей в возрасте из-за разницы в физической подготовке, интересов, поход может усложниться. Иногда в группу младших классов включаются два, три учащихся старших классов, которые являются помощниками руководителя. В путешествие I категории надо брать учеников не младше 14 лет, II -15 лет, III -16 лет. Лучше набирать группу из классов, в которых работает руководитель. Он хорошо знает их в личном общении и сможет увлечь их в предстоящем походе.

Рекомендуется вывешивать оформленные стенды о подготовке к путешествию, проводить встречи туристов, показывать диафильмы о прошлых походах. Увлечь ребят будущим походом легче, чем добиться разрешения от их родителей, приходится вести индивидуальную беседу, выступать на родительских собраниях. Руководителю надо показать преимущества похода, обратить внимание на то, что в течение всего дня дети находятся под присмотром педагога и коллектива товарищей.

В группе должно быть не более 15 человек для пешего похода и 12 человек для водного и велосипедного.

Все записавшиеся в поход проходят медицинский осмотр и получают разрешение на участие.

1.2. Организация туристических мероприятий в школе

Перед созданием детского туристического объединения встают две насущные проблемы: с чего и с кем начать работу?

С чего? Мы убедились, что начинать разумно с того направления, которым лучше владеет руководитель. Ему будет легче увлечь, сплотить вокруг себя единомышленников, научить их необходимому и создать условия для развития детей. При равных возможностях логичнее начинать с туризма, как деятельности внешне более привлекательной для романтических подростков и базовой для краеведения, необходимой для проведения полевых исследовательских работ.

С кем? Желательно создать разновозрастной отряд, который хорош тем, что в нем легко происходит передача опыта между поколениями: старшие держат себя «на высоте», младшие «тянутся» за ними, приобретая практику правильного поведения; реализуется труд-забота друг о друге; дела легко распределяются по степени сложности и по физической силе; формируется педагогическая про-фориентация. Начинать лучше с ребятами одного возраста, которым предстоит учиться в школе еще 3—5 лет. Мы выбрали 6—7 класс. Это возраст романтиков, фантазеров, возраст начала самоутверждения личности в сфере общения.

Кого зачислить в состав объединения? Для начала — всех желающих. На теоретические и практические однодневные занятия могут ходить все. А вот в первый поход (выход с ночевкой) не пойдут те, кто не получил медицинского допуска от районного врача и из спортивного диспансера; те, кто пропускал занятия и не освоил необходимых умений. Остальные получают допуск общим голосованием группы, согласно Положению о походе (см. приложение 2).

Как спланировать набор по времени? Психологи утверждают, что первый опыт должен быть удачным, и участники идут за лидером. Итак, первый поход должен быть удачным, трудным и самостоятельно подготовленным. Следовательно, первый набор желательно проводить в сентябре. Это даст возможность до первого большого похода в мае хорошо подготовиться теоретически и практически на местности, чтобы в нем все чувствовали себя уверенными, а не беспомощными, что мучительно для подростка. Кроме того, ребята настроятся на походы как на серьезный, требующий подготовки труд, а не как на легкодоступное развлечение.

Мы начинаем эту работу с семиклассникам и в начале сентября рассказываем о своих реальных планах на год, перспективах их «походной» жизни и назначаем день, время, место первой встречи. Такую же информацию полезно дать и

родителям этих детей на родительском собрании. Сделать это должен не классный руководитель, а Вы, как человек, который может полноценно ответить на все возможные вопросы родителей.

Когда соберутся добровольцы, следует очень четко и подробно объяснить им задачи объединения, перспективы их деятельности, требования к участникам, время и формы проведения занятий. Объявите также о дне родительского собрания (без заявления родителей, согласных с нашими требованиями, мы в объединение не зачисляем, ибо в случае расхождения требований взрослых пострадает только ребенок). Основные нормативы жизни группы приведены в Положении о походе, экземпляр которого имеет каждый участник (см. приложение 2). Родители до собрания должны ознакомиться с Положением и образцом заявления.

Туристский поход - явление многосложное, комплексное, характеризующееся рядом неравнозначных свойств-признаков. Свойством первого порядка является маршрут похода. Маршруты походов могут быть самыми разнообразными, но у каждого есть своя качественная сторона.

Всякий маршрут похода имеет первый обязательный объективный параметр - длину в километрах. Протяженность его может быть большей или меньшей. По этому главному параметру маршрутов походы и делятся на группы спортивной сложности - степени и категории. При подготовке путешествия, руководитель может использовать плановые маршруты, описание которых можно найти на туристских маршрутных схемах.

Работа с родителями

Руководителю туристско-краеведческого объединения необходим тесный контакт с родителями воспитанников. Эта необходимость вызвана рядом соображений:

- 1) противоречия в требованиях родителей и руководителей объединения отражаются на психике детей, мешают нормальному развитию;
- 2) родители должны знать цели, формы и методы, планы работы объединения;

3) родители должны быть уверены в безопасности детей во время походов;

4) родители интересуются конкретной деятельностью ребят, вопросами материального обеспечения мероприятий и вопросами финансирования;

5) родители должны быть в курсе проблем личностного развития ребенка. Они же могут сообщить сведения о состоянии здоровья, индивидуальных особенностях психики ребенка (об этом должен знать только руководитель);

б) родители могут оказать практическую помощь в работе.

Работа с родителями строится на основе доверия и уважения к семье, по принципу «Не навреди ребенку». За основу приняты 4 формы работы с родителями:

а) Родительские собрания.

Первое собрание проводится сразу же после организационного сбора ШНТ, на котором сообщается, что без присутствия родителей на собрании зачисление в ШНТ не производится.

На первом собрании родители должны получить информацию о руководителях, задачах объединения и их психологическом обосновании, о планах и перспективах работы. Необходимо подробно остановиться на вопросе проведения тренировок и походов: когда, как, где они будут проводиться; требованиях техники безопасности и ее обеспечении; вопросах участия детей в походах согласно «Положению о походе». Следует оговорить вопросы финансирования, снаряжения (личного и группового). Свое выступление рекомендуется сопроводить демонстрацией слайдов или фотографий.

Очень важно разъяснить родителям требования руководителей к ним. Родители должны считать все дела объединения (в т.ч. тренировки и походы) обязательными для детей. Участие детей в походе решается группой, а не желанием родителей. Спекуляция этим со стороны родителей недопустима (В поход не пойдешь, если...). Разрешить родителям ставить свои условия в вопросах допуска ребенка к походу — значит регулярно производить переукомплектовки веса груза, менять графики дежурств и т.д. перед самым выходом, что будет мешать всей группе (не говоря о ребенке, лишенном душевного спокойствия и уверенности

в себе, затаившем обиду на родителей и на руководителя). Родители, которые не примут эти условия, могут покинуть собрание — их ребенок зачислен не будет или будет отчислен при первом же пропуске тренировки по воле родителей. Кроме того, мы просим родителей:

- не собирать рюкзак ребенку;
- не трогать его походные вещи (стирка, ремонт);
- ставить в известность руководителей о состоянии здоровья ребенка и проблемах воспитания.

Познакомив родителей с нашими планами и условиями, мы выдаем им бланк заявления, где изложены наши требования (см. приложение 1). Заявление подписывают оба (!) родителя в недельный срок, после чего проводится зачисление в ШНТ.

б) Индивидуальные беседы.

Содержание подобных бесед сводится к анализу деятельности ребенка, его успехов и промахов. Руководитель обязан помнить, что все недостатки ребенка необходимо представить родителям как временные трудности, с которыми ребенку нужно помочь справиться. И больше хороших слов о ребенке! Тогда родители становятся Вашими союзниками. Не сравнивайте ребенка с другими! Сравните его только с самим собой: каким он был раньше и каким стал.

в) Участие родителей в делах объединения.

Родители могут оказать помощь в изготовлении снаряжения (не подменяя собой ребенка), покупке материалов, продуктов, в проведении занятий по медицине, фотографии и другим специальным вопросам. Кроме того, родители могут помочь в оформлении материалов походов и экспедиций для их использования на уроках и в оформлении школы.

г) Участие родителей в походах и экспедициях.

Мы стараемся воздерживаться от этого, ибо в группе складывается свой стиль взаимоотношений, свои традиции и правила. Родители пытаются внести свою «лепту», начинают подменять собой детей. Кроме того, дети этих родителей чувствуют себя скованно, подчиняясь домашним стереотипам. Возможность участия родителей оговорена в « Положении о походе».

Путешествие, организуемое школой по маршруту, разработанному самим руководителем, называется **самодеятельным**. Самодеятельные и плановые маршруты могут быть **линейными** (активный способ передвижения проходит между двумя пунктами, связанными с местом жительства туристов, железнодорожным или автобусным сообщением), **кольцевыми** (маршрут начинается и заканчивается в одном пункте) и **радиальными** (маршруты осуществляются из одного пункта в разные места).

Уже сама по себе пешая ходьба полезна человеку для укрепления здоровья. Туристский поход нечто большее, чем прогулочный маршрут по аллеям парка. Туристские километры наполнены воспитывающим и обучающим содержанием. В процессе похода наблюдается что-то новое, испытывается физическое и эстетическое наслаждение. И с каждым новым километром идет обогащение новыми знаниями о природе, о жизни, о себе, о спутниках.

Туристы не могут сидеть на месте. Они обязательно должны пройти назначенный маршрут. Планируется проходить в день по 15 километров. На это потребуется 4-5 часов ходьбы. На сборы, ожидания, подъезд в район похода уйдет 2-3 часа, 2 часа на организацию привала в середине дня. Итого 8-10 часов. На основательную краеведческую работу времени нет.

Цель такого похода - практические занятия по технике и тактике туризма, по ориентированию на местности, по навыкам походного быта, тренировки на выносливость. Это учебно-тренировочные походы с теми детьми, которые основательно занимаются туризмом.

По целевым приоритетам все туристские походы можно подразделить *на*:

1. Походы спортивные (зачетные), главной целью которых является выполнение спортивно-туристских нормативов на значки и разряды.

2. Краеведческие (познавательные) - знакомство с крупными краеведческими объектами.

3. Учебно-тренировочные - походы школьников, занимающихся туризмом «профессионально». Главная их цель - изучение основ туризма, совершение туристских навыков, техники туризма, ориентирования.

4. **Со** **сдвоенной** **целью** - одновременного выполнения общественно полезной работы и спортивно-туристского норматива.

5. **Контрольные** - по неизвестному заранее участникам контрольному маршруту, во время прохождения которого группа должна на деле показать свои туристские способности.

Функции участников вырабатываются группой в процессе приобретения походного опыта. За основу можно принять приведенные ниже рекомендации участникам многодневного похода. (см. приложение 4)

Важно, чтобы каждый участник имел обязанность.

Временные обязанности - наряды

Разовых поручений в ходе похода множество: закупка продуктов, их расфасовка, упаковка. Получение снаряжения, его ремонт, дежурство по костру, варка пищи, ведение записей, подноска воды, мытье посуды и т.п. Такие наряды должны выполнять все ребята по очереди.

Виды топографических карт Одним из важных элементов туристской культуры является знание основ топографии. Без этого невозможно путешествовать, нельзя ориентироваться на маршруте, можно сбиться с пути и не выйти к намеченным ориентирам.

Карты бывают географическими и топографическими. Если изображается очень большая территория - полушария Земли, целые континенты, такая карта называется **географической**. Бывают общегеографические (изображающие внешний облик территории) и тематические (какие-то элементы облика показываются более подробно).

Топографическая карта (от греческого толос - местность) относится к общегеографическим, но более подробная. На одном месте может уместиться только очень небольшая территория, 100x100 или 50x50 километров. Для того, чтобы всем было понятно, что изображено на карте придумали **условные топографические знаки** - маленькие рисуночки, немного похожие на сами местные предметы.

Условные топографические знаки делятся на пять групп:

1. строения и сооружения (населенные пункты);

2. дорожная сеть (железная дорога, шоссе, грунтовые дороги)
3. гидрография;
4. растительность;
5. рельеф.

Снаряжение

Условия и характер туристических путешествий предъявляют к снаряжению целый ряд требований. Оно должно быть легким, прочным, надежным, отличаться простотой в употреблении, небольшими габаритами, возможностью использования в условиях холода, жары и повышенной влажности. Многие виды снаряжения должны удовлетворять и дополнительным условиям. Зимняя одежда должна быть теплой, защищать от ветра, не стеснять движений, сохранять теплоизоляционные свойства в увлажненном состоянии. Палатка должна быть непромокаемой, быстро устанавливаться и разбираться, защищать туристов от насекомых, обеспечивать максимум удобств, при минимальных размерах.

Туристское снаряжение подразделяется: на личное и групповое. В зависимости от вида туризма - на снаряжение для пешеходных, водных и горных путешествий.

Примерный список личного снаряжения.

- | | |
|----------------------|--------------------------------|
| 1. Рюкзак | 13. Рейтузы шерстяные |
| 2. Коврик | 14. Нижнее белье - 2 комплекта |
| 3. Спальный мешок | 15. Носки простые - 2-3 пары |
| 4. Обувь основная | 16. Носки шерстяные - 2-3 пары |
| 5. Обувь запасная | 17. Туалетные принадлежности |
| 6. Штормовка | 18. Головной убор теплый |
| 7. Накидка от дождя | 19. Головной убор легкий |
| 8. Свитер шерстяной | 20. Полотенце |
| 9. Спортивный костюм | 21. Носовые платки |
| 10. Брюки | 22. Блокнот, карандаш |
| 11. Шорты | 23. Миска, ложка, кружка |
| 12. Ковбойка | 24. Мешочки для мелочей. |

Обувь. В пешем походе лучшей обувью являются туристические, ботинки, хорошо разношенные, с рифленой подошвой. Ботинки должны быть на 1-2

размера больше обычного, чтобы в них можно было вложить толстую войлочную стельку и надеть толстый носок. Для запасной обуви подойдут кеды, кроссовки. В походе любая обувь требует проветривания и просушки. Избегать сушки у костра, обувь может сгореть, пересохнуть, что приводит к потертостям и мозолям. Сушить можно в стороне от костра, чтобы доходил теплый воздух, надеть ботинки на воткнутые в землю палки (вынув стельки и расшнуровав).

Стельки, носки. Стельки лучше иметь плотные войлочные. Они не сбиваются, впитывают влагу, хорошо стираются и сушатся. Носки должны быть шерстяные и простые. Шерстяной носок хорошо «сидит» на ноге, впитывает влагу! На нем не должно быть грубых швов, штопок, что приводит к потертостям. Носки должны быть чистые и ноги тоже.

Одежда туриста должна быть легкой, удобной, не стесняющей движений. Это может быть рубашка-ковбойка, спортивный костюм, легкие, но плотные брюки, шорты, майки с короткими рукавами, трусы. Наиболее удобная верхняя одежда - штормовка и штормовой костюм. На случай дождя обязателен плащ-накидка, закрывающая туриста с рюкзаком. Из теплых вещей необходимы свитер и теплый головной убор.

Рюкзак должен быть из плотной ткани, иметь вшитое дно, широкие лямки, большие карманы и небольшой вес.

Спальные принадлежности. Удобен спальный мешок - он легкий, раскладывающийся, как одеяло, на «молнии» (с прокладкой из ватина) в сочетании с надувным матрасом. Спальный мешок можно сделать самостоятельно. Спать в мешке нужно раздетым, спать в одежде - негигиенично.

«Мелочи» личного снаряжения. В туалетные принадлежности включить небольшую жесткую щетку для рук и одежды. Для мелких вещей сшить несколько мешочков. Герметичная упаковка документов, денег, картосхем. Необходимы аварийные спички во влагонепроницаемой упаковке.

Не брать алюминиевую посуду - из нее труднее есть горячую пищу. Посуду лучше эмалированную или полиэтиленовую. Ложки - деревянные, складной нож, привязанный за шнурок к поясному ремню. Для путевых записей - записная книжка и простой карандаш.

Вместе с командиром группы и завхозом по питанию распределяется имущество между участниками по весу и удобству переноски.

Примерный перечень продуктов питания, рекомендуемый при составлении суточного рациона юного туриста

1. Хлеб, сухари 500 г или печенье, хлебцы 200 г.
2. Крупы, макаронные изделия 100-200 г., супы в пакетах 50 г.
3. Масло сливочное, растительное 50-60г.
4. Мясо тушеное, фарш, паштет
5. Сахар 80-100г, конфеты, шоколад 70-100г.
6. Колбаса, ветчина, сосиски 50 г.
7. Рыбпродукты 50г.
8. Овощи свежие 100 г.
9. Молоко свежее, сливки 200г, сгущенное 50 г. ;
10. Сыр, творог 20-40 г.
11. Фрукты 100 г., сухофрукты, сухой сок 30 г.
12. Кофе 3 г., какао 10 г., чай 4 г.
13. Специи 30-40 г.
14. Витамины
15. Соль 10-12 г.

Организация дневного питания (питание на больших и малых привалах):

1. Утром, пока закипает вода для завтрака, дежурный по кухне раскладывает все делимые продукты поровну согласно установленной на данный день норме. Перед выходом на маршрут он раздает их участникам в индивидуальных полиэтиленовых мешочках. Неделимые продукты в необходимом количестве остаются у дежурного.

2. Продукты, предназначенные для дневного питания, заранее не делят. На большом привале туристы сами достают из своих рюкзаков необходимые для дневного питания продукты и передают их дежурному, который и делит их по установленной норме, после чего раздает питание участникам путешествия.

Организация горячего питания

Выполнение режима - стандартного распорядка дня, положительно сказывается на здоровье и работоспособности человека. Поэтому при переходе от нормальных домашних условий к походным нельзя резко менять уже устоявшийся режим питания и характер пищи - это приводит к отрицательным явлениям. Завтрак должен быть высококалорийным, небольшим по объему, легкоусвояемым. Завтрак не должен быть обременительным. Обед должен содержать высокий процент животных белков, большое количество углеводов и жиров. Обед должен включать основную массу пищи, содержащей трудноусвояемые продукты, богатые клетчаткой. Значение ужина - полностью восстановить затраченную до обеда энергию, подготовить организм к движению по маршруту на следующий день. Продукты должны способствовать восстановлению тканевых белков и пополнению в организме углеводов запасов. Не следует употреблять продукты, недолго задерживающиеся в желудке, резко возбуждающие нервную систему и деятельность желудочно-кишечного тракта. Горячая пища должна быть обильной. Пища, даже очень калорийная, но малая по объему, не может вызвать ощущение сытости.

Горячая пища должна быть разнообразной. Желательно допускать частое повторение блюд одинакового характера. Нейтральные супы (макаронный, вермишелевый, с крупами) следует чередовать с кислыми (борщ, рассольник), а макаронные и крупяные гарниры - с овощными.

Питание всухомытку отрицательно действует на организм туриста, истощает его силы.

Питьевой режим

Движение по маршруту, особенно в длительных походах и в жаркие дни, сопровождается значительным потоотделением. Это приводит к большим потерям организмом воды и минеральных элементов. Поэтому соблюдение рационального питьевого режима в туристском походе является важнейшим условием обеспечения выносливости его участников.

Основное пополнение организма водой происходит обычно на биваке, причем больше вечером. В процессе движения не следует совсем воздерживаться от употребления воды. Нужно лишь соблюдать разумную дозировку и режим. Во

время дневного перехода запасы воды в организме должны пополняться на больших привалах. Рекомендуется выпить 150-250 г. жидкости. Хорошим жаждоутоляющим напитком являются зеленый чай, айран, чал.

Нельзя пользоваться водой из рек и ручьев ниже селений и пастбищ, а также из загрязненных колодцев - в ней могут содержаться болезнетворные микробы. В сыром виде можно пить воду только из родника, в иных случаях ее надо обязательно вскипятить.

Санитар, посоветовавшись со школьным врачом, составляет список аптечки, покупает все необходимое. Консультируется по оказанию доврачебной помощи.

Примерный список аптечки

- | | |
|---|--|
| 1. Бинты-4-5 | 13. Эмульсия синтомициновая в тубике 1 шт. |
| 2. Бинты эластичные - 1-2 | 14. Клей «БФ» |
| 3. Вата-200г. | 15. Детский крем - 1шт. |
| 4. Лейкопластырь - 1 | 16. Сода питьевая в таблетках - 20 г. |
| 5. Лейкопластырь бактерицидный 10-20 штук | |
| 6. Термометр | 17. Анальгин - 20г. |
| 7. Ножницы | 18. Борная кислота(порошок) - 5г. |
| 8. Марганцовка - 10 г. | 19. Димедрол - Юг. |
| 9. Йод (в ампулах) | 20. Но-шпа - Юг. |
| 10. Нашатырный спирт - 3-5 г. | 21. Валидол - Юг. |
| 11. Перекись водорода - 30 г. | 22. Энтеросептол - Юг. |
| 12. Настойка валерианы с ландышем 20г. | 23. Слабительное - 50г. |

Ориентирование

Ориентироваться на местности - значит найти направление сторон горизонта и свое местонахождение относительно окружающих местных предметов и элементов рельефа. Ориентирование при передвижении туриста на незнакомой местности состоит в определении расстояний и выдерживании нужного направления маршрута. Туристу приходится ориентироваться все время, применять самые различные приемы и средства

ориентирования: карту, компас, небесные светила, очертания рельефа, различные местные предметы и признаки.

Способы ориентирования

Ориентационные карты. Служит для определения своего местонахождения. Для этого карту кладут горизонтально, ставят на нее компас и вращают карту вместе с компасом так, чтобы направление стрелки компаса совпало с меридианом.

Ориентирование с картой без компаса отличается тем, что карту ориентируют по линиям местности или по ориентирам.

Ориентирование по линии местности. В походе применяется при совпадении маршрута с прямолинейным участком дороги, просеки, реки.

Ориентирование без карты и компаса позволяет с помощью небесных светил и некоторых местных предметов определить стороны горизонта. Ориентирование по часам и солнцу. Для этого часовую стрелку направляют в сторону солнца: при таком положении часобиссектриса угла между часовой стрелкой и цифрой 1 на циферблате укажет примерное направление на юг.

Ориентация по Полярной звезде. Направление на Полярную звезду определяется следующим образом. Через две крайние звезды «ковша» Большой Медведицы мысленно проводится прямая, на которой откладывается пятикратное расстояние между этими звездами. В конце пятого отрезка находится Полярная звезда, точно указывающая на север.

Ориентирование по местным предметам. Некоторые местные предметы и признаки могут служить простейшим, но не очень точным «компасом» для путешественника. Мхи и лишайники покрывают северную сторону деревьев и камней, смола больше выступает на южной стороне ствола хвойного дерева, муравьи устраивают свои жилища к югу от ближайших деревьев и делают южный склон более пологим, алтарь у православных церквей находится на востоке.

Ориентирование на местности также является видом спорта, который в последнее время находит все большее распространение среди молодежи. Лагерь отдыха - прекрасное место для спортивного ориентирования. Соревнование заключается в том, чтобы за наименьшее время пройти заданный маршрут с

помощью карты и компаса, минуя несколько контрольных пунктов. Местность выбирается, как правило, пересеченная. Карты с маршрутами выдаются участникам только на старте.

Чтобы быть участником соревнования, надо знать топографические знаки, обозначающие рельеф и местные предметы, уметь пользоваться компасом, двигаться по азимутам.

Организаторам этих состязаний лучше всего комплектовать команды, состоящие из 10-15 человек. Длина дистанции устанавливается от 3-4 до 10-14 км. Участники обычно стартуют с интервалом в 5 минут. Финиш и контрольные пункты отмечаются флажками.

В некоторых оздоровительно-спортивных лагерях практикуются такие соревнования и в вечернее время. Ориентирование в этом случае осуществляется по звездам и светящейся стрелке компаса, при этом пользуются ручными фонариками. Контрольные пункты обозначаются небольшими кострами или фонарями, свет которых виден на расстоянии не менее 50 метров.

Привалы и ночлеги.

Туристский бивак - это отдых участников похода, место, где они питаются, спят и готовятся к дальнейшему пути, это костер, очаг, укрытие от непогоды. В зависимости от продолжительности биваков они подразделяются на малый привал, обеденный привал, ночлег, дневку. Проведение любого привала или ночлега заключается в том, чтобы правильно выбрать для него место, хорошо подготовить палатку, развести костер и обеспечить безопасность лагеря от стихийных сил природы.

Планирование бивака

Палатки, кухня, место для дров и т.п. должны располагаться компактно. Палатки ставятся на сухом, возвышенном, хорошо продуваемом ветром месте, чтобы не мучили комары. Они располагаются близко друг к другу выходами к костру, на расстоянии не менее 5 метров. Место для костра выбирается открытое, по возможности защищенное от непогоды, недалеко от воды. Санитар должен сразу определить место забора воды, мытья посуды, умывания, стирки. Не ближе чем в 100 метрах от лагеря санитар находит в зарослях ямку, овражек для туалета.

В стороне от костра надо выкопать ямку для пищевых отходов, мусора, банок. Чтобы не разводить мух, присыпать все отходы землей.

Действие группы по прибытию на бивак

Дается 5-10 минут на отдых. Затем:

- первая команда командира - указывается место, где ставятся рюкзаки. Они должны стоять в одном месте «цепочкой», чтобы не тратить время на поиски вещей.

- вторая - указывается место, где дежурные повара должны оборудовать костер, где складывать дрова;

- третья - все, кроме дежурных по кухне и подносчиков воды, отправляются за дровами, на что дается 15 минут.

Костер. Определяя место для костра, надо помнить о противопожарной безопасности. Нельзя выбирать место в зоне хвойного молодняка, среди высокой сухой травы, разводить костер на открытых корнях деревьев. Если есть старое кострище, можно использовать его.

Место для складывания и рубки дров должно быть удалено от костра на 5-6 метров. Для сидения принести из леса несколько сухих бревен. Над ними натянуть тент, чтобы в случае дождя не убежать с мисками в палатки. Топор, пилы должны лежать в чехлах рядом с дровами.

Палатки ставятся на расчищенную от сучьев и шишек площадку. В каждой палатке свой «староста». Сначала надо разровнять и натянуть дно по диагонали, укрепив его шпильками. Затем под передние и задние гнезда ставят стойки, растягивают, закрепив оттяжки кольями. Потом по диагонали натягиваются скаты крыши. На дно палатки кладут сухую клеенку, на нее коврики, затем спальные мешки. Под голову - мягкие вещи. Походная обувь на ночь укладывается под дно палатки.

Свертывание бивака

Работа по свертыванию бивака не должна занимать более двух часов. Пока дежурные готовят завтрак, остальные после подъема, зарядки собирают рюкзаки, снимают палатки.

Место для обеденного привала

На обеденном привале ребята должны отдохнуть. Надо снять обувь, проветрить ее, помыть ноги, сменить носки.

Следует помнить:

1. При любой погоде место привала должно быть тщательно убрано.
2. Костер должен быть хорошо залит, чтобы не дымился.

Место дневки должно быть по возможности на берегу реки или озера, чтобы ребята могли искупаться, помыться, постирать.

Определенное время отводится необходимому ремонту личного и группового снаряжения.

Организация движения.

Самое удобное место для передвижения - первая половина дня с 8-9 до 12 часов. До 16.00 часов - отдых. С 16.00 до 19.00 часов - продолжение движения.

Примерный распорядок дня:

6.00 - подъем дежурных

7.00 - 7.45 - подъем, зарядка, уборка территории, туалет

7.45 - 9.00 - подготовка к выходу, завтрак

9.00 - 12.00 - движение по маршруту, экскурсии

12.00 - 16.00 - большой обеденный привал 16.00 - 18.00 - движение по маршруту

18.00 - 20.00 - выбор и подготовка места ночлега, ужин

20.00 - 22.30 - свободное время, песни у костра

22.30 - 23.00 - вечерний туалет

23.00 - отбой

Во время путешествий могут произойти различные неприятности, ранения острыми предметами, отравления, укусы насекомых, но в это время нет рядом врача, который мог бы оказать помощь. Для этого существует **доврачебная помощь**.

Первая помощь при ожоге кипятком или горячей пищей: надо быстро освободить пострадавшего от мокрой одежды. При небольших ожогах следует протереть рану спиртом и наложить повязку из стерильного бинта. Ожоги I - II степени смазывать мазью Вишневского.

Ранения острыми предметами. При небольшом порезе надо тампоном, смоченным в перекиси водорода, убрать грязь из ранки. Кожу вокруг ранки обработать йодом или зеленкой, припудрить рану порошком стрептоцида и наложить повязку.

Пищевые отравления. Необходимо промыть желудок. Надо выпить несколько стаканов теплой воды с содой до появления рвоты. Повторить несколько раз. Затем принять слабительное. Выпить полстакана слабого раствора марганцовки.

Мозоли, намины, потертости. Если потертость замечена сразу, смазать это место смягчающим кремом. При сильном покраснении смазать йодом, заклеить бактерицидным пластырем и обложить ватой.

Тепловые и солнечные удары, ожоги. Ребенка следует перенести в тень, освободить от стягивающей одежды, дать холодное питье, смочить грудь и голову холодной водой.

Первая помощь при носовом кровотечении. Посадить, на затылок и переносицу положить холодный компресс. Если не помогло, в ноздрю кладут тампон из ваты, смоченной перекисью водорода.

Ушибы, растяжения, вывихи, переломы, сотрясение мозга

Первая помощь при ушибах. Место ушиба смазать йодом и наложить холодный компресс. В случае сильного ушиба головы, груди, живота, необходимо пострадавшему обеспечить полный покой и транспортировать в медицинское учреждение.

Первая помощь при растяжении и разрыве связок. Наложить холод, затем сделать тугую фиксирующую повязку. При сильном растяжении - наложить шину.

Первая помощь при вывихах. Наложить шину, дать болеутоляющие средства (анальгин, амидопирин).

Первая помощь при переломах. Наложить шину для фиксирования места перелома, дать болеутоляющее и транспортировать в медпункт.

Первая помощь при сотрясении мозга. Обеспечить полный покой, приподнять голову и наложить на нее холодный компресс. Ограничить прием жидкости.

Обморожения, переохлаждения, простуда

Первая помощь при переохлаждении. Пострадавшего доставить в теплое помещение, растереть тело, и дать сердечные средства.

Первая помощь при обморожении. Если замерзли ноги, делать широкие маховые движения вперед-назад до 50 раз. Если руки - широки махи туда-сюда от плеча, сжимание и разжимание пальцев. Если замерзнут нос, щеки, уши - надо пройти какое-то расстояние, сильно нагнувшись вперед, чтобы вызвать прилив крови к лицу.

Первая помощь при простудах. Частично освободить от груза. Дать горячее питье, полоскать горло содой. Обеспечить общее согревание тела, укутать горло.

Укусы ядовитых змей. Первая помощь - наложить шину и срочно транспортировать. Способ отсасывания яда из ранки очень рискованный, это может делать человек, если у него во рту нет ссадин, ранок, поврежденных зубов.

Укусы клещей. Присосавшегося клеща надо смазать каким-либо жиром и через небольшое время снять его с тела, не раздавив и не оставив в ранке головку. Место укуса и руки продезинфицировать.

Полезная работа в путешествии и охрана природы

Во время путешествий многие туристские группы принимают активное участие в общественно полезной работе, выполняют задания различных организаций, проводят наблюдение над природой. Это делает поход более интересным и увлекательным.

Общение с природой оказывает благотворное влияние на туристов. Каждый обязан, бережно относиться к природным богатствам, ценить и уважать красоту, беречь ее.

Помощь местному населению.

Помощь местному населению - одна из главных форм туристской общественно полезной работы. Поход с агитационными целями по подшефному району, доставка в период избирательной компании литературы в отдаленное село, помощь в выпуске стенгазет и фотомонтажей, концерты художественной самодеятельности, лекции и беседы, спортивная встреча с местной молодежью. Эта работа не требует сложной подготовки и особого снаряжения.

Выполнение заданий организаций.

Много интересных впечатлений может дать путешественнику выполнение заданий различных организаций - научных, проектных, изыскательских, хозяйственных.

К ним относятся поиски лекарственных дикорастущих растений, наблюдения за режимами малых рек и разведка новых месторождений полезных ископаемых, сбор этнографических материалов и розыски памятников материальной культуры.

- Особенно близки сердцу путешественника поручения музеев, краеведческих учреждений и организаций, занимающихся охраной природы.

Выполнение туристических заданий.

Работа в походе по туристской тематике включает наблюдения за условиями прохождения той или иной местности при различной технике и тактике движения, определение наиболее рациональных наборов продуктов питания и возможностей их пополнения в пути, испытание новых образцов снаряжения, разведка перевалов, долин, рек, разработка и описание новых маршрутов.

Наблюдения в походе:

Метеорологические наблюдения

В туристском путешествии позволяют ориентироваться в характере погоды и предвидеть ее изменение в ближайшие часы. Кроме того, они могут дать интересный материал для характеристики микроклимата различных районов.

Наблюдения проводятся в точно установленное время: в 1, 7, 13 и 19 часов по местному времени. В несложном путешествии можно ограничиться тремя последними сроками и большую часть наблюдений проводить без приборов, визуально.

Облачность определяют с открытого места на глаз по десятибалльной системе. Безоблачное небо - 0. При облачности, равной 10 баллам, небо

полностью закрыто облаками. Если облаками покрыто 1/10, 2/10, 3/10 и т.д. частей небесного свода, облачность соответственно равна 1,2,3, и т.д. баллам. По высоте, на которой облака располагаются, их делят на верхний, средний и нижний ярусы. Облака верхнего яруса - тонкие, белые, не дают осадков. Облака среднего яруса - светлые, синевато-серые, в виде сплошной пелены или волн, более крупные и массивные по сравнению с облаками верхнего яруса. Облака нижнего яруса - низкие, серые, состоят из крупных тяжелых гряд, валов, закрывающих небо сплошным покровом.

Гидрологические наблюдения.

Целью гидрологических исследований является сбор сведений о малых и малоизученных реках и озерах для составления их характеристик.

Гидрологическое обследование включает описание реки и прилегающей к ней местности, русла реки с промерами его ширины и глубины, характера берегов и дна, измерение скорости течения и расходов воды.

Ботанические наблюдения

Наблюдения над растительностью в путешествии состоят из описания различных ее типов, выявления полезных дикорастущих и декоративных растений, составление гербария наиболее интересных растений района. При описании растительности фиксируют географическое положение участка, рельеф местности, увлажнение, характер почвы, ярусность растительности.

Ведение походного дневника

Дневник - основной рабочий документ, характеризующий выполнение задач, поставленных перед группой. Поэтому все записи в нем должны быть предельно четкими.

Форма записи в дневнике зависит от вида наблюдения. В любом случае, чтобы в дневнике нашел отражение хронометраж ходовых дней. Формат и объем дневника могут быть любыми. Запись ведется простым карандашом. В условиях плохой погоды рекомендуется пользоваться дополнительной записной книжкой, перенося из нее заметки на страницы дневника. Записи вносятся регулярно в процессе наблюдений, а на вечернем привале подвергаются дополнительной

первичной обработке. С этой целью на страницах полезно оставлять широкие поля для дополнений и выводов. Крайне важна регулярность записей.

Окончен поход.

Грустно возвращаться из хорошо прошедшего путешествия. Одно утешение - через год, в новый походный сезон.

Путешествие окончено, но еще много дел, связанных с ним. Предстоит провести разбор похода, сделать педагогический отчет, сдать снаряжение, отчитаться перед бухгалтерией и т.д.

Составление отчета о туристском путешествии.

В отчете о туристском путешествии подводятся основные итоги проведенного похода. Кроме того, хорошо и правильно составленный отчет - это помощь в подготовке походов для последующих групп.

Составить хороший отчет с детальным описанием пройденного маршрута можно лишь в том случае, если ежедневно вести путевой дневник.

Отчет о путешествии обычно состоит из текстовой части, иллюстраций и картографического материала. Достаточно ясную картину пройденного маршрута может дать отчет, в котором будут помещены следующие сведения:

1. Титульный лист.

На титульном листе указывают: коллектив проводивший путешествие, фамилию, имя, отчество руководителя; географический район, сроки; год и месяц составления отчета.

2. Введение.

Дается обоснование выбора района путешествия, определение основных целей и задач похода, краткая оценка пройденного маршрута. Во введении можно дать краткую характеристику туристских отчетов, которыми группа пользовалась при подготовке похода.

3. Краткая характеристика района путешествия.

4. График движения по маршруту.

Сведения целесообразно представить в виде подробной таблицы дневных переходов с указанием пройденных километров и способа

передвижения, количества ходовых часов, километража с преодолением препятствий, мест ночлегов.

5. Картографический материал.

Отдельной вклейкой, следует дать подробную картосхему пройденного пути. Картосхема должна быть выполнена в возможно более крупном масштабе. Ярким цветом нанести линии движения.

6. Техническое описание маршрута и его особенностей.

В техническом описании рекомендуется весь маршрут разбить на отдельные участки. В описании указать: тактику и технику прохождения маршрута и способы преодоления препятствий; способы ориентирования; рекомендации по выбору мест биваков и их организации.

7. Дневниковые записи.

В дневниковых записях могут быть даны как отдельные очерки, так и последовательный рассказ по дням об интересных случаях и приключениях походной жизни, о встречах с людьми и находках.

8. Сведения по организационным и хозяйственным вопросам.

В этот раздел включают: перечень использованного личного, группового и специального снаряжения и рекомендации по его комплектованию; список израсходованных продуктов; отчет по денежным расходам; хозяйственные расходы; фамилии, адреса, телефоны консультантов контрольно-спасательных служб.

9. Сведения о личном составе группы

В этом разделе указывают следующие сведения об участниках: фамилия, имя, год рождения; школу, класс; домашний адрес, телефон; туристический опыт и обязанность в группе.

10. Литература.

Приводят список использованной и рекомендуемой литературы и картографического материала по району путешествия.

11. Заключение.

Могут быть даны практические выводы по проведенному походу.

12. Оглавление

Для расширения сторон туризма необходима поддержка различных институтов физкультуры и спорта. Специалисты должны помочь в развитии туризма различных государств, сделать его разносторонним и массовым видом спорта.

Исходя из этого, перейдем ко второй части исследования «ориентеры развития».

1.3. Проведение туристического похода

Подготовка группы закончена: маршрут проработан, оформлены приказ и маршрутный лист, проведен дополнительный инструктаж и оформлен журнал инструктажа по технике безопасности (см. Приложение 2); распределены продукты и снаряжение; собраны деньги на проезд; все знают время и место встречи. Группа готова к выходу. Но на первых порах лучше провести смотр готовности, на котором заранее проверить, всё ли снаряжение и питание взяли, как уложены рюкзаки.

Посадка в транспорт оговаривается заранее. Чем заняться во время дороги? Идеальный выход — общее занятие, что позволит избежать замечаний, окриков, траты нервов. Такими занятиями могут быть песни, игры.

«Турград» — игра похожа на «Города», но называются слова, имеющие отношение к туризму; слова не только называются, но и поясняются.

«Что я задумал» — водящий задумывает слово, остальные задают вопросы, на которые водящий отвечает «Да» или «Нет» и другие игры.

Можно играть в карты, но только топографические (определение азимутов, расстояний, высот, чтение топографических знаков); можно тренироваться в вязании узлов, что необходимо в соревнованиях по технике туризма.

Начиная маршрут, постройте группу в колонну по 1—2 человека во главе со штурманом. Оговорите, кто замыкает, какова дистанция. Первый перегон обычно составляет 20 минут, после чего привал 10—15 минут — для устранения всех погрешностей с одеждой, рюкзаком.

На следующий перегон поставьте отстающих участников голову колонны. Рекомендуемый режим движения: переход 40—45 минут, 15-20 — отдых. С

первого же похода необходимо приучить ребят исправлять все погрешности сразу же по прибытии к месту привала.

Во время малых привалов мы запрещаем пить воду (вместо нее — «сосательные» конфеты, которые уменьшают жажду) Фляга в группе должна быть только у медика. Излишнее питье приводит к быстрому утомлению.

Место для ночлега выбираем засветло, за 1,5—2,5 ч до захода Солнца. Не торопитесь разбивать лагерь. Комендант должен подобрать места для палаток и кухни, водозабора, туалета и т.д. Ребята, прежде чем разбивать лагерь, должны согласовать каждое действие — тогда лагерь будет установлен быстро и качественно. Лагерь реально разбить за 20 минут. За это время : палатки установлены ,застелены постели, рюкзаки убраны; на кухню сданы продукты и нужное снаряжение, примусы разведены (костер горит), вода набрана; выкопана яма для мусора.

После ужина и мытья посуды все собираются на Общий сбор, на котором подводятся итоги подготовки похода, текущего дня анализируются действия должностных лиц. Говорят все по «часовой стрелке» от командира, который завершает ребячий круг. Руководитель говорит последним.

Важно приучить ребят, что, когда говорит один человек, остальные слушают (и даже записывают); что обсуждаются не люди, а их поступки: надо увидеть хорошее, найти причины ошибок не для наказания, а для предупреждения их повторения. Наказания же только унижают человека, но проблемы при этом не решают. При любом ЧП не надо искать виновных. Искать нужно способы устранения последствий нежелательной ситуации. Такая позиция руководителя создает атмосферу доверия и ответственности в группе.

Отбой рекомендуется разделить на 2 отбоя: «громкий» — по которому все устраиваются в палатках и могут тихо общаться, и «полный» — после которого ни единого звука не произносится. Продолжительность сна — не менее 10 часов. Доказать детям целесообразность 10-часового сна очень просто: достаточно один раз поднять группу раньше запланированного времени на столько, на сколько был просрочен полный отбой (предупредив об этом заранее).

Утром необходимо быстро и организованно собраться и выйти на маршрут. 20 минут достаточно для сбора лагеря и рюкзаков. Для достижения такого

результата необходимо оговорить порядок действий каждого участника и потренироваться в выполнении всех дел несколько раз без учета времени (см. Приложение 8 «Алгоритмы «Вечер» и «Утро»»).

Перед уходом с места ночлега комендант проверяет чистоту и порядок на территории лагеря, закапываются мусорные ямы, восстанавливается дерн на костровище. Перед выходом штурман объявляет порядок движения, маршрут, километраж; назначается замыкающий

Глава 2

Методика проведения экспериментальной работы

2.1.

Применение разнообразных способов ориентирования в туристических походах.

Рассмотрев теоретические вопросы организации туристических походов в школе, мы переходим к исследованиям.

Вначале следует объяснить участникам похода важность данного приема в ориентировании. Вкратце содержание беседы сводится к следующему. Основная задача, которая стоит перед участниками — пройти все отрезки дистанции от одного КП до другого с минимальной затратой сил и времени. Успешно справиться с этой задачей туристы могут лишь в том случае, если примут правильный план действий, т. е. выберут нужные ориентиры и определят наиболее приемлемый и экономичный способ движения по ним.

Без преувеличения можно сказать: выбор пути движения является одним из главных факторов, определяющих успех.

В ходе тщательного анализа карты, еще до выхода на местность, туристы получают необходимую информацию о нужном отрезке дистанции, и мысленно перемещаясь из начальной точки в конечную по намеченным ориентирам, составляют предварительный план своих действий. Выбор пути движения и его

реализация на местности целиком зависят от уровня технической, тактической и физической подготовленности туристов. Хорошо подготовленный турист строит план своих действий на основе глубокого анализа всех элементов карты, с учетом своего опыта и знаний, умения предвидеть, предугадать ход предстоящих событий, своей способности осуществить намеченный план на дистанции или быстро найти новые решения в случае его изменения.

Итак, выбрать путь движения—значит дать качественную оценку всем элементам карты по направлению к району КП и на основе сделанного анализа выделить наиболее выгодные ориентиры, определить способ движения, позволяющий с меньшими затратами сил и времени выполнить на местности поставленную задачу.

В ориентировании используют следующие способы движения:

- 1) по азимуту,
- 2) по сопутствующим ориентирам,
- 3) комбинированный.

Движение по азимуту применяется на несильно залесенной и пересеченной местности, когда расстояние между ориентирами не превышает 300—400 м.

Короткие отрезки с тактической точки зрения выгоднее пройти по прямой, нежели тратить время на чтение карты в поисках наилучших вариантов.

Движение по сопутствующим ориентирам планируется на средних и длинных отрезках дистанции при хорошей насыщенности карты, когда обилие ориентиров дает возможность туристу последовательно проложить по ним свой путь от КП до КП. Тактически данный способ движения туристы применяют при наличии на карте линейных ориентиров, ведущих в район КП (дорог, троп, просек, ручьев или вытянутых форм рельефа — лощин, овражков, хребтов и т. д.). Для этой цели с успехом можно использовать ориентиры, позволяющие контролировать движение и направлении КП (открытые и

полуоткрытые пространства, выделяющиеся объекты, цепь бугорком, ямок, камней и т. д.).

Комбинированный способ. Здесь выбор пути движения строится туристом на основе сочетания (комбинации) двух выше перечисленных способов, т.е. весь отрезок пути им разбивается на несколько коротких, каждый из которых затем преодолевается наиболее удобным и выгодным с тактической точки зрения способом. Как правило, комбинированный способ движения, является ведущим. Правильно спланированное прохождение дистанции означает применение нескольких способов (по азимуту и по сопутствующим ориентирам).

2.2. Факторы, влияющие на выбор пути в туристическом походе

Чтобы при чтении карты точнее оценить преимущество использования тех или иных ориентиров, турист должен учесть факторы, влияющие на выбор пути и скорость движения на местности. Эти факторы можно условно разделить на четыре группы: 1) картографические, 2) технические, 3) физиологические, 4) метеорологические.

1. Картографические факторы.

Читаемость карты. Сильно загруженная мелкими ориентирами или «слепая» и трудно читаемая карта (выполненная небрежно с точки зрения графики, с плохой контрастностью) отнимает у туриста много времени на разбор ее содержания. Для того чтобы избежать непроизводительных затрат труда и времени на решение такой картографической головоломки, тактически выгоднее отказаться от детального чтения карты и использовать преимущественно азимутное движение на крупные, легко опознаваемые на карте и на местности ориентиры, расположенные в районах КП или в непосредственной близости от них.

2. Технические факторы.

Грунт и подстилающая поверхность. На участках местности с мягким и вязким грунтом (песчаных, заболоченных) или с твердым покрытием, но сильно заросших высокой травой, крапивой, колючкой значительно снижается скорость движения и точность определения пройденного расстояния, при прохождении требуются большие физические усилия. Прямое пересечение по азимуту такой местности целесообразнее заменять обходными скоростными вариантами пути по участкам с твердым покрытием и легко проходимой подстилающей поверхностью (дорогам, тропинкам, открытым и полуоткрытым местам).

На коротких отрезках труднопроходимой местности обходные варианты пути, превышающие длину азимутального хода (в 2—3 раза), не дают ощутимого выигрыша во времени. Такие отрезки целесообразнее пройти по прямой на небольшой скорости, укороченным шагом.

Залесенность местности. Легкопроходимые (слабозалесенные) участки, парковый лес, полуоткрытые пространства позволяют значительно увеличить длину азимутального хода. Хорошая проходимость и видимость на таких отрезках дистанции дает возможность туристам беспрепятственно на большой скорости засекаать по ходу движения направляющие ориентиры на значительном расстоянии, а также с необходимой точностью (без дополнительного контроля по компасу) выдержать по ним нужное направление.

В труднопроходимом лесу движение по азимуту тактически невыгодно. Постоянно встречающиеся на пути препятствия (завалы, заросли деревьев, кустарника, густой подлесок) затрудняют движение, заставляют туристов уклоняться от намеченного курса, тратить много сил и энергии на обход встречающихся преград. Густая растительность не позволяет идти вымеренным шагом, с нужной точностью определять пройденное расстояние. Выбор пути движения при наличии на дистанции труднопроходимых участков туристы строят с помощью обходных вариантов, где проигрыш в длине пути дает выигрыш во времени. Ходьба по

легкопроходимым местам (открытым, полуоткрытым местам, дорогам, тропинкам, чистым просекам) требует меньшей затраты физических сил и времени, чем прямое пересечение сильно заросших участков.

Пересеченность местности. Несильно пересеченные участки дистанции, насыщенные ориентирами, позволяют туристам разнопланово строить выбор пути движения: по азимуту, по отдельным сопутствующим ориентирам или в различных комбинационных сочетаниях. Основным критерием, которым будут руководствоваться туристы, отдавая предпочтение тому или иному способу, является надежность выбранных ориентиров и степень их проходимости при движении на местности. На сильно пересеченной местности туристы чаще всего используют способ движения по сопутствующим ориентирам: тропинкам, полянкам, внемасштабным объектам и т. д. Прямое пересечение рельефа по азимуту на таких отрезках дистанции менее выгодно, так как крутые склоны не позволяют с необходимой точностью выдержать нужное направление и определить пройденное расстояние.

Размеры ориентиров. Масштабные ориентиры можно условно подразделить на крупные, средние и мелкие.

Крупные ориентиры при выборе пути движения используются для приближенного определения местоположения на карте, для грубого контроля за направлением движения на местности. Границы этих ориентиров, а также элементы рельефа и гидрографии, имеющие значительную протяженность и частично или полностью совпадающие с направлением движения, обеспечивают быстрое и безошибочное прохождение отрезка дистанции. Резкие повороты, изгибы и другие отличительные особенности ориентиров могут быть использованы для точного определения местоположения на карте.

Средние ориентиры — это хорошо читаемые на местности холмы, ямы, промоины, четкие границы закрытых, полуоткрытых и открытых пространств. Являясь отличными промежуточными ориентирами, они

позволяют с достаточной точностью определить местоположение на карте.

Скорость движения в направлении средних ориентиров, как правило,

значительно возрастает за счет приближенного (грубого) азимутного хода. Для попадания в такие «мишени» не нужен тщательный контроль за направлением движения по компасу.

Скорость азимутного движения на такие ориентиры во многом зависит от их «читаемости» на местности. Чем менее заметны ориентиры на местности, тем внимательнее и точнее должны действовать туристы, перемещаясь по направлению к ним. Использовать мелкие и немасштабные ориентиры при выборе пути движения как промежуточные следует лишь в тех случаях, когда нет под рукой более надежных, хорошо читаемых на местности, обеспечивающих быстрое и безошибочное ориентирование.

Линейные ориентиры (дороги, просеки, канавы, ручьи и т. д.), ведущие в направлении КП, дают по сравнению с другими вариантами пути движения значительное преимущество в скорости. На таких отрезках дистанции туристы освобождаются от чтения карты, работы с компасом, они лишь контролируют пройденное расстояние шагами. В отдельных случаях, когда линейный ориентир в районе выхода на привязку имеет характерные отличительные особенности, позволяющие быстро определить местоположение на карте (развилка, пересечение, мостик, особые объекты), отпадает и необходимость в контроле пройденного расстояния.

Линейные ориентиры, пересекающие путь движения туристов, в зависимости от их «читаемости» на местности используются по-разному. Места резких изгибов, поворотов, пересечений, развилок могут служить промежуточными тормозными ориентирами. Прямые же участки в большинстве случаев являются вспомогательными тормозными ориентирами. С их помощью можно лишь приближенно определить как местоположение на карте, так и пройденное расстояние. Заросшие просеки, тропинки, канавки не следует использовать как промежуточные тормозные ориентиры. Их очень легко проскочить, не заметить в закрытой местности.

Конкретная цель, поставленная перед туристами в предстоящем соревновании, в значительной мере определяет их действия на дистанции. При установке пройти трассу надежно, без срывов (что необходимо команде для получения зачета) выбор пути движения в большинстве случаев строится на

обходных вариантах. Для этой цели используют дороги, просеки, грубые ориентиры, хорошо «читаемые» на местности и позволяющие уверенно закончить соревнование. При установке сократить разрыв между командами (чаще такая ситуация возникает на последнем этапе эстафеты, если команда занимает одно из последних мест) выбирают более рискованные и скоростные варианты пути движения.

На соревнованиях, не имеющих особо важного значения для туристов, с целью дальнейшего совершенствования отдельных тактико-технических навыков могут быть поставлены задачи, полностью определяющие действия ориентировщика: пройти дистанцию с использованием рельефа, ситуации, азимута и т. д.

3. Физиологические факторы.

Утомление, наступающее на дистанции под влиянием физической и умственной нагрузки, вызывает значительные изменения в организме туристов. Особенно отчетливо эти признаки проявляются, как правило, на последней части дистанции. У туристов появляется трудность в концентрации внимания и его распределении при чтении карты, а также в запоминании нужных ее элементов. Снижение работоспособности у начинающих туристов накладывает и определенный отпечаток на выбор пути движения. Слабое восприятие, замедленная переработка полученной информации и ухудшенное ее запоминание вынуждают их чаще пользоваться азимутом, выбирать более грубые, легко запоминающиеся ориентиры, избегать длинных, обходных, скоростных вариантов пути движения.

4. Метеорологические условия.

Дождь. Выбор пути движения в дождливую погоду во многом определяется его продолжительностью и силой. Кратковременный (грибной) дождь не берется во внимание туристами при построении плана действий, так как он существенно не изменяет состояния грунта и растительности; от такого дождя лишь несколько увеличивается вероятность падения на мокрой траве, на скользких склонах. В жару грибной дождь даже облегчает туристам движение: охлаждает раскаленный воздух, придает силы и бодрость.

В дождливую погоду туристы строят план своих действий уже с учетом тех дополнений и поправок, которые необходимы в связи с изменением проходимости местности. Как правило, после сильного дождя идти по лесу особенно неприятно и трудно. Лежащие на пути движения скользкие сучья валежника, низко склоненные под тяжестью влаги ветви деревьев, кустарника значительно усложняют бег, заставляют туристов снизить скорость. Недостаток света в сыром лесу и постоянно падающие на карту дождевые капли создают; дополнительные трудности при ее чтении. Кроме того, на мокром грунте при беге возможны падения, различные травмы. Особенно эта опасность возрастает при движении по каменистой или сильно залесенной и пересеченной местности.

Во избежании травм и других неприятностей, которые таит в себе сырой и сумрачный лес в такую погоду, лесные варианты пути движения следует по возможности заменить менее опасными, обходными по открытой и полуоткрытой местности (дорогам, просекам, полянам).

2.3. Результаты экспериментальной работы

Чтобы нагляднее и доступнее объяснить юным туристам возможность использования указанных способов выбора пути движения, руководитель выдает им карты района предстоящего занятия и предлагает перенести на них КП с карты-образца, а затем совместно с ребятами приступает к выполнению задания.

Приведем примерный план действий при выборе пути движения с пункта К на КП-1. КП-1 и расстояния до него с помощью компаса. Один из ребят называет азимут и точное расстояние до КП-1, выраженное в метрах. Все сверяют свои результаты с ответом товарища. В случае ошибки руководитель повторно просит проверить точность измерений и объясняет, чем вызвано расхождение. Другому кружковцу предлагается дать точное и подробное описание местоположения КП. Полученные данные дополняются необходимыми сведениями об ориентирах, лежащих прямо, слева и справа по ходу движения, о пересеченности и залесенности местности.

В результате всех ответов выясняется, что: расстояние до КП — 280 м; местность в направлении КП — обедненная ориентирами, легко проходимая,

непересеченная; КП стоит на заметном, хорошо читаемом ориентире; роль тормозящего ориентира в данном случае выполняет дорога, граничащая вплотную с полянкой. Наиболее выгодный способ движения на данный КП — азимут, поскольку левый и правый варианты пути по просеке до пересечения дороги и до поляны потребуют большой затраты физических сил и времени.

После того как определяется расстояние между КП-1 и КП-2, ребята выясняют, что местность богата ориентирами и содержит в себе различные по проходимости участки. В поисках лучшего варианта пути движения следует провести более глубокий и продуманный анализ содержания всех элементов карты в данном районе. С этой целью туристам вначале необходимо определить направление и расстояние до КП-2, дать точное и подробное описание его местоположения, назвать ориентиры, которые могут быть использованы при движении на КП-2. Для того чтобы несколько облегчить решение задачи, руководитель предлагает ребятам ряд наводящих вопросов и несложных заданий.

1. Определить на карте наличие линейных или площадных ориентиров в направлении к данному КП. На основе полученного ответа руководитель уточняет возможность использования названных ориентиров при движении на КП, просит назвать и показать непосредственно на карте длину используемого отрезка при движении на КП, определить его расстояние в метрах, а также указать место предполагаемого перехода на следующий ориентир.

2. Определить и назвать промежуточные ориентиры, которые могут быть использованы при движении на КП.

3. Показать на карте ограничивающие ориентиры, которые можно использовать для контроля за правильностью движения в район предполагаемого КП.

4. Назвать основной ориентир (привязку), используемый для выхода на КП, определить с этого ориентира азимут на КП и расстояние до него.

5. Определить ориентиры, которые могут служить тормозом в случае неправильного выхода в район предполагаемого КП.

Вполне естественно, что, отвечая на все эти вопросы, дети получают лишь приблизительное представление о линии своего маршрута на карте. Вторичное

возвращение к чтению карты позволяет ребятам лучше удержать в памяти выбранный путь движения, прочнее установить связь и отношения между различными элементами карты. Для выяснения, насколько хорошо занимающиеся запомнили выбранный путь движения, дается задание — обозначить данный маршрут карандашом на карте. После его проверки руководитель предлагает одному из кружковцев быстро прочесть маршрут на карте. Учитывая, что ребятам на начальном этапе обучения трудно долго работать с картой, упражнение по выбору пути движения на каждый КП целесообразно чередовать с практической проверкой намеченных вариантов. Такая последовательность проведения занятий помогает юным туристам быстрее усвоить технические навыки чтения карты.

Руководитель разбивает группу на команды и дает задание первой команде начать движение на КП, в ходе которого остальные команды вместе с ведущим занятия контролируют точность исполнения проверяемого варианта. Чтобы повысить внимание к выполнению задания и ответственность детей за него, руководитель предупреждает их, что движение команды-лидера может быть остановлено в любой момент и ее место займет другая команда.

Во время движения команды руководитель внимательно наблюдает за действиями детей. Останавливая группу через определенные промежутки времени, он дает ей задание показать на карте свое местонахождение, дополняет и корректирует действия команды-лидера. Ведущий занятия совместно с группой определяет по секундомеру чистое время прохождения каждого отрезка дистанции (от ориентира до ориентира).

После того как первая команда закончит выполнение задания и выйдет на КП, руководитель предлагает ребятам оценить работу команды, назвать ошибки, которые были допущены в момент прохождения заданного отрезка, обобщает и анализирует полученные ответы, дает оценку действиям команды и называет время, затраченное на прохождение КП. Далее туристам предлагается выбрать обратный путь движения на место старта, используя для этого по возможности другие ориентиры.

Проведенное теоретическое исследование и анализ экспериментальной работы дает основание утверждать, челночное прохождение КП на начальном этапе обучения имеет свои положительные стороны:

- позволяет юным туристам теоретически и практически оценить разные варианты пути движения.

- дает им возможность с учетом времени, затраченного на прохождение различных по качеству ориентиров, полнее и содержательнее провести разбор и анализа пробированных вариантов пути движения.

- повторное прохождение освобождает ребят от боязни заблудиться, придает большую уверенность одного и того же района и отдельных ранее встречавшихся ориентиров.

- закрепляет практические навыки выбора пути движения и его реализации на местности.

- совершенствуют ранее усвоенные технические приемы работы с компасом и способы определения расстояний.

Наблюдение за действиями юных туристов в момент прохождения дистанции помогает руководителю оценить степень готовности ребят к самостоятельному выполнению отдельных заданий, а также определить наиболее часто встречающиеся ошибки и наметить пути к их устранению в следующих походах.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время общественное развитие страны требует от педагогов подготовки активных, самостоятельных, творческих личностей, адаптированных к условиям современной жизни. При должной организации туристическая деятельность может стать развивающей и воспитывающей, поскольку она организует деятельность ребят, которая обеспечивает развитие личностных качеств воспитанников в условиях и ситуациях, дающих возможность проявить себя в разнообразных ролях и качествах.

Проведенные исследования позволили сделать соответствующие выводы.

Необходимы создания условий для развития личностных качеств детей.

Психологи утверждают, что в каждом возрасте есть свой ведущий тип психической деятельности, определяющий полноценное развитие личности в данном возрасте.

Для подростков ведущим типом психической деятельности является общественно-полезная деятельность. Это неспециализированный, безвозмездный труд для других людей, имеющий общественное признание; результаты его должны быть видны сразу. Практически любая, добровольно выбранная краеведческая работа отвечает этим требованиям. Ее реализации способствует организация разновозрастного отряда, где и проявляется труд-забота друг о друге, передача опыта старших младшим. Таким образом, необходим поиск и обеспечение ребят общественно-полезной деятельностью. Нужно создать демократический коллектив в ходе общественно-полезной деятельности, обеспечивающий условия для нормального общения детей. Общение, наряду с общественно-полезной деятельностью, является не менее важным фактором нормального психического развития подростков. Если в ходе общественно-полезной деятельности, подросток удовлетворяет ведущую возрастную потребность в самоутверждении, то общение обеспечивает стабилизацию психики и обучение формам поведения и нормам, принятым в обществе для удовлетворения духовных потребностей.

Обучение туристическим навыкам — от умения преодолевать трудности походной жизни до умения принимать решение и нести за него

реальную ответственность перед товарищами, что является фактором формирования характера личности и гражданина.

Познание своей Родины, приобщение к краеведческой исследовательской работе.

Решение этих задач возможно лишь при соблюдении ряда педагогических принципов:

- уважение личности любого ребенка;
- полное доверие к воспитаннику;
- доброжелательное отношение, оценка конкретного поступка, а не личности в целом;
- коллегиальность в принятии решений (руководитель может взять на себя всю полноту власти только в случаях, касающихся вопросов жизни и здоровья участников, мер техники безопасности, финансовой дисциплины);
- единство требований ко всем членам группы и к руководителям;
- минимум запретов (достаточно запретов, касающихся техники безопасности).

Таким образом, туристическая деятельность при правильной организации является развивающей для подростков; при этом успех работы во многом зависит от личностных, человеческих качеств руководителя.

Проведенное теоретическое исследование и анализ экспериментальной работы дает основание утверждать, что начальное прохождение КП на начальном этапе обучения имеет свои положительные стороны:

- позволяет юным туристам теоретически и практически оценить разные варианты пути движения.
- дает им возможность с учетом времени, затраченного на прохождение различных по качеству ориентиров, полнее и содержательнее провести разбор и анализа пробированных вариантов пути движения.
- повторное прохождение освобождает ребят от боязни заблудиться, придает большую уверенность одного и того же района и отдельных ранее встречавшихся ориентиров.
- закрепляет практические навыки выбора пути движения и его реализации на местности.



- совершенствуют ранее усвоенные технические приемы работы с компасом и способы определения расстояний.



Наблюдение за действиями юных туристов в момент прохождения дистанции помогает руководителю оценить степень готовности ребят к самостоятельному выполнению отдельных заданий, а также определить наиболее часто встречающиеся ошибки и наметить пути к их устранению в следующих походах.

