

ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ФРАНЦИСКА СКОРИНЫ

Факультет физической культуры

Кафедра спортивных дисциплин

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

 С.В.Шеренда

25.02 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета

 С.В.Севдалев

25.02 2022 г.



УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ТУРИЗМ

для специальности 1-03 02 01 Физическая культура

Составители:

Коняхин М.В., кандидат педагогических наук, доцент;

Канаш О.Н. преподаватель кафедры спортивных дисциплин;

Трофимович И.И., преподаватель кафедры спортивных дисциплин.

Рассмотрено и утверждено

на заседании кафедры

спортивных дисциплин

25.02 2022г., протокол № 7

Рассмотрено и утверждено

на заседании научно-методического совета

02.03 2022г., протокол № 3

Гомель, 2022

ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ФРАНЦИСКА СКОРИНЫ

Факультет физической культуры

Кафедра спортивных дисциплин

СОГЛАСОВАННО

Заведующий кафедрой

_____ С.В.Шеренда

_____ 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета

_____ С.В.Севдалев

_____ 2022 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ТУРИЗМ

для специальности 1-03 02 01 Физическая культура

Составители:

Коняхин М.В., кандидат педагогических наук, доцент;

Канаш О.Н. преподаватель кафедры спортивных дисциплин;

Трофимович И.И., преподаватель кафедры спортивных дисциплин.

Рассмотрено и утверждено

на заседании кафедры

спортивных дисциплин

_____ 20__ г., протокол № _____

Рассмотрено и утверждено

на заседании научно-методического совета

_____ 20__ г., протокол № _____

Гомель, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Лекция 1. Основные понятия и классификация туризма. История развития туризма.

- 1.1. Основные понятия в туризме. Типы туризма, формы организации, виды туристской деятельности.
- 1.2. Классификация спортивного и рекреационного туризма. Туристские ресурсы.

Лекция 2. Организация и проведение туристских походов.

- 2.1. Методика организации и проведения рекреационных и спортивных походов.
- 2.2. Спортивные задачи похода и обеспечение безопасности его участников.
- 2.3. Формирование и подготовка туристской группы к спортивному походу.
- 2.4. Подготовка маршрута спортивного и рекреационного похода.

Лекция 3. Основы жизнеобеспечения в туристском походе.

- 3.1. Организация питания туристской группы.
- 3.2. Выбор и подготовка снаряжения для похода.

Лекция 4. Техника спортивного туризма.

- 4.1. Техника преодоления естественных препятствий. Техника страховки.
- 4.2. Техника туристского бивака.

Лекция 5. Структура и содержание туристской подготовки. Методика подготовки туриста-спортсмена.

- 5.1. Структура и содержание туристской подготовки.
- 5.2. Методика подготовки спортсменов-туристов.

Лекция 6. Организация и проведение соревнований и туристских слетов.

- 6.1. Туристско-прикладные многоборья как вид спорта.
- 6.2. Турслет как форма рекреационного туризма.

Лекция 7. Спортивное ориентирование как вид спорта в Республике Беларусь.

- 7.1. Техника и тактика ориентирования. Подготовка спортсмена-ориентировщика. Связь с другими видами спорта.
- 7.2. Ориентирование как средство массовой физкультурно-оздоровительной работы.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Дневная форма получения высшего образования

Практическое занятие №1

Тема: Основы жизнеобеспечения в туристском походе.

Практическое занятие №2

Тема: Техника спортивного туризма.

Практическое занятие №3

Тема: Спортивное ориентирование как вид спорта в Республике Беларусь.

Практическое занятие №4

Тема: Организация и проведение соревнований и туристских слетов.

Заочная форма получения высшего образования

Практическое занятие №1

Тема: Основы жизнеобеспечения в туристском походе.

Практическое занятие №2

Тема: Организация и проведение соревнований и туристских слетов.

Заочная форма получения высшего образования по интегрированному плану на основе среднего специального образования

Практическое занятие №1

Тема: Основы жизнеобеспечения в туристском походе.

ВСПОМАГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальности 1-03 02 01 «Физическая культура»

РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

Примерные зачетные требования.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Электронный учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Туризм» представляет собой комплекс систематизированных учебных и методических материалов, а также дидактических средств обучения. Он предназначен для использования в образовательном процессе по специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» (квалификация преподаватель).

Данный учебно-методический комплекс призван ознакомить студентов с теоретическими основами спортивного и рекреационного туризма, а также содержит материал для возможности применения полученных студентами теоретических знаний на практике. Изучение учебной дисциплины «Туризм» способствует овладению студентами системой знаний, умений и навыков, необходимых будущим учителям физической культуры, педагогам дополнительного образования.

Цель создания учебно-методического комплекса – обеспечить качественное методическое оснащение учебно-воспитательного процесса, способствующее подготовке высококвалифицированных специалистов в области физического воспитания, обладающих современными знаниями, умениями и навыками в области спортивного и рекреационного туризма.

Электронный учебно-методический комплекс направлен на обеспечение эффективности образовательного процесса специальности 1-03 02 01 «Физическая культура», организацию целостности системы учебно-предметной деятельности по спортивному и рекреационному туризму, что является важным направлением учебно-воспитательного процесса детей и молодежи в Республике Беларусь. В этом контексте организация изучения учебной дисциплины на основе УМК предполагает продуктивную учебную деятельность, позволяющую сформировать профессиональные компетенции будущих специалистов, обеспечить развитие познавательных и созидательных способностей личности, перенести акцент с обучения на учение.

Учебно-методический комплекс по специальности «Туризм» способствует успешному осуществлению учебной деятельности, дает возможность планировать и осуществлять самостоятельную работу студентов, обеспечивает рациональное распределение учебного времени по темам учебной дисциплины и совершенствование методики проведения занятий, а также предназначен для достижения высокого качества процесса начальной туристской подготовки студентов в соответствии с требованиями образовательного стандарта.

Задачи изучения ЭУМК по учебной дисциплине «Туризм»:

– обеспечить формирование когнитивной составляющей профессиональных компетенций, в соответствии с требованиями учебной программы по учебной дисциплине;

– содействовать формированию профессиональных компетенций на начальном этапе туристской подготовки специалистов физической культуры по туризму;

– активизировать познавательную деятельность студентов, сформировать умение самостоятельной работы с учебной и методической литературой;

– внедрить и использовать в образовательном процессе эффективные методы и технологии обучения;

– обеспечить необходимые средства и качество процесса текущей и итоговой аттестации;

– обеспечить заданное учебной программой по учебной дисциплине качество процесса начальной туристской подготовки специалистов в области физической культуры по туризму.

Содержание ЭУМК основывается на результатах фундаментальных и прикладных научных исследований в сфере образования, спортивной и рекреационной туристской деятельности. Структура ЭУМК по учебной дисциплине «Туризм»:

1. Теоретический раздел. Включает конспекты лекции и перечень основной и дополнительной литературы.
2. Практический раздел. Включает разработки практических занятий.
3. Раздел контроля знаний. Содержит примерный перечень вопросов к зачету.
4. Вспомогательный раздел. Включает учебные программы по дисциплине для дневной и заочной формы обучения, нормативные документы Республики Беларусь в сфере образования.

Учебная дисциплина компонента учреждения высшего образования «Туризм» изучается студентами 2 курса в 4 семестре дневной формы обучения специальности 1-03 02 01 «Физическая культура». Общее количество часов по дисциплине – 70 (2 зачетные единицы), из них аудиторных часов – 42, в т. ч. лекции – 14 ч., практические занятия – 24 ч., семинарские занятия – 4. Форма отчетности – зачет.

Данная дисциплина изучается студентами 3 курса заочной формы обучения специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» в 6 семестре. Общее количество часов по дисциплине – 12 (2 зачетные единицы); из них аудиторных часов – 12, в т. ч. лекции – 8, практические – 4. Форма отчетности – зачет.

Учебная дисциплина компонента учреждения высшего образования «Туризм» также изучается студентами 2 курса заочной формы получения высшего образования для студентов на основе среднего специального образования специальности 1-03 02 01 «Физическая культура». Аудиторное количество часов - 6; из них лекции – 4, практические – 2. Форма отчетности – 4 семестр, зачет.

Лекция 1. Основные понятия и классификация туризма. История развития туризма.

Вопрос 1. Основные понятия в туризме. Классификация туристской деятельности.

Слово «туризм» происходит от корневой основы «тур», что означает прогулка, путешествие. Существует более двухсот определений туризма, простейшие из которых рассматривают какие-либо его грани, например, отдых или оздоровление, и дают далеко не полное определение туризма. К таким определениям относятся, например, туризм – лучший отдых, туризм – один из видов спорта, туризм – одно из средств физического воспитания, туризм – одно из средств познания и эстетического воспитания. Все эти определения в той или иной степени отражают определенные черты туризма, но не могут в отдельности составить полную картину такого уникального явления, как туризм.

В 3-м издании Большой Советской энциклопедии 1978 года выпуска туризм (французское «tourisme», от «tour» – прогулка, поездка) определяется как путешествие (поездка, поход) в свободное время, один из видов активного отдыха. А также: туризм – наиболее эффективное средство удовлетворения рекреационных потребностей, так как он сочетает различные виды рекреационной деятельности – оздоровление, познание, восстановление сил человека и др.; туризм – составная часть здравоохранения, физической культуры, средство духовного, культурного и социального развития личности.

Ближе всего удовлетворяет нашим интересам определение:

– туризм – временные выезды (путешествия) граждан за пределы обычно среды в лечебно-оздоровительных, рекреационных, познавательных, физкультурно-спортивных, профессионально-деловых, религиозных и иных целях без занятия деятельностью, связанной с получением дохода от источников в стране (месте) временного пребывания.

Лиц, пребывающих в свободное время в какой-либо местности менее 24 ч, считают экскурсантами. Турист – это человек, путешествующий более 24 часов и совершающий не менее одной ночевки во время путешествия.

Из Закона Республики Беларусь «О туризме» 2023 года следует:

- экскурсия – туристическая услуга, обеспечивающая удовлетворение духовных, эстетических, информационных потребностей туристов;
- поход – туристская услуга, обеспечивающая удовлетворение оздоровительных и познавательных потребностей туристов при активных способах передвижения по маршруту;
- путешествие – комплексная туристская услуга, обеспечивающая удовлетворение оздоровительных, познавательных потребностей туристов при определенных условиях их жизнеобеспечения.

Туристская прогулка – самая массовая форма туризма, в ходе которой преодолевается небольшое расстояние и происходит ознакомление с азами

туризма (Константинов).

Авторы Александров и Дурович описывают:

– туризм внутренний – путешествия в пределах Республики Беларусь лиц, постоянно проживающих в Республике Беларусь;

– туризм выездной – путешествия лиц, постоянно проживающих в Российской Федерации, в другую страну;

– туризм въездной – путешествия в пределах Республики Беларусь лиц, не проживающих постоянно в Республике Беларусь;

– туризм социальный – путешествия, субсидируемые из средств, выделяемых государством на социальные нужды;

– туризм международный – туризм выездной или въездной;

– турист – гражданин, посещающий страну (место) временного пребывания в оздоровительных, познавательных, профессионально-деловых, спортивных, религиозных и иных целях без занятия оплачиваемой деятельностью в период от 24 ч до 6 месяцев подряд или осуществляющий не менее одной ночевки;

– туристские ресурсы – природные, исторические, социально-культурные объекты, включающие объекты туристского показа, а также иные объекты, способные удовлетворять духовные потребности туристов, содействовать восстановлению и развитию их физических сил;

– туристская индустрия – совокупность гостиниц и иных средств размещения, средств, транспорта, объектов общественного питания, объектов и средств развлечения, объектов познавательного, делового, оздоровительного, спортивного и иного назначения, организаций, осуществляющих туроператорскую и турагентскую деятельность, а также организаций, предоставляющих экскурсионные услуги и услуги гидов-переводчиков;

– тур – комплекс услуг по размещению, перевозке, питанию туристов, экскурсионные услуги, а также услуги гидов-переводчиков и другие услуги, предоставляемые в зависимости от целей путешествия;

– туристская деятельность – деятельность, связанная с организацией всех форм выезда людей с места постоянного жительства в оздоровительных целях, для удовлетворения познавательных интересов или в профессионально-деловых целях без занятия оплачиваемой деятельностью в местах временного пребывания.

Особая роль в осуществлении такой деятельности принадлежит туристским предприятиям. По сути своей они являются своего рода посредниками между производителями туристских услуг (гостиницами, ресторанами, транспортными предприятиями и т.д.) и потребителями (туристами). В свою очередь их деятельность – также услуга. Туристские предприятия относятся к основным производственным единицам туризма. Потребность в них возникает там, где участник туризма желает обеспечить себя определенными условиями, которые он не может полностью приобрести самостоятельно или получает их с большими затратами времени и средств. В коммерческом туризме предприятия, занимающиеся туристской

деятельностью, делятся на туроператоров и турагентов.

Туроператорская деятельность – деятельность по формированию, продвижению и реализации туристского продукта, осуществляемая юридическим лицом или индивидуальным предпринимателем (туроператором) на основании законодательства.

Турагентская деятельность – деятельность по продвижению и реализации туристского продукта, осуществляемая юридическим лицом или индивидуальным предпринимателем (турагентом) на основании законодательства.

В историческом плане туризм развивался как объективное социальное явление, удовлетворяющее потребности человека в воспитании, познании, общении, отдыхе. Поэтому туризм целесообразно определять, как особый вид деятельности в условиях путешествий, в свободное от работы время для удовлетворения потребностей человека в физическом и нравственном воспитании, познании окружающей среды, общении, отдыхе с использованием средств туризма в достижении туристских целей: оздоровительных, спортивных, культурно-познавательных, краеведческо-исследовательских, профессионально-деловых и т.п.

К средствам туризма относятся: прогулки, экскурсии, походы и путешествия, туристские слеты и соревнования, комплексные туры, сборы по видам туризма, туристские развлечения и активный отдых, туристские экспедиции, туристское краеведение и т.п.

Современный туризм по организации деятельности делится на два направления: коммерческий и самодеятельный. В советский период существовали определения туризма – «плановый» и «самодеятельный», но в последние годы в связи с произошедшими изменениями в экономике и социуме в литературе чаще используют более точные понятия: «коммерческий туризм», «туристский бизнес» и «самодеятельный туризм».

Коммерческий туризм предполагает организацию отдыха по туристским путевкам, а также использование транспортных средств для коллективных поездок в экскурсионных и оздоровительных целях. Путешествия, экскурсии, походы, поездки организуются туристскими фирмами и туристско-экскурсионными учреждениями при полном или частичном обслуживании туристов на маршруте.

Самодеятельный туризм включает в себя различные формы, но отличительной чертой всех его мероприятий является то, что они организуются самими участниками.

Промежуточное положение между коммерческим и самодеятельным туризмом занимает школьный туризм.

Типы туризма определяются по целевой функции, мотивам и результатам занятий туризмом:

- спортивный;
- рекреационный;
- реабилитационный;
- профессионально-прикладной;

- учебный;
- культурно-познавательный;
- культурно-развлекательный;
- экскурсионный;
- краеведческий;
- приключенческий;
- экспедиционный;
- деловой;
- коммерческий;
- комбинированный;
- медицинский и др.

Рекреационный туризм имеет целевую функцию – восстановление физических и психических сил человека средствами туризма. Это туризм активного отдыха и оздоровления, поэтому его часто называют оздоровительным. Реабилитационный туризм имеет целевую функцию – оздоровление и восстановление средствами туризма. При этом используют определенные климатические условия различных мест пребывания туристов, целебные источники, дозированную нагрузку при прогулках и т.п.

Виды рекреационного и спортивного туризма определяются по характеру туристского маршрута:

- пешеходный;
- лыжный;
- горный;
- водный (плоты, гребные суда);
- велосипедный;
- авто-мото;
- спелео;
- комбинированный;
- парусный (разборные суда);
- конный.

Эти виды туризма включены в спортивную классификацию как части спортивного туризма. Понятно, что эти виды туризма могут развиваться в рамках любого типа туризма (например, оздоровительного или рекреационного), но в спортивном туризме они нормированы определенными требованиями по продолжительности, протяженности и наличию естественных препятствий.

Виды туризма, не включенные в спортивную классификацию, разнообразны. К наиболее известным из них относятся: горнолыжный, водно-моторный, конный и другие виды туризма.

Из Правил вида спорта «Туризм спортивный» следует, что туризм спортивный – вид спорта, в основе которого лежат соревнования по двум спортивным дисциплинам: «Спортивные туристские походы» и «Туристско-прикладное многоборье».

Спортивный туристский поход (далее – СТП) – это прохождение группой туристов спланированного маршрута в природной среде на любых

технических средствах либо без таковых, удовлетворяющего заданным требованиям по протяженности, продолжительности и иным параметрам, определяющим сложность маршрута.

С развитием общества появляются и развиваются новые виды туризма. При этом часть из них отделяется от туризма в качестве отдельных видов спорта, таких как альпинизм, скалолазание, спортивное ориентирование, водный слалом и др. В то же время и туризм вбирает в себя элементы других видов спорта, совершенствуя технику и содержание туристских походов и путешествий.

В системе спортивного туризма высшим органом общественного самоуправления является республиканские и областные федерации. Основные задачи федерации:

- вовлечение населения в систематические занятия физической культурой, используя средства туризма;
- обучение трудящихся и учащейся молодежи основам спортивного туризма;
- повышение спортивного мастерства туристов и обеспечение безопасности в походах и путешествиях;
- развитие детско-юношеского и студенческого спортивного туризма.
- готовит для учредителей материалы о состоянии и мерах по дальнейшему развитию спортивного туризма;
- разрабатывает перспективные и текущие планы работы, а также предложения по финансированию спортивных туристских мероприятий;
- осуществляет общественный контроль за работой организаций, занимающихся спортивным туризмом и дает предложения учредителям по совершенствованию их деятельности;
- принимает необходимые меры по оказанию практической помощи всем членам федерации в организационно-методической работе по спортивному туризму;
- организует и проводит массовые туристские мероприятия, соревнования, слеты, конкурсы, выставки, конференции;
- проводит подготовку, повышение квалификации и аттестацию туристских кадров, связанных со спортивным туризмом;
- рассматривает документы по присвоению спортивных разрядов и званий по туризму;
- проводит независимую экспертную - оценку туристских спортивных маршрутов, представляемых на государственное лицензирование и сертификацию;
- ведет разъяснительную работу среди туристов о необходимости соблюдения нормативных требований спортивного туризма, правил охраны окружающей среды и обеспечения безопасности в туристских походах и путешествиях.

Планы работы федерации формируются и приводятся в исполнение комиссиями по видам туризма и разделам работы, которые создаются президиумами федераций и работают под их руководством. В состав

комиссии входят туристы, имеющие опыт по соответствующему виду туризма или разделу работы, и представители общественных туристских органов, организаций и ведомств, активно участвующие в развитии спортивного туризма. Численный и персональный состав комиссий и их структура определяются президиумом соответствующей федерации туризма.

Комиссии по видам спортивного туризма создаются с целью руководства развитием и совершенствованием видов туризма, обеспечения безопасности туристско-экскурсионных мероприятий, подготовки туристских общественных кадров, обобщения и распространения передового опыта работы по видам туризма. Данные комиссии:

- оказывают практическую помощь коллективам физической культуры в организации туристской работы на предприятиях, в учреждениях, учебных заведениях;

- организуют и ведут широкую пропаганду видов туризма;

- осуществляют работу по совершенствованию техники, тактики и мер обеспечения безопасности туристских походов и путешествий;

- в соответствии с утвержденными планами принимают участие в организации школ, сборов, семинаров по подготовке туристских общественных кадров, массовых туристских мероприятий, слетов, соревнований, конкурсов, выставок;

- организуют и проводят экспедиции с целью изучения новых районов и разработки маршрутов;

- разрабатывают учебно-методические, инструктивные и другие материалы;

- принимают участие в разработке и испытании новых образцов туристского снаряжения, вносят предложения по их совершенствованию и по поручению президиумов федераций подготавливают заключения о целесообразности их производства;

- разрабатывают и вносят на рассмотрение президиумов федераций предложения о мерах по дальнейшему развитию видов туризма, а также изменения и дополнения в документы, регламентирующие работу по спортивному туризму;

- принимают участие в разработке планов мероприятий по спортивному туризму.

Маршрутно-квалификационная комиссия создается в целях проведения консультаций туристов по вопросам подготовки, организации и проведения походов и путешествий; проверки подготовленности туристских групп к походам и путешествиям; профилактической работы по предупреждению несчастных случаев при проведении походов и путешествий; рассмотрения отчетных документов о проведенных путешествиях и материалов по присвоению спортивных званий и разрядов по спортивному туризму.

Маршрутно-квалификационная комиссия работает в тесном контакте с комиссиями по видам спортивного туризма:

- принимает участие в совместной разработке рекомендаций по улучшению организации, подготовки и проведению туристских походов и путешествий;

- организует сбор и обработку информации о потоках туристов в различные районы страны, проводит работу по классификации туристских маршрутов;

- планирует и проводит экспедиции, привлекая в качестве их участников наиболее опытных туристов с целью разработки плановых и спортивных классифицированных маршрутов;

- проводит консультации по выбору маршрутов, подготовке, организации и проведению походов и путешествий;

- проверяет подготовленность туристских групп к путешествиям и выдает соответствующие заключения организациям, проводящим путешествия;

- проводит профилактическую работу по предупреждению несчастных случаев в походах и путешествиях;

- контролирует в необходимых случаях прохождение группами маршрутов в установленные сроки;

- рассматривает отчетные документы групп о прохождении маршрутов и определяет окончательно категорию сложности этих маршрутов;

- рассматривает вопросы о зачете совершенных путешествий на присвоение спортивных разрядов и званий по туризму;

- дает заключения по материалам на присвоение спортивных разрядов и званий по туризму;

- направляет и контролирует работу низовых МКК, оказывает им методическую помощь;

- принимает активное участие в организации учебы и повышения квалификации общественных туристских кадров в виде семинаров, сборов, походов;

- проводит работу по вовлечению туристов в общественно полезную деятельность во время путешествий.

При рассмотрении заявочных материалов на спортивные походы маршрутно-квалификационные комиссии обязаны проверить: разработку маршрута и графика движения группы по основному и запасным вариантам; наличие рабочих картографических материалов; знание руководителем группы районов, по которым проходит маршрут; условий передвижения и естественных препятствий на нем; соответствие туристского опыта руководителя и участников группы требованиям правил проведения соревнований туристских спортивных походов; правильность подбора группой снаряжения, продовольствия и набора медикаментов; намеченные группой меры по обеспечению безопасности путешествия; правильность выбора контрольных пунктов и сроков.

Маршрутно-квалификационная комиссия имеет право: вызывать для проверочной беседы участников группы и проверять знание ими правил проведения соревнований туристских спортивных походов, вопросов

техники и тактики путешествия; назначать группам контрольные походы, в которых проверяется умение владеть снаряжением, преодолевать естественные препятствия и действовать в аварийных ситуациях; предъявлять к руководителям и участникам путешествий повышенные требования при наличии на маршруте естественных препятствий, характерных для более сложных путешествий, а также в случаях первопрохождений или путешествий в период межсезонья; не давать положительного заключения на путешествие группе, хотя и выполнившей все формальные требования, но, по мнению комиссии, недостаточно подготовленной.

Вопрос 2. Классификация спортивного и рекреационного туризма. Туристские ресурсы.

Основным содержанием спортивного туризма является преодоление естественных препятствий природного рельефа местности. Эти препятствия отличаются большим многообразием: скалы, снег, лед, водные преграды и многие другие типы, виды и формы естественных препятствий макро и микрорельефа местности. Многообразны и условия преодоления препятствий: климатические, метеорологические, высокогорные и др. При преодолении естественных препятствий используется различная техника и тактика, различные средства передвижения и обеспечения безопасности.

Преодоление естественных препятствий требует различной по времени и интенсивности работы туриста-спортсмена. Туристская работа в данном случае – это совокупность физических и технических действий туриста. Она имеет определенное сходство с физическими упражнениями, принятыми за первооснову в теории и методике физического воспитания, но значительно шире по своему содержанию. Туристская работа имеет определенную, отличную от физических упражнений структуру. Ее структурную основу составляют действия туриста, направленные на преодоление естественных препятствий с минимальными затратами сил и максимальным обеспечением безопасности. Определенные ограничения минимизации усилий и максимального уровня безопасности связаны с характером препятствий и условиями их преодоления, а поэтому в каждом конкретном случае требуется оптимальное решение задачи. Например, при прохождении сложного скального рельефа требуется применять совершенную скальную технику и обеспечивать надежную страховку. Оптимальное решение такой задачи возможно при работе умеренной мощности. Как замедленное, так и ускоренное прохождение сложного скального рельефа в походных условиях может привести к потере необходимого уровня безопасности.

Спортивный туризм относится к видам спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность с проявлением физических и волевых качеств. Его можно отнести к комплексным (смешанным) видам спорта типа многоборий. Спортсмен-турист должен обладать специфической многоборной специальной туристской выносливостью.

В туристских походах есть многочасовая работа циклического характера, связанная, например, с длительными передвижениями по тропе с рюкзаками. Эта работа, как правило, умеренной мощности. Есть в туризме и ациклическая работа при преодолении различных естественных препятствий. В основном эта работа также умеренной мощности, хотя ее отдельные части находятся в зонах больших, субмаксимальных и максимальных мощностей.

Спортивный туризм имеет целевую функцию – спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий. Это означает совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересеченной

местности, и совершенствование физической подготовки для преодоления сложного природного рельефа.

Спортивный туризм наряду с другими видами спорта включен в Единую спортивную классификацию Республики Беларусь, имеет определенные требования для получения спортивных званий и разрядов. Спортивный туризм по уровню доступности относится к социальному, по форме организации – к самодеятельному, по физической нагрузке – к активному, по составу участников – к групповому. В спортивном туризме основной мотив занятий – развитие и повышение уровня знаний, умений, навыков преодоления естественных препятствий различных форм природного рельефа. В спортивном туризме основной результат занятий – спортивное совершенствование в самом широком смысле слова, включая физическое и духовное совершенствование, выполнение разрядов и званий. Понимание назначения самодеятельного и спортивного туризма с социальной точки зрения выработывалось десятилетиями и в настоящее время связывается: с эффективным средством жизнеобеспечения человека в природных условиях, оздоровления, физического и духовного развития человека; с эстетическим и морально-волевым воспитанием; с познанием истории и современности, культур и обычаев местного населения; с бережным отношением к природе и уважением национальных традиций.

Спортивный туризм рассматривается нами как вид спорта, в котором соревновательная деятельность и подготовка к ней направлены на достижение наивысших результатов. Спортивный туризм имеет специфические для спорта хорошо развитые программно-нормативные и соревновательные функции. В данном случае спортивная деятельность направлена на раскрытие резервных возможностей человека, выявления предельных для данного времени уровней функционирования организма человека в процессе двигательной деятельности. Состязательность, специализация, направленность на наивысшие достижения являются специфическими признаками спортивного туризма как вида спорта, вида физической культуры.

Понимание роли и назначения спортивно-оздоровительного туризма как социально-ориентированного массового общественного движения в Беларуси выработывалось десятилетиями и в настоящее время связывается:

- с эффективным средством организации и обеспечения жизнедеятельности человека в природных условиях;
- с оздоровлением;
- с физическим и духовным развитием личности;
- с эстетическим и морально-волевым воспитанием;
- с познанием истории и современности, культуры и обычаев местного населения;
- с бережным отношением к природе и уважением национальных традиций.

Учитывая, что сегодня одной из самых острых проблем страны является физическое и духовное здоровье детей и молодёжи, ограждение их

от наркотиков и криминальной среды города, государство и общественные институты могут востребовать спортивный туризм как одну из наиболее современных технологий продуцирования у человека здоровых духовных и физических качеств, а также познавательных и самосберегающих начал при минимальных затратах государства и самого путешествующего.

Рекреационный туризм представляет собой определенный тип туризма, имеющий основную целевую функцию – восстановление физических и психических сил человека средствами туризма. Основной эффект, ради которого используется рекреационный туризм, состоит в повышении работоспособности средствами туризма. Субъективно эффект повышения работоспособности выражается в виде снятия усталости, появления чувства бодрости и прилива сил, а объективно – в улучшении функционального состояния человека. Рекреационный туризм – туризм активного отдыха и оздоровления, поэтому его часто называют оздоровительным.

В современных условиях имеет место смещение рекреационного туризма в сторону реабилитационного при определенных климатических условиях и средствах туризма в виде дозированной ходьбы и других занятий, способствующих лечению некоторых заболеваний. В целом, рекреационный туризм рассматривается нами как форма активного туризма в рамках физической рекреации с определенными ограничениями по физическим нагрузкам. Выход за пределы верхних ограничений приводит к спортивному туризму, выход за пределы нижних ограничений – к реабилитационному туризму.

Различные авторы выделяют многочисленные признаки, составляющие основное содержание физической рекреации, под которой понимаются любые формы двигательной активности, направленные на восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда. Перечислим эти признаки физической рекреации:

- основывается на двигательной активности;
- в качестве главных средств использует физические упражнения;
- осуществляется в свободное или специально выделенное время;
- включает в себя культурно ценностные аспекты;
- содержит интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты;
- осуществляется на добровольных, самодеятельных началах;
- оказывает оптимизирующее влияние на организм человека;
- включает в себя образовательно воспитательные компоненты;
- носит преимущественно развлекательный (гедонистический) характер;
- характеризуется наличием определенных рекреационных услуг;
- осуществляется преимущественно в природных условиях;
- имеет определенную научно-методическую базу.

Все эти признаки являются необходимыми, но недостаточными для характеристики рекреационного туризма как вида физической рекреации.

В отличие от других видов физической культуры, в физической рекреации наиболее значимыми являются не общепринятые компоненты физической нагрузки, а субъективные ощущения, связанные с выполнением тех или иных действий, которые в большей степени доставляют удовольствие, а не изнуряют. Именно принцип удовольствия является одним из основных отличительных принципов физической рекреации. Многим видам физической рекреации сопутствует большое удовольствие от двигательной деятельности.

Характерные отличительные признаки образуют различные формы рекреационного туризма. К таким признакам относятся:

- уровень доступности и социальной значимости туризма;
- место занятий туризмом;
- организационные основы туризма;
- туристская программа;
- физическая нагрузка на туристском маршруте;
- сезонность туристских маршрутов;
- состав участников.

По уровню доступности и социальной значимости в жизни общества туризм делится на социальный, имеющий массовый характер в связи с его доступностью широким слоям населения, и элитарный, доступный по тем или иным причинам (по цене, по физическим нагрузкам и т.п.) ограниченным группам лиц. По месту занятий туризмом выделяют международный и внутренний туризм, который может быть дальним или ближним в зависимости от расстояния.

Профессионально-прикладной туризм – совершенствование профессиональных знаний, умений, навыков средствами туризма. Например, для геологов, гляциологов, географов, промышленных альпинистов и представителей других профессий совершенствование в преодолении естественных препятствий в условиях профессиональной деятельности достигается специальными тренировками в туристских походах.

Познавательный туризм – это туристские поездки, путешествия, походы с целью посещения каких-либо регионов, местностей, центров туризма и т.п., для ознакомления с памятниками природы, истории и культуры, бытом и традициями местного населения, народными ремеслами и промыслами, достижениями в области науки, культуры, промышленного производства, строительства и т.д. Элементы познавательного туризма различной степени присущи практически всем видам туризма, особенно детскому.

Все виды воспитания в туризме реализуют комплексно, в естественных природных условиях, без акцентирования внимания туристов на воспитательных задачах активного туризма. Естественность воспитательного процесса в туризме можно проиллюстрировать на примере любого туристского похода: передвижения с рюкзаком и преодоление естественных препятствий – физическое воспитание; красота окружающей природы – эстетическое воспитание; установка бивака и приготовление пищи, умение

выполнять разнообразную работу на биваке – трудовое воспитание; взаимоотношения участников похода, необходимость взаимопомощи, дисциплины, ответственности – морально-нравственное воспитание; знакомство с природными богатствами своей страны, с её историческими и культурными памятниками – патриотическое воспитание. Оздоровительное, культурно-познавательное и воспитательное значения ФОР трудно переоценить.

Вполне определённое значение занимает активный туризм и в индустрии мирового туризма, и в экономике Беларуси, так и отдельных ее регионов, которых развёрнуты и активно функционируют природные центры активного туризма. Основными условиями развития туристских регионов являются: природные ресурсы, сеть транспортных и информационных коммуникаций, развитая сеть сервисного обслуживания в широком смысле слова, дружелюбное население, безопасность жизнедеятельности и конкурентоспособные цены на туристские услуги.

В регионах Беларуси есть все необходимые условия для развития активного туризма, однако материально-техническая база туризма вообще и, рекреационного и спортивного в частности существенно отстают от потребностей общества. Один из сдерживающих факторов такого развития с участием крупных инвесторов – недостаточно ясная картина экономической целесообразности вложения средств в этот сектор экономики. Если прямые и косвенные затраты подсчитать достаточно просто, то прогнозировать результаты развития активного туризма с учётом экономических показателей без серьёзной научно-исследовательской работы проблематично. В настоящее время очевидна необходимость объединения усилий учебных и научно-исследовательских центров, всех ветвей власти, коммерческих и некоммерческих организаций физкультурно-спортивного и туристского профиля в решении социально-экономических задач развития активного туризма.

Обращает на себя внимание тот факт, что развитие туризма в Республике Беларусь является приоритетным направлением государственной социально-экономической политики государства. Надо приложить определённые усилия, чтобы эти слова воплотить в жизнь. От этого зависит будущее туризма. Необходимо понять, что туризм – явление многогранное. Природа в умелых руках человека – неисчерпаемый источник туристских ресурсов и мотивов занятий активным туризмом для миллионов людей.

Рекреационные ресурсы (по Т.В. Николаенко) – это компоненты природной среды и феномены социокультурного характера, которые благодаря определенным свойствам, могут быть использованы для организации рекреационной деятельности.

Районы Беларуси, обладающие выраженными рекреационными (природными) ресурсами – это не загрязненные хозяйственной деятельностью территории с благоприятным климатом, наличием высококачественных лесов (преимущественно сосновых); чистых рек и озёр, пригодных для купания и отдыха; живописных ландшафтов с хорошо

выраженным рельефом и обзорными точками; наличием культурно-исторических и природных памятников.

В общих толковых, а также в энциклопедических словарях термином «потенциал» (от латинского *potentia* - сила) обозначаются «возможности, средства, запасы, которые могут быть использованы для решения какой-либо задачи». Д.В. Николаенко определяет рекреационный (рекреационно-туристский) потенциал территории как совокупность природных и социокультурных предпосылок для организации рекреационно-туристской деятельности.

Понятие «потенциал» всегда подразумевает совокупность характеристик, объектов, явлений, компонентов определенной территории. Еще одна особенность понятия «потенциал» состоит в том, что он достаточно четко связан с конкретной задачей, для решения которой он определяется. Например, под экологическим потенциалом территории понимают совокупность природных и социокультурных предпосылок для осуществления экологических туров и программ.

Спортивно-туристский потенциал (территории) – это совокупность природных и иных предпосылок для организации спортивно-туристской деятельности на данной территории. Выбранный район должен предоставить ресурсы, условия и возможности для разработки спортивного маршрута, включающего препятствия разной категории трудности.

Природными ресурсами района спортивного похода являются компоненты природных ландшафтов:

- объекты гидрографии (реки, каналы, озера);
- лесные массивы разной степени проходимости;
- заболоченные участки разной степени проходимости;
- рельеф и пересеченность местности;
- характеристики климата и ряд иных.

Данные компоненты ландшафта определяют наличие характерных спортивных препятствий в районе похода, возможность организации отдыха и питания на маршруте.

Лекция 2. Организация и проведение туристских походов.

Вопрос 1. Методика организации и проведения рекреационных и спортивных походов.

Любой туристский поход (степенной, категорийный или ПВД) должен быть итогом большой подготовительной работы. Заблаговременное продумывание и планирование мероприятий в походе является основой успешного, интересного и безаварийного путешествия. В походе всё взаимосвязано: цель похода, например, определяет состав группы, снаряжение и маршрут; время проведения – личное и групповое снаряжение; от распределения обязанностей среди участников зависят разработка маршрута, сбор сведений о маршруте, организация питания и т. д. Каждый занимается своим делом: одни разрабатывают маршрут, другие собирают сведения о маршруте, третьи приводят в порядок групповое снаряжение, четвертые организуют питание и т. п.

Приведенная ниже очередность этапов подготовки к походу оправдала себя на практике:

- определение задачи (цели похода);
- определение района похода;
- подбор группы участников;
- распределение обязанностей среди участников похода;
- сбор сведений о районе путешествия;
- разработка маршрута;
- составление календарного плана;
- составление сметы похода;
- подбор личного снаряжения;
- подбор группового снаряжения;
- организация питания;
- документация похода;
- поход;
- подведение итогов похода.

Цели у похода бывают разные: оздоровительные (прогулки по реке, в лесу), экскурсионные (посещение музеев, выставок), военно-патриотические (походы по местам боевой и трудовой славы), учебные (обучение технике туризма), спортивные (повышение туристской квалификации), экологические (установка кормушек для птиц, очистка от мусора родников, рек или ручьев и т.д.), тренировочные (подготовка к более сложным походам) и т.д. Главное, чтобы каждый участник знал, куда и зачем он идет. Это исключает ошибки в комплектовании группы. Люди, объединенные единой целью, лучше выдерживают трудности экстремальных ситуаций (непогода, комары).

Районы похода выбираются исходя из цели похода, времени года и подготовленности группы. По Альманским болотам лучше идти осенью или зимой, а междуречье Сожа и Днепра – летний маршрут. Штурмовать

перевалы Кавказских гор новичкам с неопытным руководителем не стоит в первом походе. Приоритетнее будет тренироваться в несложных технически походах, так называемых походах выходного дня (ПВД). Для ПВД удобнее пригородные районы, места около станций пригородных поездов и электричек. Походы 1, 2, 3-й степени сложности предпочтительнее проводить по родному краю, по своей области. В любой области Республики Беларусь можно провести экологические походы, походы по местам трудовой или боевой славы. Везде есть места для походов с учебной, познавательной, краеведческой целью. Начинающим туристам лучше обойти свою область, как следует изучить все ее укромные места, научиться правильно планировать маршрут однодневного, двух – или трех дневного маршрута прежде чем выйти на простор, например, Кавказских гор или Урала.

Готовясь к категорийным походам, выбрать район похода сложно. Многие зависит от вида туризма: пеший, лыжный, горный, водный и т.п. Поход по реке Уборть в Гомельской области в майский паводок – отличный вариант. Летом река мелеет. По реке Птичь или Страче можно ходить на байдарках все лето. Горные походы не проведешь по лесам Беларуси, ближайший район для горных походов – Кавказ или Альпы. Подготовка к походам за пределами своей области, края, имеет больше трудностей с картами, подъездом к месту начала маршрута. Возрастают требования к технической подготовке участников для преодоления естественных препятствий.

Сбор сведений о районе путешествия. Любой поход будет безопасным, интересным и познавательным, если заранее собрать сведения о его районе. Это большая и кропотливая работа. Об истории родного края, о достопримечательностях тех или иных мест можно узнать в интернете или в библиотеке. Можно обратиться к отчетам о походах в данной местности, изучить опыт туристов в этом районе.

Собрав общие сведения о районе похода, приступают к детальной разработке маршрута, используя крупномасштабные карты и схемы. Разработка маршрута опирается на количество ходовых дней и протяженность маршрута, которую туристы смогут преодолеть за эти дни. Маршрут обозначается на карте, по Беларуси это удобно делать на генштабовской «километровке», а также контролировать по картам-атласам «Белкартографии» и космоснимкам. Указываются места предполагаемых остановок и ночевки, а также краеведческо-экскурсионные объекты.

Календарный план составляется на основе разработанного маршрута и указывает, какого числа, на каком участке маршрута должна находиться группа (табл. 1).

Составление сметы похода. Каждая смета имеет приходную и расходную части. Первая говорит о том, где деньги взять, вторая – на что их тратить.

1. Приходная часть:

- дотация турклуба, администрации школы, университета;

- средства спонсоров (если их удалось найти);
- собственные средства (как правило, самый надежный источник).

2. Расходная часть:

- покупка питания;
- приобретение аптечки;
- оплата проката или покупка снаряжения;
- стоимость билетов на проезд к началу маршрута и из конечной точки домой;
- приобретение билетов в музеях (если такие посещения запланированы);
- непредвиденные расходы.

Даты	Участки маршрута	Расстояние, км	Место ночевки
01.07.2020	г. Гомель – Партизанская Криничка – д. Чкалово – оз. Глушец	15	На берегу озера Глушец
02.07.2020	оз. Глушец – дер. Стар. Дятловичи – дер. Михальки – дер. Долголесье	12	Лесное озеро к северу от дер. Долголесье
03.07.2020	дер. Долголесье – д. Дубовец – Белый Берег	12	На берегу р. Днепр
04.07.2020	Белый Берег – д. Грановка – д. Дунай – оз Жерело	14	На берегу оз. Жерела у д. Копань
05.07.2020	оз. Жерело – ост. Сенозавод	6	-

Таблица 1. Календарный план похода (2-я степень сложности)

Подбор личного снаряжения. Личное снаряжение подбирается с учетом маршрута и времени года, когда проводится поход. В качестве примера приведем личное снаряжение для похода 3-й степени сложности, проводимого в июле в Гомельской области.

1. Рюкзак. Существует много разновидностей рюкзаков. Главное, чтобы рюкзак соответствовал участнику похода по размеру и объему. Необходимо проверить прочность плечевых лямок, целостность швов. В комплекте нужно иметь чехол на рюкзак от дождя.
2. Ходовой костюм. Состоит из штанов, куртки ветрозащитной (анорака), майку и шорт. Одевать шорты или штаны можно исходя из характера рельефа и погоды.
3. Нижнее белье. Может быть изготовлено из натуральных или из современных термотканей.
4. Майка с длинным рукавом. При коротком рукаве могут возникнуть солнечные ожоги. Загорать нужно только на привале. При необходимости тонкая резинка вокруг запястья предохранит от запыления клещей.
5. Для утепления на привалах используются кофты из флиса. Вязанные свитера уже давно ушли в прошлое.
6. Носки. Лучше всего использовать термоноски, они интенсивно отводят влагу и сохраняют ноги в сухом состоянии. Но возможно и применение шерстяных носков.

7. Накидка от дождя.
8. Головной убор. Желательно иметь легкую светлую шапочку с козырьком.
9. Кроссовки разношенные, лучше туристские. Толстая подошва обуви предохраняет стопу от острых мелких камешков.
10. Тапочки легкие для привала.
11. Кружка, ложка, миска, нож (КЛМН). Главное правило – брать небьющуюся посуду. Современная промышленность выпускает огромное количество различной туристской посуды. Если нет возможности приобрести профессиональную легкую и небьющуюся посуду, то любой хозяйственный магазин предоставит туристу полный ассортимент посуды из пластика.
12. Спальный мешок или одеяло.
13. Коврик полиуретановый или надувной.
14. Полотенце и туалетные принадлежности (зубная щетка, паста, мыло).
15. Книга.
16. Кусок пленки 1 x 1 м. При сырой погоде на привале на него можно поставить рюкзак.

Групповое снаряжение подбирается с учетом маршрута, времени года и числа участников похода.

Пример группового снаряжения на 10 человек.

1. Палатка – 3-4 штуки. В двухместной палатке спят обычно по три человека.
2. Топор большой. Обязательно на лезвие топора надевать чехол.
3. Пила. Желательно двуручная, уменьшенная в размерах. На зубья необходимо сделать чехол.
4. Лопата саперная.
5. Котлы туристские. Необходимо иметь 3 штуки, чтобы одновременно можно было приготовить первое, второе и третье блюда.
6. Ножи кухонные – 2 штуки.
7. Половник.
8. Веревка длиной 10 – 15 м (примерно). Для сушки одежды, изготовления перил для переправы по бревну и т. д.
9. Спички. Берут несколько коробков, запаивают в полиэтилен и распределяют на несколько человек по одному коробку на каждого.
10. Ремонтный набор по виду туризма.
11. Аптечка.
12. Фотоаппарат.
13. Карта, схема.
14. Тент для костра и дров.
15. Полиэтиленовая пленка на палатку и под палатку (весной и осенью).

Документом для некатегорийных походов является маршрутный лист. Он выдается организацией, проводящей путешествие (Центром творчества учащихся, администрацией школы, спортклубом вузов, турклубом и т.д.). Следует помнить, что Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Республики Беларусь определяет, что

минимальный возраст участников некатегорийных походов и экскурсий - 7 лет, к участию в пеших походах 1-й категории сложности допускаются лица не моложе 12 лет, 2-й - 14 лет, 3-й категории сложности - 15 лет.

Документом для категорийного похода является маршрутная книжка. Заявочные документы (маршрутная книжка, ее копия, справки об опыте участников, руководителя и заместителя руководителя, картографический материал, медицинские справки) не позднее чем за 10 дней до начала похода необходимо предъявить в маршрутно-квалификационную комиссию (МКК) для рассмотрения заявленного похода.

Заявочные документы группы участников похода рассматриваются МКК при органах образования, а при отсутствии у них соответствующих полномочий – МКК федерации туризма (клубов туристов).

При положительном заключении МКК о возможности совершения группой заявленного похода руководителю выдается зарегистрированная маршрутная книжка.

Для подведения итогов похода и для выдачи справок о зачете похода необходимо предоставить в маршрутно-квалификационную комиссию отчет о прохождении группой заявленного маршрута.

Один день из жизни типичного похода.

Распорядок дня на маршруте:

- Подъем 6.00.
- Сбор лагеря, завтрак 6.00-8.00
- Движение 8.00-12.30
- Обед 12.30-14.30
- Движение 14.30-18.00
- Постановка лагеря, подготовка запас воды и дров на утро 18.00-20.00
- Ужин 19.00-20.00
- Свободное время 20.00-22.00
- Отбой 22.00

Утром дежурные встают первыми и будят группу, когда закипает вода для завтрака. Но лагерь собирается быстрее, когда вся группа встает одновременно. В то время как дежурные готовят завтрак, группа может максимально собраться, сложить палатки и приготовиться к выходу. Утренняя подготовка к выходу у хорошо схоженной либо опытной группы занимает около 1,5-2 часов, в спортивном походе нужно стремиться к этой цифре.

Руководителю следует назначать дежурных, исходя из тактики сборки лагеря и психологических принципов: например, чтобы быстрее собираться в случае, если лагерь встает одновременно с дежурными, стоит назначать дежурных из разных палаток, в противном случае некому либо сложно будет собирать свою палатку, следить за вещами. Желательно, чтобы каждый участник непосредственно общался со всеми другими в ходе закрепленных ролей. Так, с одними людьми участник живет в палатке, с другими дежурит, с третьими идет в связке и пр., что обеспечивает большую психологическую устойчивость в группе и в конечном счете большее удовольствие от похода.

Особенно полезен этот принцип в случае, если группа большая и ранее не ходила вместе (имеет склонность к разбивке на микрогруппы и общению только внутри них).

Утренний переход должен быть длиннее вечернего, примерно 2/3 дневного движения, т.к. к вечеру организм туриста устает и требует отдыха. Желательно не ходить больше 8-10 (для подготовленных групп) часов в день, поскольку после этого времени из-за усталости снижается концентрация внимания, что может привести к травмам или более неприятным последствиям.

Обед может занимать разное время в зависимости от тактики руководителя. Если поход проходит в теплых странах или в жаркий сезон, имеет смысл делать варимый обед и отдыхать в тени, потратив на это 2-3 часа. В зимнем же походе с коротким днем и невозможностью согреться на привале, желательно делать короткие сухие перекусы с чаем из термоса, занимающие около 30-45 минут.

Руководителю стоит сознательно относиться к приемам пищи. Часто у молодого руководителя возникает непреодолимое желание бежать вперед без остановок, чтобы успеть по маршруту либо нагнать пропуск из-за отсидок в плохую погоду или зачем-то сэкономить дни "про запас". В таких случаях необходимость в регулярной еде может показаться ему досадной помехой, тратой времени. Необходимо помнить, что в режиме марафона с тяжелыми рюкзаками ваши участники начнут быстро выдыхаться, и после пропуска пары обедов, или обеда и ужина, вам скорее всего понадобится дневка для восстановления сил группы, если повезет и никто из участников не будет вынужден сойти с маршрута из-за обострения хронической болезни и пр.

На стоянку лучше становиться не позже чем за час до наступления темноты, т.к. необходимо поставить лагерь и приготовить запасные дрова на вечер в лесной зоне либо набрать воду на леднике, дел по лагерю всегда много. Не говоря уже о личных делах и необходимости полноценно отдохнуть. Конкретное время утреннего выхода и вечернего бивуака также зависит от района проведения похода, иногда из-за сильной лавинной опасности приходится каждый день выходить посреди ночи либо становиться на бивуак посреди дня из-за ежедневных дождей во второй половине дня. Место для лагеря нужно обязательно выбирать безопасным и желательно удобным, поэтому руководитель должен знать возможные опасности - повышение уровня воды из-за дождей (нужно иметь запас высоты до речки и не ставить лагерь в излучинах рек), сход селей со специфических склонов (не ставить лагерь под голыми склонами, которые могут быть размыты), не становиться на открытых ветреных местах и пр.

Во время постановки лагеря достаточно много общих дел, поэтому дурным тоном считается заниматься личными делами, за исключением быстрого переодевания в теплые вещи сразу по приходу на стоянку. Участники могут выбрать то, что им по душе - ставить палатки, собирать дрова, набирать воду, разводить костер, помогать с горелками и пр. Активное поведение на бивуаке (активная акклиматизация) полезна и просто для

организма для более быстрой адаптации к непривычным условиям похода.

Движение группы на маршруте: у каждого человека есть комфортная для него скорость передвижения, частота и длительность привалов. Не зря академический час составляет 45 минут – это примерное время, в течение которого человек может производить монотонные действия, не сильно утомляясь. Поэтому туристы тоже ходят 45 минут, а потом отдыхают 15. Разумеется, эта цифра приблизительная – на крутых подъемах, сразу после утреннего выхода или в дни акклиматизации можно идти медленней или делать привалы чаще, а если есть возможность отдохнуть в лучшем месте, то пройти на 5 минут дальше, но общий принцип таков.

Хочется упомянуть о важном моменте в регулировке скорости группы – если участник чувствует себя плохо либо не можете нормально ходить по другой причине, необходимо сразу сообщить об этом медику и/или руководителю. И если это приведет к тому, что этого участника придется временно и частично разгрузить (раздать часть общественных вещей другим участникам), будьте мужественны до конца и примите это как должное, ибо только так вы можете сделать нечто полезное для группы в целом, а вещи заберете потом – как только причина проблемы устранится. Необходимо помнить, что такое случается и с самыми сильными спортсменами, и никто от подобного не застрахован. Также нужно помнить об очевидных вещах: лучше своевременно заклеить или смазать потертость, чем лечить кровавые мозоли.

Руководителям нужно также знать, что чаще всего далеко вперед стремится убежать участник, сильно недогруженный по весу. Так что, если ему отдать часть общественного веса самой медленной девушки, хуже от этого никому не станет. А девушку лучше поставьте сразу за собой или даже перед собой на простом рельефе, тогда она удивит вас своей новой скоростью. Если же рельеф и опыт быстрого участника позволяют, его можно отправлять на разведки в случае необходимости, больше нагружать на бивуаках, но следите, чтобы и он не перетрутился.

Питьевой режим. В походе в организме человека нарушается водно-солевой баланс, так как вода активно теряется организмом, также сказываются серьезные нагрузки. Соль выходит с потом. Человек обезвожен, ему все время хочется пить поначалу. Если пить простую воду, то это не совсем правильно, т.к. она выходит просто с потом и не задерживается в организме, в результате пить все равно хочется. Поэтому рекомендуется брать какие-нибудь растворимые напитки либо регидрон или растворимый витамин С. Чувство жажды возникает еще и потому, что ощущается сухость в горле при физической нагрузке. В растворимых напитках присутствует кислота, которая позволяет влаге гораздо лучше смачивать горло. Если в первые дни употреблять в пищу больше соли, то чисто физически будет меньше хотеться пить. Много пить можно на обеде с утра или вечером, на привалах же надо ограничиться несколькими глотками либо полосканием рта. Также стоит побольше пить на ужине. Через три-четыре дня баланс нормализуется, и пить уже захочется не так сильно. Но в первые дни надо

себя контролировать.

На марше также есть ситуативные роли, которых желательно придерживаться. Так, должен быть направляющий, чаще всего это руководитель. И замыкающий – один из опытных участников, который сможет оповестить направляющего или идущих следом в случае, если группа сильно растягивается. Либо если договорено встретиться через 30 минут, и вы идете по четкой тропе без развилок, замыкающий должен все равно идти последним, чтобы помочь отставшему участнику в случае непредвиденной ситуации.

Все же это крайние варианты, и необходимо чтобы группа шла в пределах видимости друг друга, особенно на сложном рельефе, в тумане, в местах с неочевидным направлением движения либо в группе новичков. Если возникает необходимость в разведке какого-то участка пути, отпуская разведчиков (опытных участников), договоритесь о контрольном времени, раньше которого им следует вернуться. Вообще же разделения группы лучше не допускать, и в случае схода участника с маршрута из-за ухудшения здоровья или по другим причинам, его нужно проводить как минимум до ближайшего населенного пункта и посадить на автобус, а в случае серьезных травм доставить в больницу и оставить с ним сопровождающего до выяснения обстоятельств.

Старайтесь ходить ровным темпом (шаги не большие, спешить не нужно, отдыхать только на привалах), так сердце работает в стабильном режиме, и меньше устаешь. Желательно, чтобы вся группа шла в темпе, заданном руководителем. Вверх рекомендуется идти небольшими шагами, вниз не бежать, идти на полусогнутых ногах для амортизации, т.к. спуски технически сложнее подъемов, а в жизни нам дается только одна пара коленей (хрящевые ткани в суставах регенерируются плохо).

Привалы. Привал между переходами нужен для того, чтобы полноценно отдохнуть. Перебрать вещи в рюкзаке, если его упаковка не мешает вам идти, постирать футболку или сделать другие подобные действия лучше во время длинных привалов – на обеде или вообще в лагере. Кроме того, что участник тратит на них время своего отдыха, может задержать группу при выходе. Если погода позволяет, на привале лучше снять обувь и носки, посушить носки и ноги, спину и футболку, полежать. Если же поход проходит зимой или в этот день холодно, не забудьте прикрыть мокрую спину теплой одеждой, которую нужно всегда держать для этой цели вверху рюкзака. На привале можно восстановить силы карманным питанием (карманкой), которое дает быстрые углеводы. Руководитель привыкает автоматически прикидывать, где стоит сделать следующий привал, по возможности в красивом и удобном месте, и обязательно безопасном. Самые тяжелые дни похода – первые 3-4, потом наступает акклиматизация. При этом быть активным на переходах и бивуаках полезно как каждому участнику лично, так и группе в целом. Особенно в первые дни, тогда привыкаешь делать это и весь поход – лень уменьшает безопасность похода.

Вопрос 2. Спортивные задачи похода и обеспечение безопасности его участников.

Решение основных спортивных задач планируемого и организуемого похода определяется классификационными требованиями к туристским маршрутам как составной части разрядных требований по спортивному туризму.

Категории сложности спортивных туристских маршрутов определяются в соответствии с Правилами вида спорта «Туризм спортивный», «Перечнем классифицированных и эталонных туристских спортивных маршрутов и препятствий», «Методикой категорирования маршрутов спортивных туристских походов», Перечни классифицированных перевалов высокогорных районов и среднегорья и пещер. При отнесении того или иного маршрута к определенной категории сложности за основу берутся три показателя: продолжительность похода, протяженность и техническая сложность маршрута.

Классификация маршрутов спортивных туристских походов (далее – Классификация) определяет основные принципы, требования и технологию категорирования маршрутов спортивных туристских походов и определяющих препятствий (факторов) по всем видам туризма.

Техническая сложность маршрута определяется характером, количеством и разнообразием препятствий. Характер препятствий определяется тем, какой уровень квалификации и технического мастерства требуется для прохождения данного препятствия с надлежащей гарантией безопасности. Маршрутам каждой к. с. соответствует свой уровень типичных для них препятствий. Маршруты более высокой к. с. содержат более сложные препятствия, чем маршруты предыдущей к. с. При оценке маршрутов в первую очередь учитываются такие препятствия, которые дают туристам технический опыт, необходимый для обеспечения безопасности в последующих походах. Категория сложности любого маршрута определяется путем сравнения его с классифицированными маршрутами, разработанными для данного географического района. Техническая сложность, разнообразие и характер препятствий в походе данной к. с. должны быть не ниже, чем для классифицированных маршрутов той же к. с. в данном географическом районе. Удлинение маршрута при неизменном характере препятствий не может быть основанием для увеличения к. с. похода.

Спортивные туристские походы в зависимости от количества и технической трудности локальных (ЛП) и протяженных препятствий (ПП), географического района, автономности, а также продолжительности и протяженности маршрута классифицируются по категориям сложности (к. с.) от I (простой) до VI (самой сложной).

Туристские маршруты, у которых протяженность и техническая трудность всех локальных и протяженных препятствий ниже, чем у аналогичных маршрутов, классифицированных I к.с., относятся к некатегорийным (н/к) маршрутам. Некатегорийные маршруты

классифицируются на маршруты I, II или III степени сложности (ст. с.) в порядке возрастания сложности (Таблица 1). Некатегорийные маршруты могут включать элементы (определяющие препятствия) маршрутов любой категории сложности.

Таблица 1. Параметры степенных походов

Степень сложности	Виды туризма	Протяженность, км	Продолжительность, дни
I	Пешеходный	30	3-4
	Лыжный	30	
	Велосипедный	50	
	Водный	25	
	Горный	25	
	Конный	40	
II	Пешеходный	50	4-6
	Лыжный	50	
	Велосипедный	80	
	Водный	40	
	Горный	40	
	Конный	60	
III	Пешеходный	75	6-8
	Лыжный	75	
	Велосипедный	120	
	Водный	60	
	Горный	60	
	Конный	80	

Классификация по степени сложности для парусного, автомобильного, мотоциклетного и спелеотуризма не производится.

В каждом виде туризма имеются свои типичные препятствия и факторы (автономность, высота, интенсивность и т.п.), отражающие его специфику, но могут быть и препятствия, характерные для других видов туризма. Маршруты более высокой категории сложности содержат более трудные препятствия и (или) большее количество определяющих факторов.

Определяющими препятствиями (ОП) маршрута называются препятствия, которые определяют категорию сложности данного маршрута.

Предопределяющими препятствиями являются препятствия, имеющие на одну полукатегорию (катеорию для водного туризма) трудности ниже ОП и влияющие на общую напряженность и сложность маршрута. При категорировании маршрутов в первую очередь учитываются определяющие препятствия.

Локальные препятствия (ЛП) – препятствия небольшой протяженности определенной категории трудности, требующие при их преодолении соответствующего уровня технического мастерства и, как правило, использования специального снаряжения.

При категорировании горных, водных и спелеомаршрутов в первую очередь учитываются такие препятствия как перевалы, вершины, пещеры или участки пещеры (колодцы, локальные узости, водные преграды и т.п.), пороги и др.

Протяженные препятствия (ПП) – препятствия, характеризующиеся значительной протяженностью и требующие от туристов при их преодолении значительных физических затрат. К ним относятся осыпи, ледники, растительность, болота и т.п.

Категория трудности (к.т.) препятствия определяет уровень квалификации, технического мастерства и физической подготовки, а также набор технических средств, которые требуются для его безопасного прохождения.

Эталонный маршрут – это маршрут похода, имеющий минимальный набор определяющих препятствий, необходимый для отнесения его к той или иной категории сложности и нормативные параметры, соответствующие Таблице 2.

Таблица 2 – Параметры маршрутов категорийных спортивных туристских походов.

Виды туристских походов		Категории сложности маршрута					
		I	II	III	IV	V	VI
		Продолжительность маршрута в днях					
Все виды, за исключением водного		4(6)8	6(8)10	8(10)13	11(13)16	14(16)20	>20
Водный, не менее		4	5	7	9	10	10
		Протяженность маршрута в км, не менее					
Пешеходный		100	120	140	170	210	250
Лыжный		100	140	180	210	240	270
Горный		100	120	140	150	160	160
Велосипедный		300	400	500	600	700	800
Водный		100	100	100	100	100	100
Спелео		согласно методике категорирования спелеопоходов					
Комбинированный		согласно методикам категорирования по соответствующим видам туризма					
Автомобильный	автомобили	1000	1100	1200	1300	1400	1500
	пневматики	200	300	400	500	600	700
Мотоциклетный	мотоциклы, скутеры, мопеды	800	900	1000	1100	1200	1300
	квадроциклы, снегоходы	200	300	400	500	600	700
Парусный		150	250	350	500	700	1000
Конный		100	140	180	220	260	300

В таблице 2 продолжительность похода в днях – 8(10)13 – первая цифра – минимальная продолжительность похода (для спортивных групп); вторая цифра – нормативная продолжительность похода с учетом дней; третья цифра – максимальная продолжительность с учетом увеличения протяженности без увеличения сложности маршрута.

Параметры маршрута подразделяются на нормативные и рекомендованные. К нормативному параметру относится протяженность маршрута, к рекомендованному – продолжительность (рекомендуемое время, необходимое для прохождения маршрута группой, имеющей среднюю подготовку для маршрута данной категории сложности).

Комбинированный маршрут – это маршрут похода, который включает участки, характерные для нескольких видов туризма. Количество определяющих препятствий, категория их трудности и длина комбинированного маршрута соответствующей категории сложности должны пропорционально соответствовать длине, количеству и категории трудности участков маршрутов других видов туризма, из которых он составлен. Категория сложности комбинированных маршрутов определяется по классификационным требованиям маршрутов тех видов туризма, из которых он состоит.

Нормативная продолжительность похода, приведенная в Таблице 2, принимается как рекомендуемое время, необходимое для прохождения маршрута группой со средним уровнем подготовки. Эта продолжительность может быть больше при увеличении протяженности маршрута, количества и трудности препятствий за счет времени на их разведку и наличия других факторов. При прохождении маршрута группой с высоким уровнем подготовки нормативная продолжительность может быть сокращена, но не в ущерб снижению безопасности.

Нормативная протяженность похода принимается как минимальная, ориентировочная длина маршрута для данной категории сложности. Протяженность маршрута измеряется с помощью спутниковых средств позиционирования (GPS), либо с помощью доступных программных средств анализа спутниковой (Google Earth, SAS Planet и т.п.) либо картографической (OCAD и др.) информации, также допускается измерение курвиметром по карте.

В сильнопересеченной местности (препятствия, затрудняющие движения, занимают более 30% ее площади) полученный результат дополнительно умножается на коэффициент 1,2. По согласованию с МКК, за исключением пеших и водных походов, протяженность может быть уменьшена, но не более чем на 25% по сравнению с указанной в Таблице 2 при значительном превышении номинального числа определяющих препятствий.

Для учебно-тренировочных походов протяженность может быть уменьшена, но не более чем на 25% по сравнению с указанной в Таблице 2, при сохранении всего набора определяющих препятствий, характерных для заявленной категории сложности маршрута.

Для учебно-тренировочного похода не допускается значительное превышение номинального числа определяющих препятствий.

Основная часть маршрута должна быть линейной или кольцевой (одно кольцо) протяженностью не менее 75% от установленной для данной категории сложности и содержать наиболее сложные препятствия маршрута

(например, для горных маршрутов – не менее двух наиболее трудных перевалов). При нарушении данного требования маршрут должен классифицироваться меньшей категорией сложности, даже если все остальные требования выполнены.

Радиальным выходом считается небольшой, относительно всего маршрута, участок маршрута с возвращением в ту же точку. Расстояния и естественные препятствия, пройденные в кольцевых радиальных выходах (с возвращением по другому пути) засчитываются полностью, а пройденные в линейных радиальных выходах (с возвращением по тому же пути) засчитываются только в одном направлении.

Маршруты должны быть непрерывными, без разрывов, вызванных пребыванием в населенном пункте без необходимости. Разрывом маршрута считается не вызванное необходимостью пребывание в населенном пункте длительностью более суток, а также использование внутримаршрутного механического транспорта. В виде исключения в горных, лыжных, пеших походах МКК могут допустить однократный кратковременный разрыв маршрута с использованием механического транспорта в пределах данного туристского района. В водных и спелеопоходах допускаются разрывы маршрута с целью связки рек, пещер в пределах одного туристского района.

Категорийные маршруты более низкой категории сложности могут включать элементы (определяющие препятствия) маршрутов любой, более высокой категории сложности.

Дневкой считается день, в который не осуществлялось движение по маршруту похода. Дневки рекомендуется делать после каждых 4 ходовых дней.

Общая продолжительность похода считается с момента начала движения по маршруту активным способом до момента окончания движения по маршруту активным способом, включая все дневки, в том числе вынужденные, дни учебных занятий в учебно-тренировочных походах, допустимые разрывы маршрута, движение с изменением способа передвижения (например, пеший выход в водном походе).

Суммарная продолжительность дневок, в том числе вынужденных, и допустимых разрывов маршрута не должна превышать 1/3 от общей продолжительности похода. В этой сумме не учитываются дни учебных занятий в учебно-тренировочных походах. При нарушении данного требования маршрут должен классифицироваться меньшей категорией сложности, даже если все остальные требования выполнены.

Количество полевых ночевок (вне помещений) должно быть не менее 75 % от общего количества походных ночлегов.

Категория сложности маршрутов спортивных туристских походов и категория трудности локальных и протяженных препятствий определяются в соответствии с:

- данной Классификацией;
- перечнями классифицированных и эталонных маршрутов спортивных туристских походов;

- перечнями классифицированных препятствий;
- методиками категорирования маршрутов спортивных туристских походов;
- методиками категорирования препятствий.

Данные перечни и методики основываются на данной Классификации, разрабатываются и рекомендуются к утверждению видовыми комиссиями и/или рабочими группами. Данные перечни и методики могут быть сформированы по видам туризма, туристским регионам, видам препятствий. Видовая комиссия и/или рабочая группа имеет право рекомендовать к использованию аналогичные перечни и методики, утвержденные организациями – членами Международной федерации спортивного туризма.

Рекомендации видовой комиссии и/или рабочей группы к утверждению и использованию данных перечней и методик рассматриваются исполкомом и утверждаются председателем ОО «РТСС».

Методики категорирования маршрутов применяются для категорирования маршрутов, пройденных впервые, маршрутов, отличающихся от приведенных в перечнях классифицированных и эталонных маршрутов, а также для уточнения данных перечней.

Методики категорирования маршрутов имеют приоритет по сравнению с перечнями классифицированных и эталонных маршрутов при возникновении спорных вопросов в определении категории сложности маршрута похода.

Перечни классифицированных препятствий имеют приоритет по сравнению с методиками категорирования препятствий при возникновении спорных вопросов в определении категории трудности препятствия.

Задача руководителей и участников спортивных туристских походов состоит в том, чтобы умело и творчески работать с Правилами вида спорта «Туризм спортивный», «Перечнем классифицированных и эталонных туристских спортивных маршрутов и препятствий», «Методикой категорирования маршрутов спортивных туристских походов», Перечнями классифицированных перевалов высокогорных районов и среднегорья, помня о том, что приведенные в «Перечне» эталоны – это прежде всего примеры планирования маршрутов на основе определенного комплекса естественных препятствий.

Спортивные разряды		Количество спортивных туристских походов по категориям сложности											
		I		II		III		IV		V		VI	
		У	Р	У	Р	У	Р	У	Р	У	Р	У	Р
МСМК	мужчины												2
	женщины									1	1		
МС	мужчины									2			
	женщины							1	1				
КМС	мужчины						1	1					
	женщины					1	1						
I	мужчины				1	1	1						

	женщины				1	1							
II			1	1									
III		1											
I юн		1 поход 3 степени сложности											
II юн		Один поход 2 степени сложности											
III юн		Один поход 1 степени сложности											

Обеспечение безопасности при проведении спортивного туристского похода возлагается на руководителя и участников туристской группы.

В период оформления спортивного туристского похода руководитель группы проверяет уровень специальной подготовки участников группы и отвечает за соответствие этой подготовки технической трудности препятствий и сложности маршрута.

При подготовке к спортивному туристскому походу каждый участник туристской группы самостоятельно принимает необходимые меры обеспечения личной безопасности и несет полную ответственность за свои действия при прохождении маршрута.

Руководитель группы отвечает за комплекс мер по обеспечению безопасности туристской группы на маршруте, организацию надежной страховки и взаимодействие участников при прохождении технически сложных участков.

Участники похода должны соблюдать требования правил дорожного движения и технику безопасности при преодолении локальных и протяженных препятствий.

При прохождении маршрута спортивного туристского похода туристская группа может взаимодействовать со спасательными службами, страховыми компаниями, пограничными службами, государственными, общественными и иными организациями на территории проведения похода.

Если маршрут спортивного туристского похода проходит по территории Российской Федерации или Украины, то группа обязана стать на учет в спасательной службе района прохождения маршрута. Для этого руководитель не позднее, чем за неделю до выезда сообщает в спасательную службу района о маршруте, времени прохождения и составе группы средствами связи или путем личной явки.

При совершении похода в иных странах регистрация групп может проводиться в местных органах (в т. ч. в спасательной службе, при ее наличии) в соответствии с правилами, действующими в государстве, на территории которого проводится поход.

Информацию о выходе на маршрут, прохождении контрольных пунктов и о завершении похода туристская группа (руководитель) сообщает в контролируемую МКК и спасательную службу региона, в которой группа встала на учет, используя технические средства связи – телеграммой, по телефону, по электронной почте или личной явкой.

При прохождении маршрута за пределами Республики Беларусь всем участникам и руководителю группы следует оформить страховой полис для занятия активными видами спорта.

В случае непоступления в установленные контрольные сроки сообщения от группы о прохождении контрольных пунктов маршрута или о завершении похода, контролирующая МКК (организация) принимает все возможные меры для выяснения причин и, в случае необходимости, обращается в спасательную службу района похода.

Участники спортивного туристского похода должны быть подготовлены физически и обладать знаниями и навыками по специальной подготовке (теоретической и технической, включая оказание первой доврачебной помощи) в объеме, необходимом для безопасного прохождения маршрута.

Специальная подготовка достигается за счет навыков и знаний, полученных при регулярных занятиях туризмом в спортивных секциях, туристских клубах и других туристско-спортивных организациях, а также полученных при прохождении туристских маршрутов с последовательным нарастанием уровня сложности, при обучении в школах подготовки туристских кадров и самостоятельно.

Специальная подготовка участников должна соответствовать программе подготовки соответствующего уровня. Требования по уровню специальной подготовки для участников и руководителей походов различной категории сложности:

- I–III ст. с. и I к.с. – начальный уровень (НУ);
- II к.с. – базовый уровень (БУ);
- III–IV к.с. – специализированный уровень (СУ);
- V–VI к.с. – высший уровень (ВУ).

Уровень физической подготовки участников должен соответствовать виду туризма и категории сложности маршрута.

Причинами, приводящими к несчастным случаям, являются:

- недостаточная физическая и техническая подготовленность, несоответствие избранного маршрута силам и опыту туристов;
- неправильный подбор группы, отсутствие схоженности;
- недостаточный опыт и авторитет руководителя группы;
- недостаточная дисциплина в группе, отсутствие чёткого распределения обязанностей;
- недостаточное знание маршрута и необоснованные его изменения;
- незнание опасностей в горах и мер обеспечения безопасности;
- пренебрежение страховкой или неправильное её применение;
- переоценка собственных сил и возможностей и недооценка трудностей маршрута;
- ослабление внимания в особенности при спусках;
- плохое качество или недоукомплектованность снаряжения, недостаток продуктов питания;

- отсутствие медикаментов, необходимых для оказания медицинской помощи;
- несоответствие одежды;
- плохая организация отдыха, отсутствие контроля за состоянием здоровья членов группы.

Значение реального опыта туристской группы, ее физической, технической, тактической, психологической подготовленности к прохождению конкретного маршрута в конкретном географическом районе в решении задачи обеспечения безопасности участников крайне важно.

Повышению безопасности туристов способствуют:

- соответственная подготовка руководителей и участников туристских мероприятий;
- выбор и тщательное изучение района путешествия;
- грамотная разработка маршрута;
- определение набора препятствий и сроков похода, соответствующих опыту участников;
- подготовка к прохождению сложных и опасных участков;
- неправильный подбор необходимого снаряжения и питания;
- физическая и психологическая подготовка участников похода, влияющая на тактические, технические особенности проведения маршрута.

Из причин, связанных с низкой сознательностью и недисциплинированностью, наиболее часто встречаются следующее:

- выход на маршрут без необходимой проверки готовности к походу;
- отказ от помощи маршрутно-квалификационной комиссии и контрольно-спасательной службы;
- нарушение действующих правил проведения походов; самовольное изменение (усложнение) утвержденного маршрута;
- преодоление препятствий и прохождение участков пути (перевалов и т.п.), к которым туристы не подготовлены;
- произвольное нарушение графиков движения, режима дня;
- одиночный (индивидуальный), бесконтрольный туризм, самовольное деление групп на неуправляемые и не обеспечивающие свою безопасность малочисленные группки;
- беспечность, бравирование риском, авантюристичный отказ от страховки там, где она потенциально необходима.

К организационным просчетам относятся:

- неправильный подбор и комплектование групп (отсутствие единой цели, слабая физическая подготовленность, психологическая несовместимость и т.д.);
- неверная расстановка сил в группе (размещение менее подготовленных участников в конце колонны, отсутствие опытных замыкающих, скопление туристов в потенциально опасных местах);

- нерациональное распределение нагрузки, отсутствие навыков в работе с картами, компасом, потеря ориентировки на местности;
- неправильный выбор руководителя группы (имеет малый опыт туристических походов, не способен управлять группой в экстремальных ситуациях, плохо знает свои обязанности, не пользуется авторитетом у туристов).

Однако к аварийным ситуациям и несчастным случаям могут привести и ошибочные действия самих участников походов:

- плохая предпоходная подготовка, низкая квалификация,
- плохая натренированность туристов, отсутствие необходимого снаряжения;
- пренебрежение тактическими и техническими приемами и средствами, обеспечивающими безопасность, неудачный выбор места или способа преодоления сложного участка маршрута;
- использование недоброкачественного снаряжения или неправильное его применение при одолении сложных участков;
- неправильный выбор места бивака, неумение обращаться с примусом, костром, посудой;
- пренебрежение правилами поведения в горах, тайге, при движении через болото и т.п.

Вопрос 3. Формирование и подготовка туристской группы к спортивному походу.

Туристская группа представляет собой добровольное объединение людей с целью совершения туристского похода.

Структура туристской группы основывается на принципах самоорганизации, добровольного распределения обязанностей среди членов группы и определения степени персональной ответственности.

В большинстве случаев руководитель набирает группу самостоятельно, в порядке собственной инициативы, но может и выбираться членами группы. Руководитель похода и его заместитель могут назначаться руководителем организации, проводящей степенной (некатегорийный) поход. Также руководитель похода и его заместитель могут назначаться в случае проведения учебно-тренировочного спортивного похода руководителем соответствующей школы туристской подготовки.

Туристские группы, участвующие в официальных соревнованиях по спортивному туризму, состоят, как правило, из спортсменов, представляющих областные и районные центры, города, туристские секции и клубы предприятий, учреждений, учебных и образовательных заведений или выступают как самостоятельные туристские группы.

В составе туристской группы могут быть как граждане Беларуси, так и иностранные граждане. Участие иностранных граждан в составе туристской группы, а также участие туристских групп иностранных государств на официальных соревнованиях по спортивному туризму должно быть оговорено в Положении о соревнованиях.

Общие требования к возрасту, опыту участников и руководителя, минимальному составу группы и количеству средств передвижения приведены в Таблице 3.

Руководитель категорийного похода должен иметь опыт руководства походом (преодоления характерных определяющих препятствий) предыдущей категории сложности (далее – к.с.) и опыт участия в походе (преодоления характерных определяющих препятствий) той же категории сложности.

Участник похода должен иметь опыт участия в походе предыдущей категории сложности (преодоления характерных определяющих препятствий).

Минимальный количественный состав группы в походах I–II к.с., а по усмотрению МКК и в походах III к.с., кроме лыжных и горных, водных маршрутов на байдарках-двойках, может быть уменьшен до двух человек в зависимости от конкретного маршрута и района похода.

К руководству походом I к.с. по усмотрению МКК может быть допущен турист, не имеющий опыта участия в походах I к.с., но обладающий достаточными туристскими навыками, полученными в некатегорийных походах. К руководству походом II к.с. по усмотрению МКК может быть

допущен турист, не имеющий опыта руководства походами I к.с., при наличии опыта участия в двух походах V к.с.

Таблица 3. Требования к участникам и руководителю спортивного туристского похода.

Категория сложности (к.с.) похода	Необходимый опыт участия и руководства в походах данного вида, к.с.			Минимальный возраст, лет		Минимальный состав группы (кроме авто, мото- и велопоходов)	Минимальный состав группы авто, мото- и велопоходов
	участник	руководитель		участник	руководитель		
		участие	руководство				
	–	н\к (3-х дн.)	–	8	18	2	2
I	–	I	н\к	11	18	4	2
II	I	II	I	13	18	4	2
III	II	III	II	15	18	4	2
IV	III	IV	III	16	19	4	4
V	IV	V	IV	17	19	6	4
VI	V	VI	V	18	20	6	6

При комплектовании группы необходимо соблюдать определенные требования.

Желательно, чтобы участники были одной возрастной группы: у них больше общих интересов, единые нормы переходов и переноски грузов и т.д.

Хорошо, если люди близки по физической подготовке: не будет насмешек над слабыми. Желание идти в поход можно использовать как стимул в занятиях по физическому воспитанию: хочешь идти в поход – тренируйся.

Оптимальный состав туристской группы – от 4 до 12 участников: так удобнее достать билеты при посадке в поезд, автобус, меньше нужно группового снаряжения, легче создать микроклимат с психологической совместимостью и т.д. Такая группа легче управляется.

При подготовке и проведении похода каждый участник должен отвечать за конкретные дела. Обязанности (социальные роли) распределяются с учетом подготовленности и склонностей участников. Часто бывает, что приходится готовить их к выполнению определенных обязанностей (кострового, ремонтника, медика и т.д.).

Количество и качество обязанностей при подготовке и проведении похода ограничено только фантазией руководителя, однако целесообразно придерживаться по крайней мере главных ролей, обозначенных нашими туристскими предками за последнее столетие. Обязанности начинаются на этапе подготовки к походу, продолжаются в самом походе и заканчиваются после написания отчета.

Роль участника в походе – это не наказание, а возможность творчески развиваться и принимать участие в жизни группы – чем больше усилий и внимания вы прикладываете к подготовке похода, тем больше вероятность, что ваши права не ущемят, вы будете полезными и не чужими на этом празднике. Вы можете стать виртуозным завхозом, высококлассным

ремонтником горелок или другим специалистом, которого будут с радостью брать на одну и ту же должность во все новые походы, однако если в будущем вы планируете сами поведсти либо хотите развиваться всесторонне, нужно освоить все роли, дабы иметь представление о том, чем занимаются ваши участники, при необходимости вовремя дать совет начинающим либо взять на себя другую обязанность в случае нештатной ситуации.

Ниже приведен примерный список ролей участников в туристской группе:

1. Медик (он же доктор, врач, санинструктор, зав. аптечкой и пр.). Перед походом необходимо: сформировать аптечку, подготовить участников и самого себя к походным нагрузкам, владеть необходимой информацией о здоровье участников в группе. Действия:

- Повышение медицинской подготовки походного медика. Если вы не являетесь профессиональным мед. работником, необходимо пройти курсы оказания первой помощи. Также необходимо ходить на тематические лекции для походных медиков, где рассказывается об особенностях гор (пониженное барометрическое давление, снижение парциального давления кислорода в воздухе, высокая солнечная радиация с преобладанием жесткого излучения, низкая температура воздуха, низкая абсолютная влажность воздуха, сильные ветры) и механизмах реакции на них организма, принципах лечения. Для приемлемой подготовки к походу в удаленный горный район может потребоваться минимум несколько месяцев.

- Заблаговременный опрос участников о заболеваниях, оценка их здоровья. Необходимо опросить участников о наличии хронических болезней, используемых обычно лекарств, наличия переломов в последние годы, склонности к определенным заболеваниям в погодных и прочих условиях будущего похода. Не всегда уместно придавать широкой огласке болезни участников, но необходимо, чтобы о них знали медик и руководитель. Медик должен обратить внимание участников профилактически пролечить все, что возможно; если же болезнь участника опасна в походе – оценить риск и принять соответствующее решение. Медику также необходимо знать основные показатели (пульс, давление и пр.) каждого участника в покое и после нагрузки, чтобы иметь возможность оценить состояние в походе. Не нужно забывать и о том, что подготовка организма к походу обеспечивается тренировками. Перед сложным походом желательно проверить здоровье всех участников в медицинском диспансере, а также сделать нагрузочные тесты для различных органов.

- Стоматолог. Если у ваших участников есть зубы, проследите, чтобы их лечение было закончено не позже чем за месяц до похода. Свежие пломбы и испорченные зубы имеют тенденцию обязательно воспаляться в походе, что в лучшем случае приводит пострадавшего и сопровождающих ко встрече с сельским врачом в не очень стерильных условиях, и чаще всего срывает поход.

- Профилактика местных болезней. Интерес к специфическим для данной местности болезням может показать, что всей группе необходимо

заблаговременно пройти прививки от клещей или малярии. Вы можете провести также мероприятия для усиления иммунитета, пропить витамины.

- Формирование аптечки. Необходимо составить список общей и личных аптечек. В личные аптечки попадают лекарства первой помощи и часто употребляемые (лейкопластырь), лекарства от хронических болезней участников. Общая аптечка стремится к обеспечению излечения всех возможных в походе болезней при условии минимизации ее веса. Также важен ценовой фактор. Необходимо написать инструкции к каждому взятому препарату, желательно также разделить лекарства по спектру заболеваний (например, лекарства для ЖКТ сложить в отдельную секцию), упаковка для аптечки не должна позволить лекарствам разбиться или рассыпаться в рюкзаке, в том числе под воздействием перепадов высоты. Очень желательно ознакомление с содержимым аптечки и его употреблением всех участников похода, т.к. медик может и сам стать пациентом.

- Руководитель похода может поставить разумное ограничение на вес аптечки (в случае длинного похода можно отправить дубль расходуемой части аптечки в заброску), ее максимальную цену. Необходимо попытаться вписаться в его требования в рамках разумного, а также заранее выяснить погодные и прочие условия прохождения похода и подготовиться к ним.

2. Завхоз по питанию (завпит и т.п.). Цель: составить приемлемую продуктовую раскладку, подготовить и распределить продукты. Действия:

- Опрос пищевых пристрастий участников. Необходимо выявить продукты, вызывающие аллергию или стойкое неприятие у некоторых участников, вычислить вегетарианцев. Такие продукты по возможности лучше не включать в раскладку, если без них можно обеспечить необходимую питательность. Либо придумать, как заменить участнику не съедобные для него продукты во время готовки. После подготовки раскладки желательно испробовать спорные блюда из меню на участниках во время подготовительных выездов группы.

- Составление раскладки, удовлетворение требований руководителя. Необходимо составить вкусное меню и распределить продуктов по приемам пищи. У руководителя могут быть требования по весу, калорийности, полезности, сочетанию белков/жиров/углеводов для восполнения энергозатрат в конкретном походе, также он может задать стиль питания – варимые обеды, наличие овощных супов раз в 2 дня с минимальным весом и пр. Для составления походной раскладки необходимы знания требований к питанию (пластическая ценность, достаточность витаминов, микроэлементов, усвояемость и пр.).

- Подготовка продуктов. Для минимизации веса раскладки без изменения ценности продуктов завхозу необходимо распределить между участниками обязанности по сушке овощей, хлеба и мясных продуктов, топления масла. Возможно, целесообразной будет покупка сублимированных продуктов. Также завхоз должен проследить за упаковкой продуктов для транспортировки в походных условиях, своевременной закупкой остальных продуктов в нужной развесовке.

- Распределение продуктов между участниками. Перед походом завхозу необходимо распределить продукты между участниками справедливо, адекватно их весу и физическим возможностям (данные об этом, а также соотношении веса для М и Ж получаем у руководителя). Также необходимо учесть вес прочего общественного снаряжения у каждого участника, равномерность разгрузки на маршруте, справедливое распределение объемных продуктов и снаряжения.

- Прочее распределение продуктов. Если поход делится на несколько частей с возможностью заброски продуктов на разные части маршрута, завхоз должен заранее сформировать мешки для заброски и продумать меры их сохранности, распределить списки продуктов на несколько частей, придумать равномерное распределение каждой партии между участниками. Если же часть продуктов докупается непосредственно перед походом, необходимо продумать докупку и транспортировку продуктов в другом ключе. Например, в случае перелета большей части группы самолетом, необходимо разделить списки продуктов на те, что везутся из дома, на перевозимые в поезде в течение нескольких суток, и на докупаемые на месте. В таком случае необходимо узнать местный ассортимент и возможности замены привычных продуктов на местные аналоги, не повредит и знание продуктов на местном языке.

3. Завснар (заведующий снаряжением). Цель: подобрать и протестировать снаряжение для прохождения препятствий в походе. Действия:

- Подбор общественного снаряжения. Необходимо подобрать бытовое снаряжение (палатки, спальники, котлы, горелки и пр.), адекватное для данного района, сложности похода, рельефа, погоды и пр. Стремиться к экономии веса и объема (системы спальников, туристская пила вместо топора, вкладывающиеся друг в друга котлы и пр.) Выбирать лучшее из доступного – например, протестировать горелки и выбрать наиболее стабильно работающую и с минимальным временем закипания воды; выбрать палатки большего жизненного объема и с большими тамбурами при том же весе. Давать предпочтение взаимозаменяемым вещам, например, 3 одинаковые горелки для похода, где нужны 2. В случае необходимости завснар ищет возможности проката снаряжения либо обмена у знакомых, самостоятельного пошива или покупки. Заправляет пустые газовые баллоны группы, покупает качественный бензин либо узнает где его взять перед началом похода в случае, если группа летит на самолете. Завснар должен выполнять требования руководителя в соотношении вес/качество/цена. Результатом деятельности завснара должен быть список снаряжения с указанием веса и распределенный по участникам, возможно, согласно рекомендаций руководителя. В дальнейшем этот список передается завхозу для распределения продуктов, а снаряжение – ответственным за носку (логично давать носить палатки тем, кто в них живет, и пр.).

- Подбор специального общественного снаряжения. К такому снаряжению относится обеспечивающее безопасность на технически

сложных участках похода (веревки, жумары, пикеты и пр.) Некоторое снаряжение приходится также делать самим, выбирая наилучшую конструкцию. В таком случае желательно сделать несколько экземпляров и протестировать запасные на разрыв и пр. нагрузки. Нужно знать особенности использования снаряжения, например, что новые веревки лучше не брать из магазина сразу в поход, про удобную маркировку снаряжения и пр.

- Подбор личного снаряжения. Часто функции зав. по личному снаряжению выполняет руководитель как лучше всех представляющий требования к предстоящему походу. Необходимо заранее дать участникам список снаряжения с описанием качеств каждой вещи, условий использования, ожидаемого веса (может быть альтернатива – например, шорты и ходовые штаны либо штаны, превращающиеся в шорты, суммарный вес 350 г). Участник должен подобрать, купить или пошить минимально необходимый набор вещей, удовлетворяющий общему весу. Как правило, большое внимание обращают на ботинки, наличие треккинг-палок и пр. вещи, непосредственно могущие повлиять на состояние здоровья участников в походе. Также даются требования к специальному личному снаряжению участников (каска, системы, усы, снегоступы и пр.), их весу и надежности. Участникам желательно протестировать снаряжение в условиях, близких к походным, обязательно разносить ботинки, начать пошив своевременно.

4. Финансист (казначей). Цель: свести баланс похода. Действия:

Запись всех затрат при подготовке. Каждый участник сообщает о своих затратах в процессе подготовки. Финансист может по согласованию с группой либо сразу собрать с каждую одинаковую сумму в общий бюджет и покрывать затраты из общей кассы, либо записывать затраты и свести бюджет уже после похода. Как правило, удобней бывает собирать в кассу несколько раз по мере необходимости. Финансист должен заранее представлять возможные в походе затраты (варианты проезда, плата за ресурсы), ориентироваться в местных ценах, курсах валют, также он может помогать с покупкой билетов, быть готовым в походе договариваться с транспортными перевозчиками, производить валютнообменные операции, отвечать за сохранность и доступность общественной кассы. Желательные требования к нему: умение договариваться, считать деньги и сводить баланс.

5. Ремонтник (реммастер, примусист). Действия: подготовить ремонтный набор для всех видов снаряжения. При взаимодействии с завснаром и руководителем. Обязательно включить в ремнабор средства для ремонта ботинок, ремнабор для горелки.

6. Фотограф (видеооператор). Действия: приготовить оборудование и запасные зарядки (набор батареек) к нему, научиться качественно снимать.

Как правило, фото и видео оборудование входит в список общественного снаряжения, и его вес вносится в общественный.

7. Хронометрист (летописец). Действия: изучение информации о маршруте.

8. Эколог. Действия: Изучение возможности участия в экологических акциях по маршруту, правил пребывания в заповедниках, сроках полураспада

мусора и пр.

9. Навигатор. Действия: запись в GPS интересных руководителю точек маршрута, если они есть. Закачка карт местности, продумывание заряда (набрать батареек или солнечную батарею и пр.)

Личная подготовка каждого участника к походу состоит в участии в тренировках, выездах и пр. мероприятиях группы, предложенных руководителем. Требуется уделить внимание личному снаряжению. Помним, что плохая подготовка каждого участника ставит под удар возможность прохождения похода всей группой.

Руководителю желательно своевременно и последовательно выполнить все необходимые действия и ничего не забыть. Вот некоторые из них:

- Регулярное проведение тренировок для группы (свои для каждой категории сложности, местности и целей планируемого похода): общефизической подготовки, технических тренировок, передвижения по разным видам рельефа (скальный, снежный, ледовый, болота, осыпные склоны), ориентирования, походов выходного дня и тренировочных походов.
- Проработка маршрута, выпуск в МКК.
- Работа с картой, классифицированными маршрутами, классификатором перевалов и вершин – составление красивого, разнообразного маршрута (идея похода должна быть с изюминкой)
- Учет акклиматизации, запаса по времени.
- Соответствие маршрута опыту участников и руководителя. График движения с указанием высоты, км, характера движения между точками, общего набора-сброса высоты, км в день.
- Возможности первопрохождения – фото, описания, альтернативы.
- Составление нескольких вариантов маршрута, изучение запасных путей, соседних перевалов, возможное изменение маршрута в сложных метеоусловиях, усталости участников, травмах, лавинноопасные участки и т.п.
- Местные ориентиры, места ночевки, источники воды, GPS – привязка, картографические материалы, консультации с бывалыми о выборе маршрута, прохождении технических препятствий (переправ, перевалов, вершин, траверсов, каньонов), снаряжении.
- Представление о местной флоре, фауне (медведи, клещи, выживание).
- Человеческий фактор: знание местонахождения пограничных постов, лесничеств, населенных пунктов, перевозчиков и чего от них можно ожидать. Обычаи местного населения. Координаты спасательных служб, знание средств аварийной сигнализации. Беседа с группой по технике безопасности при общении с местным населением.
- Связь с родителями участников и способы их информирования, знание карты покрытия мобильной связи и возможностей роуминга. Памятка для родственников – в какие сроки ждать выхода на связь, что делать, если не выйдем (МКК, КСС, МЧС).

- Пути подъезда.
- Продумывание тактики движения в течение дня (особенности местной погоды, световое время), дежурств, времени дневного перехода (сиеста), распределение веса и что кому лучше нести, распределение по палаткам.
- Организация взаимодействия с другими группами в одном районе, и технически сложные участки. Прогноз погоды.
- Изучение необходимого списка документов для заграничного похода: подготовка паспорта, получение визы, изучение языка, знание особенностей пересечения границы, действий местных властей и способов общения с ними, законодательства.
- Покупка билетов, оформление пропусков в пограничную зону, заповедники, договоренность с перевозчиками, местная мобильная связь, заверенные списки группы (с ниткой маршрута и паспортными данными в нескольких экземплярах).
- Помощь медику в организации занятий по медицине для группы, а также необходимости прививок, регулярного приема витаминов, лечения зубов и хронических болезней, проверка формирования аптечки. Поиск информации о местных болезнях, лекарственных и пищевых растений.
- Написание списка личного снаряжения и контроль за подбором снаряжения участниками. Помощь завснару в выборе, подгонке снаряжения; договоре о прокате снаряжения, заправкой баллонов, распределении веса снаряжения. Информирования завснара о количестве ночевки на дровах и пр. необходимых нюансах. Проверка снаряжения на выездах.
- Помощь завхозу в организации подготовки продуктов, предоставление необходимой информации, проверка раскладки. Слежение за распределением веса между участниками. Проверка блюд на выездах.
- При необходимости, помощь другим участникам, назначение зам. руководителя в сложном походе.

На бивуаке (во время приемов пищи, в лагере) мы встречаемся с такой должностью как дежурные. Дежурят (готовят пищу) все без исключения участники по графику.

Как правило, это 1-3 человека, в зависимости от численности группы, чаще двое, отвечающие за приготовление пищи в течение суток, а затем уступающие очередь следующей паре. Удобно, когда дежурство передается вечером или в обед, поскольку так дежурные могут контролировать наличие продуктов на завтрак, подготовить все с вечера для быстрого разведения утреннего костра либо знают где лежат горелки, спички, продукты. Утром дежурные встают первыми и будят группу, когда закипает вода для завтрака. Но лагерь собирается быстрее, когда вся группа встает одновременно. В то время как дежурные готовят завтрак, группа может максимально собраться, сложить палатки и приготовиться к выходу. Утренняя подготовка к выходу у хорошо схоженной либо опытной группы занимает около 1,5-2 часов, в спортивном походе нужно стремиться к этой цифре.

Вопрос 4. Подготовка маршрута спортивного и рекреационного похода.

В соответствии с этапами организации и подготовки похода планирование маршрута осуществляется руководителем после определения целей и задач похода и формирования туристской группы исходя из опыта и подготовленности участников в группе и включает последовательное выполнение следующих разделов:

- выбор района похода и сроков его проведения;
- сбор и обработка информации о районе похода;
- подготовка картографического материала и описание препятствий;
- разработка маршрута и составление тактического плана похода;
- составление календарного плана похода и определение контрольных сроков;
- оформление заявочных и маршрутных документов.

Выбор района похода предполагает решение спортивных или рекреационных задач. Район похода должен соответствовать финансовым возможностям группы, удовлетворять нормам безопасности участников и определяется всей совокупностью реальных условий успешного осуществления похода. Важным моментом при выборе района является правильное представление руководителя и участников похода о реальных возможностях группы: о реальном, а не формальном, опыте участников – соответствует ли их опыт походов в других районах (с учетом специфических для этих районов климатических условий, орографии и гидрографии и т. п.) планируемому району, а также их техническая, тактическая, физическая и психологическая подготовка условиям прохождения планируемых естественных препятствий, характерных для выбранного района. Не менее важным фактором является решение задач жизнеобеспечения группы – соответствие требованиям предполагаемых условий к экипировке участников – их снаряжению, одежде, обуви, средствам передвижения, питанию и т. п.

Основным методическим документом спортивного туризма – «Перечнем классифицированных и эталонных туристских спортивных маршрутов и препятствий» – территория России и страны ближнего зарубежья разбита на 7 групп районов, имеющих в большинстве достаточно обоснованные физико-географические границы, а также «классификационный максимум», т. е. указание на максимально возможную для данного района по тому или иному виду туризма категорию сложности походов. В настоящем перечне приведены спортивные маршруты, которые пройдены несколькими группами, и оценки категорий сложности, проведенные несколькими экспертами, совпадают. В основу разделения на 7 групп районов положены физико-географические и туристские параметры туристских районов.

Выбор туристского района в целом диктуется целью и задачами (тактическими, квалификационными, познавательными и др.), сформулированными на первом этапе организации и подготовки похода.

Выделение же в составе выбранного туристского района конкретного подрайона, в границах которого предполагается проложить маршрут, производится позже – на основе картографических материалов, информации о районе и с помощью того же «Перечня классифицированных и эталонных туристских спортивных маршрутов и препятствий».

Вторым важным вопросом на этапе планирования является определение точных сроков проведения похода.

В целях упорядочения сроков проведения спортивных туристских походов еще в 1985 году коллегией Центрального совета по туризму и экскурсиям и президиумом Всесоюзного совета добровольных спортивных обществ профсоюзов было принято специальное постановление, которым для большинства поименованных в «Перечне классифицированных и эталонных туристских спортивных маршрутов и препятствий» районов пешеходного, лыжного, горного и водного туризма установлены оптимальные сроки проведения походов – периоды времени вне рамок этих сроков относят к межсезонью с вытекающими отсюда дополнительными требованиями к руководителям и участникам походов.

Оптимальные сроки существенно превышают как требования к продолжительности походов, так и реальные возможности участников в смысле их отпускного времени. Следовательно, определение собственно сроков проведения данного похода производится группой с учетом установленных временных границ, возможностей участников, а также в соответствии с ясным представлением группы об ожидающих ее условиях – погоды, состояния снега, уровня воды в реке и т. д. Цель введения «оптимальных сроков»: меры безопасности участников туристских походов, конкретно проявляемая в установлении оптимально безопасных границ времени нормального, не межсезонного, похода. Но необходимо отдавать себе ясный отчет в том, что «оптимум безопасности» не есть «максимум безопасности» – в пределах установленных сроков, имеющих продолжительность от трех до шести и более месяцев, колебания погоды и других физико-географических факторов столь велико, что само использование понятия «оптимальный» (в переводе на русский язык означающее «лучший») носит не очень точный характер. Просто оно означает, что данный период можно считать вполне приемлемым, а остальное время – не вполне подходящим. Например, оптимальные сроки походов в районе Кольского полуострова определены с 1 июня по 30 сентября, для района Крымских гор – с 1 марта по 30 ноября, для Кавказа Западного (пешие маршруты) – с 15 мая по 30 сентября, а для РБ – круглогодично. Необходимо знать о нюансах при планировании похода по Кольскому полуострову: в сентябре уже вероятен снег в горах при плохой видимости, так же, как и в июне погода еще не устойчивая. В марте и в апреле в Крыму горы могут быть дождливые.

Другими словами, выбор сроков проведения похода – задача со многими неизвестными, а это требует от группы очень тщательного изучения района и очень тщательной подготовки к походу с учетом значительного

разнообразия условий его проведения даже в пределах «оптимальных сроков». Вот почему сбор и анализ информации о районе похода, составляющий вместе с подготовкой картографического материала и описаний препятствий (перевалов, вершин, каньонов, порогов), является определяющим в окончательном выборе точных, а не приблизительных сроков проведения похода.

Когда сроки и глобальный район похода выбран, необходимо подготовить картографический материал. Навыки ориентирования помогают определять своё местоположение и дают возможность планировать оптимальный путь. Можно выделить два наиболее популярных способа ориентирования, а, следовательно, и планирования маршрута:

1. По бумажной карте и компасу. Классический способ. Хорош тем, что при известной доле аккуратности ламинированная карта и компас прослужат очень долго и помогут в экстремальной ситуации. Этот вариант требует внимательности, вдумчивой работы с картой и поэтому хорошо развивает «чувство пространства». Чтобы научиться ориентироваться по карте и компасу, нужно регулярно тренироваться.

2. По электронным девайсам с помощью спутниковых сигналов, например, GPS или ГЛОНАСС. Современный способ, который даёт возможность быстро определить своё местонахождение и легко свериться с заранее загруженным треком. Удобен тем, что даёт быстрые и в основном точные ответы. Но также он и коварен: если вы не знаете район передвижения, можно относиться к ориентированию «поверхностно», ведь точное местоположение можно увидеть на экране, не анализируя постоянно окружающую местность и рельеф, а соотнести своё местоположение только с отображаемым треком. Также стоит учитывать недостатки электроники: ограниченное время работы батареи и вероятность ошибок из-за помех спутникового сигнала.

В 21 веке это может быть и навигатор, но для наивысшей безопасности это должен быть комплекс мероприятий – готовить следует и карты бумажные и в навигаторе туристском и в телефоне. Бумажные карты можно приобрести в специализированном (или книжном) магазине, также на сайтах www.nakarte.me или www.marshruty.ru скачать карту нужного района и распечатать.

После выбора направления изучаем топографическую карту местности, по которой будет проходить маршрут. Важно иметь именно топографическую карту, а не туристическую – она недостаточно детализирована. А на топографических картах есть подробная информация о рельефе, тропах, лесистости, водоёмах и прочих, визуально определяемых на местности ориентирах. Топокарты содержат информацию о расстоянии, которая «защита» в масштаб, и о перепаде высот. Имея топографическую карту и компас, можно ориентироваться с высокой точностью.

Для детальной обработки маршрута, выбора естественных препятствий, уточнения протяженности дневных переходов, мест забросок, ночевок, дневок, определения основных технико-тактических задач и

способов их решения, для планирования возможных и посильных задач общественно полезной работы, а также для непосредственного ориентирования группы на маршруте похода необходим более подробный картографический материал. Таковыми являются туристские картосхемы – орографические, гипсометрические и гидрографические, выполненные в масштабе 1:100 000 или 1:200 000, а также еще более крупномасштабные схемы (кроки) перевальных участков, порогов и других естественных препятствий, и участков сложного ориентирования, – такие схемы обычно выполняются в масштабе 1:50 000 и даже 1:25 000.

При планировании необходимо продумать запасные варианты обхода сложных мест и пути выхода в цивилизацию. В горах погода меняется очень быстро, поэтому нужно иметь координаты всех возможных укрытий. Это могут быть как специальные туристические приюты или пастушьи домики, так и естественные убежища.

Завершив работу по изучению района, следует оценить реальные возможности группы, определить нитку маршрута и приступить к его детальной разработке.

На карте нужно:

- обозначить общую схему маршрута;
- оценить протяженность маршрута;
- оценить продолжительность маршрута;
- предварительно разбить на дневные переходы;
- определить места забросок (продуктов питания, топлива и т. д.), ночевок, дневок;
- обозначить наиболее удобные запасные варианты маршрута, а также все вероятные пути эвакуации группы с маршрута в случае стихийного бедствия, заболевания или травмы участника.

Далее маршрут нужно соотнести с электронными картами и космоснимками, анализировать дороги, тропы, рельеф, протяженные и локальные препятствия, места стоянки, броды и т.д. Если планируется использование навигаторов как приложение в телефоне, то также необходимо проанализировать маршрут и состояние троп, дорог и рельефа в приложении, так сказать «протестировать приложение».

К началу работы над маршрутом необходимы предварительные данные тактического плана, основанные на оценке технико-тактических характеристик участков маршрута, таких, например, как скорость течения реки и уровень воды, заранее планируемое прохождение того или иного участка либо, наоборот, обнос препятствий; характер снежного покрова, наиболее типичный для данного района, участки, характеризующиеся лавинной опасностью; предполагаемое для планируемых сроков проведения похода состояние ледников – открытые или закрытые; состояние дорог, троп, мостов и т. п.

Для разработки маршрута, составления календарного плана похода и решения разнообразных задач жизнеобеспечения и безопасности участников, т. е. для создания подробного тактического плана похода, картографический

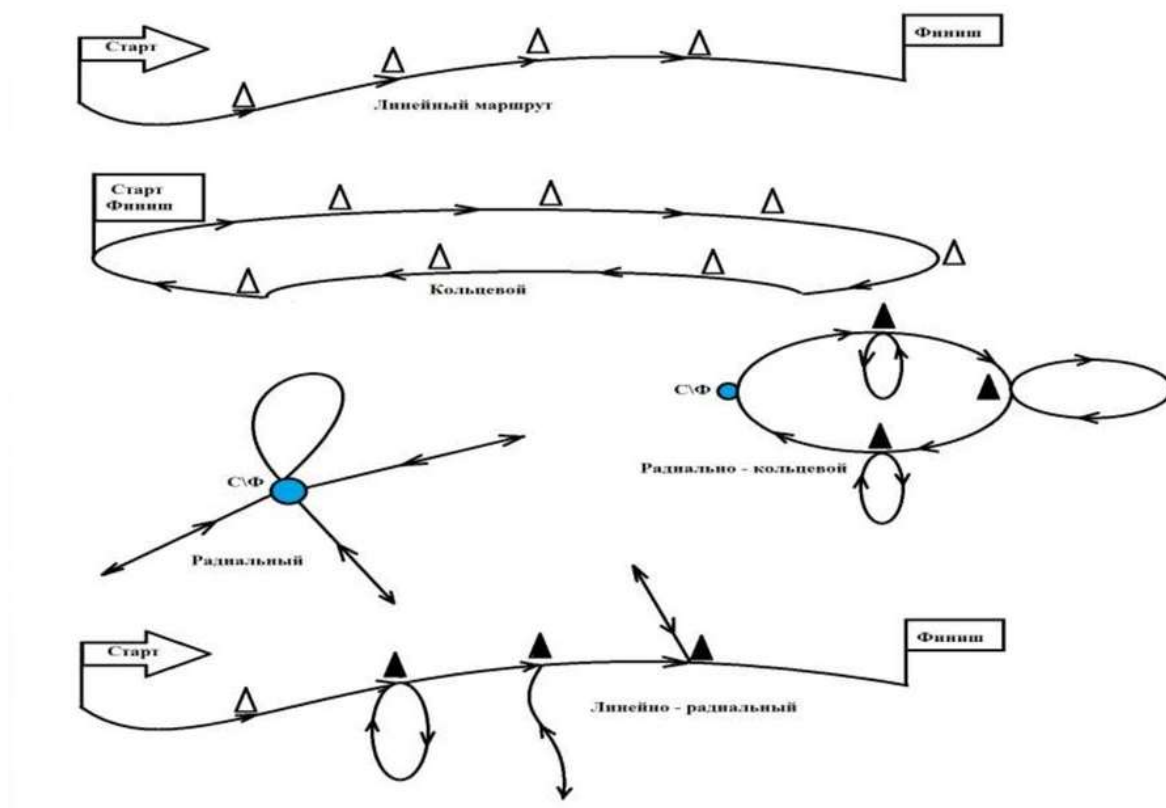
материал является условием необходимым, но недостаточным. Важна не только ландшафтная характеристика района, но также его климатическая, спортивно-техническая и другие характеристики. Источниками сведений о районе являются в первую очередь отчеты о походах других групп, ранее прошедших свой маршрут по тем местам, где планируется поход.

При разработке маршрута и календарного плана похода, при определении контрольных сроков прохождения маршрута необходимо параллельно работать над общим тактическим планом похода и планом обеспечения безопасности.

Маршруты спортивных и рекреационных походов могут быть:

- радиальные;
- кольцевые;
- линейные;
- комбинированные.

Рисунок 1. Маршруты спортивных и рекреационных походов.



Завершив работу по изучению района, следует оценить реальные возможности группы, определить нитку маршрута и приступить к его детальной разработке.

К началу работы над маршрутом необходимы предварительные данные тактического плана, основанные на оценке технико-тактических характеристик участков маршрута, таких, например, как скорость течения

реки и уровень воды, заранее планируемое прохождение того или иного участка либо, наоборот, обнос препятствий; характер снежного покрова, наиболее типичный для данного района, участки, характеризующиеся лавинной опасностью; предполагаемое для планируемых сроков проведения похода состояние ледников – открытые или закрытые; состояние дорог, троп, мостов и т. п.

При разработке маршрута и календарного плана похода, при определении контрольных сроков прохождения маршрута необходимо параллельно работать над общим тактическим планом похода и планом обеспечения безопасности.

Полный тактический план похода включает несколько ответственных составных частей: календарный план похода, план обеспечения безопасности, технико-тактическое планирование прохождения сложных участков маршрута (включая планирование разведок, предварительной обработки маршрута и др.), план жизнеобеспечения (включая организацию забросок, акклиматизацию, медицинский контроль, реабилитационные мероприятия и отдых и т. д.). Полный тактический план может быть построен на основе тактической схемы маршрута, отходить от которой при проведении похода, изменять ее можно и нужно только в сторону упрощения, улучшения или тогда, когда к этому вынуждают очень серьезные обстоятельства, угрожающие жизни или здоровью участников похода.

Схемы маршрута разнообразны (рис. 1), это может быть полностью линейный маршрут, линейно-кольцевой или полностью кольцевой. Размеры нелинейной части маршрута (кольца) оговорены классификационными требованиями.

В водном туризме схема основной части маршрута, как правило, линейная. Специфика водного туризма такова, что туристы-водники могут пройти весь длительный и протяженный маршрут без забросок. Однако в наиболее сложных районах, прежде всего в высокогорных, а также в ненаселенных районах среднегорья, к основной, водной части маршрута очень часто добавляется и горно-пешеходная часть, необходимость которой диктуется подходом к началу водной части маршрута или же, наоборот, выходом из района похода к ближайшему населенному пункту, а также в случае волока на маршруте с двумя реками.

Далеко не все туристы-водники имеют специальную горную (альпинистскую или туристскую) подготовку, между тем путь подхода к маршруту или выхода с него может включать категорийные перевалы, ледники, снежники, участки скального рельефа.

Тактические схемы «колесных» видов туризма – велосипедного и автомото – как правило, линейны, однако и в этих случаях необходимо просмотреть весь комплекс мероприятий, связанных с вопросами акклиматизации, жизнеобеспечения и обеспечения безопасности.

Завершающей задачей в разработке тактической схемы похода является решение вопроса о местах биваков и наиболее целесообразных местах организации дневок – после решения именно этой задачи на схеме маршрута

появляются обозначения мест биваков и дневок, следовательно, маршрут готов к перенесению его в заявочные документы. (Фактически эта работа предопределяет составление календарного плана похода).

Организация биваков и дневок – важная составная часть тактики похода, так как в решении этих задач заложено обеспечение группы отдыхом, нормальным питанием, восстановлением. Очевидно, что с увеличением сложности похода усложняются и задачи как по выбору места бивака, так и по техническим проблемам его организации. Но также очевидно и то, что многолетняя техническая подготовка спортивной группы должна быть направлена не только на совершенствование техники движения и техники ориентирования, но и техники бивака. Места ночлегов и дневок, а, следовательно, и возможности обеспечить достаточный уровень комфорта и полноценного отдыха и питания, во многом определяются техничностью группы и соответствием бивачного снаряжения реальным условиям маршрута.

Определение на нитке маршрута мест биваков и дневок предопределяет составление календарного плана похода. Действительно, если маршрут разбит по дневным переходам и известны сроки начала похода и количество дневок, то календарный план похода готов. Важно, однако, выбирая места для организации ночлега, заботиться не только об их безопасности и удобстве, но и о реальной достижимости при планируемых дневных переходах. Важно также, предусматривая наиболее подходящие места для организации дневок, не забывать о разумных и обоснованных промежутках между дневками.

Календарным планом похода предусматриваются не только сроки начала и конца путешествия, не только протяженность и реальная продолжительность дневных переходов, но также запасные дни и контрольные сроки.

Запасные дни планируются прежде всего для компенсации потерь времени, связанных с меньшей, чем предусматривалось планом, реальной скоростью движения группы, а также на случай резкого ухудшения метеоусловий до уровня, когда движение группы не может осуществляться с сохранением гарантии обеспечения безопасности.

Определение контрольных сроков – задача простая, но ответственная: ошибка как в одну, так и в другую сторону весьма нежелательна. С одной стороны, такая ошибка может привести к очень неприятным последствиям, вплоть до развертывания поисково-спасательных работ, а значит, и к неоправданным расходам, тогда, когда все участники здоровы, но группа всего лишь «опаздывает» к контрольному сроку. С другой стороны, при большом «запасе прочности» в определении контрольных сроков группа может оказаться в тяжелом положении: она нуждается в помощи, но окажут ее лишь после истечения контрольного срока.

При прохождении маршрута спортивного туристского похода туристская группа может взаимодействовать со спасательными службами, страховыми компаниями, пограничными службами, государственными,

общественными и иными организациями на территории проведения похода.

Если маршрут спортивного туристского похода проходит по территории Российской Федерации или Украины, то группа обязана быть на учет в спасательной службе района прохождения маршрута. Для этого руководитель не позднее, чем за неделю до выезда сообщает в спасательную службу района о маршруте, времени прохождения и составе группы средствами связи или путем личной явки. При совершении похода в иных странах регистрация групп может проводиться в местных органах (в т. ч. в спасательной службе, при ее наличии) в соответствии с правилами, действующими в государстве, на территории которого проводится поход.

Информацию о выходе на маршрут, прохождении контрольных пунктов и о завершении похода туристская группа (руководитель) сообщает в контролируемую МКК и спасательную службу региона, в которой группа встала на учет, используя технические средства связи – телеграммой, по телефону, по электронной почте или личной явкой.

При прохождении маршрута за пределами Республики Беларусь всем участникам и руководителю группы следует оформить страховой полис для занятия активными видами спорта.

В случае непоступления в установленные контрольные сроки сообщения от группы о прохождении контрольных пунктов маршрута или о завершении похода, контролирующая МКК (организация) принимает все возможные меры для выяснения причин и, в случае необходимости, обращается в спасательную службу района похода.

При подготовке маршрута спортивного туристского похода группа изучает имеющиеся в туристских библиотеках, интернете отчеты, паспорта и описания по району проведения похода, дополнительную информацию (топографические карты, космические снимки и пр.), а также готовит копии паспортов, описаний, фотографии препятствий для их идентификации на местности и успешного прохождения.

В процессе подготовки к спортивному туристскому походу группе рекомендуется получить долгосрочный прогноз погоды и вероятность наступления или наличие аномальных климатических явлений, уточнить состояние троп, мостов через реки, наличие иных переправ и бродов, и др., изучить возможные варианты обхода препятствий, схода с маршрута и выхода (выезда) из района.

Заявкой на проведение спортивного туристского похода является маршрутная книжка. При прохождении маршрута группа обязана иметь маршрутный лист. Для некатегорийных и степенных походов, не содержащих категорированных препятствий, допускается использование маршрутного листа также и в качестве заявки.

Маршрутные книжки, маршрутные листы выдаются полномочной маршрутно-квалификационной комиссией и заверяются ее штампом. При проведении степенных (некатегорийных) спортивных туристских походов, не содержащих категорированных ЛП, маршрутные листы могут выдаваться организациями, проводящими спортивные туристские походы и заверяться

их печатью при условии рассмотрения заявочных материалов членом МКК, являющимся работником данной организации.

Руководитель и участники группы должны расписаться в соответствующем разделе маршрутной книжки, подтверждая своей подписью добровольность участия в данном спортивном туристском походе, знание о возможных опасностях на маршруте для здоровья и жизни, знание настоящих Правил, свое обязательство соблюдать технику безопасности при прохождении маршрута.

В ситуации, когда члены группы по объективным причинам (например, проживают в другом государстве) не могут приехать для проставления подписи в маршрутной книжке, они распечатывают соответствующий разворот маршрутной книжки, проставляют в нем свою подпись и фото (скан) этого разворота со своей подписью высылают руководителю.

При заявке в МКК высылаются полученные по почте сканы. Также они распечатываются и вкладываются в экземпляр маршрутной книжки, которая после заявки остается в МКК. Во втором экземпляре маршрутной книжки (маршрутного листа) участники расписываются непосредственно, и она сдается в МКК при рассмотрении отчета.

Для регистрации спортивного туристского похода руководитель группы представляет в МКК следующие заявочные документы:

- заполненную маршрутную книжку (маршрутный лист);
- справки о зачете походов, иные документы и материалы, подтверждающие туристский и перевальный опыт участников и руководителя;
- картографический материал;
- иные документы и материалы, необходимые для рассмотрения заявки на прохождение

спортивного туристского похода.

Документами, подтверждающими туристский опыт руководителя и участников, являются справки о зачете похода, протоколы соревнований по спортивному туризму в дисциплине «Спортивные туристские походы», материалы, в том числе электронные, подтверждающие прохождение маршрута соответствующей категории и/или препятствий соответствующей категории трудности.

Заявочные документы представляются руководителем в региональную МКК по месту жительства членов группы. Для групп, в которых туристы из разных регионов, заявочные документы представляются в МКК по месту жительства руководителя или большинства участников группы, либо в РМКК. Представленные документы регистрируются в МКК, имеющую соответствующие полномочия. Документы рассматриваются МКК в 7-дневный срок. Возможно предварительное рассмотрение документов через Интернет. Если выпускающая МКК не имеет соответствующих полномочий на выпуск, то руководитель направляется в МКК, имеющую соответствующие полномочия, либо РМКК.

При рассмотрении заявочных документов МКК обязана проверить:

- маршрутные документы, разработанную нитку маршрута, график движения группы по основному и запасным вариантам, наличие картографических материалов;

- знание руководителем и участниками района проведения путешествия, маршрута и основных препятствий, сложные участки маршрута и способы их преодоления;

- соответствие опыта руководителя и участников заявленному маршруту;

- намеченные группой меры по обеспечению безопасности при проведении похода, включая аварийные выходы (готовность группы к нештатным ситуациям);

- правильность выбора контрольных пунктов и сроков.

МКК имеет право:

- вызвать участников группы и проверить знание ими Правил организации и проведения спортивных туристских походов, вопросов техники и тактики похода;

- проверить наличие медицинских справок, а если поход проводится за пределами Республики Беларусь, то и страховых полисов;

- проверить правильность подбора снаряжения, продовольствия и медикаментов;

- назначить группе контрольный выход, где проверяется умение пользоваться снаряжением, преодолевать естественные препятствия и действовать в аварийных ситуациях, а также осуществлять другие функции, необходимые при прохождении маршрута.

После совершения похода группа составляет отчет о прохождении спортивного туристского похода, который сдается в выпускающую МКК. Объем отчета и форма его представления, устанавливаются МКК при выпуске группы на маршрут, о чем делается соответствующая запись в маршрутной книжке. Вместе с отчетом в МКК предоставляется маршрутная книжка (маршрутный лист) и документы, подтверждающие факт прохождения маршрута.

Факт прохождения маршрута подтверждают следующие документы:

- маршрутная книжка (маршрутный лист) с отметками о прохождении контрольных пунктов (квитанции связи с датами, отметки спасательных служб, организаций, органов власти, таможни, пограничников и др.);

- контрольные записки с перевалов, вершин и пр.;

- материалы, подтверждающие прохождение каждым участником (судном) технических препятствий, определяющих сложность туристского маршрута:

- фотографии участников группы при прохождении определяющих препятствий;

- фотографии участников в ключевых точках маршрута, по возможности на фоне известных географических объектов.

Требования к фото- и видеоматериалам при прохождении перевалов и вершин:

- фотографии на подходах (вид на препятствие со стороны подъема и/или спуска) с прорисованным маршрутом движения;
- фотографии на подъеме и спуске (участки различного горного рельефа – скалы, ледники, преодоление трещин и т.д.), отражающие применяемые технические приёмы при прохождении сложных участков, их характер и крутизну;
- фотографии на седловине (вершине), позволяющие определить окружающий ландшафт.

Требования к фото- и видеоматериалам при прохождении водных маршрутов:

- фотографии ключевых мест порогов при их прохождении участниками (судами);
- кинограммы (серии фотографий) и видеоматериалы, подтверждающие прохождение маршрута и определяющих препятствий.

Дополнительным подтверждением могут быть:

- GPS-отметки координат и высот ключевых точек маршрута;
- копии проездных документов всех участников и транспортные документы;
- информация от других групп;
- при организации выездного заседания МКК – её контрольные отметки;
- действительная дата и время съёмки на цифровом фотоаппарате и видеокамере;
- фотографии экрана технического средства измерения во время измерения.

Возможны также иные, не оговоренные здесь способы, подтверждающие факт прохождения маршрута участниками.

МКК рассматривает отчет и дает заключение о соответствии категории сложности пройденного маршрута и зачете совершенного похода участникам и руководителю, о чем делается соответствующая запись в отчете и маршрутной книжке, заверенная подписями и штампом МКК.

МКК могут снижать зачетную категорию сложности похода по результатам рассмотрения материалов о прохождении похода группой:

- если маршрут пройден не полностью;
- в случае необоснованного увеличения продолжительности похода;
- если реальная сложность маршрута оказалась ниже заявленной;
- если это было оговорено при рассмотрении заявочных документов на данный поход;
- в случаях облегчения условий его прохождения;
- отдельным участникам похода, которыми маршрут был пройден не полностью.

Лекция 3. Основы жизнеобеспечения в туристском походе.

Вопрос 1. Организация питания туристской группы.

Для того, чтобы идти по маршруту, нести рюкзак, рубить дрова, думать и любоваться природой, человеку постоянно приходится расходовать энергию. Получает ее наш организм из пищи.

В полном покое на поддержание жизни (кровообращение, дыхание, обмен веществ и т.д.) человек расходует около 1 килокалории в час на каждый килограмм массы тела. Эти затраты называются основным обменом. Мужчины на основной обмен расходуют в среднем 1800 ккал в сутки, женщины – 1500. Дети, школьники растут и поэтому, имея меньшую массу, расходуют не меньше энергии, чем взрослые.

Как только человек начинает двигаться, расход энергии возрастает. Сидя, человек расходует 1,5 ккал в час на килограмм массы, стоя – 1,6. В литературе, в частности, в пособиях для желающих похудеть, приводятся энергозатраты при различных видах деятельности. Например, идя по ровной дороге со скоростью 4 км/ч, мы расходует за час 200–240 ккал, рюкзак массой в 10–15 кг увеличивает затраты до 400 ккал/ч. Поднимаясь с 20-килограммовым рюкзаком по склону крутизной 20°, туристы тратят 500–600 ккал в час.

Конечно, это средние цифры. Расход энергии зависит от массы тела, возраста, а кроме того – от тренированности: чем лучше подготовлен организм к нагрузкам, тем меньше траты энергии.

У тренированного человека, как у хорошо налаженной машины, КПД выше. В повседневной жизни мужчины, занимающиеся, в основном, умственной деятельностью, но при этом уделяющие внимание спорту, расходуют около 3500 ккал в день, женщины – до 2500. Участники походов выходного дня и несложных пеших походов по средней полосе тратят 2,5–3 тыс. ккал в сутки.

В категорийных походах у взрослых спортсменов масса рюкзака колеблется от 25 до 30 кг, приходится идти по бездорожью, крутым склонам, продирается сквозь чащу, преодолевать препятствия, терять тепло на холоде и ветру, ставить бивак на неудобных площадках, расходовать энергию на личную гигиену и работу на биваке. В результате энергозатраты для пеших походов 1–III категории сложности для взрослых и школьников составляют 3–3,5 тыс. ккал в сутки. В лыжных и горных походах они достигают 3,5–5 тыс. ккал, а в водных соответствуют 3000 ккал.

В более сложных горных и лыжных походах, доступных только взрослым, затраты энергии значительно выше – до 5–6 тыс. ккал в сутки, а в особенно трудные, штурмовые дни – и до 8000 ккал. В литературе можно найти более подробные оценки энергозатрат, но, учитывая, что они ориентированы на эталонные маршруты и что реальные условия весьма разнообразны, для практического применения вполне достаточно оценок, приведенных выше.

Режим питания – это дневной распорядок приема пищи туристами в походных условиях (планируемое на день похода количество приемов горячей пищи и «холодных» перекусов). В туристских походах наиболее часто применяется 3-х или 4-х разовое питание. Причем, как правило, в походах используют двух или трехразовое горячее питание, а остальные приемы пищи – это достаточно калорийное и сбалансированное питание «сухим пайком». Двухразовое горячее питание применяют в случае, когда световой день ограничен и (или) нет возможности (времени) для приготовления полноценного обеда. Особенно часто такая ситуация возникает в лыжных и сложных горно-пешеходных походах. Но и в данных случаях на обеденных перекусах используют хотя бы горячее питье.

Рацион питания (суточный) – список и количество (масса) продуктов в расчете на одного туриста, на сутки похода.

Продуктовая раскладка похода – это общий список и количество (масса) всех требуемых продуктов в расчете на всю группу, на все дни похода.

Меню питания – это набор горячих блюд и холодных закусок (продуктов) запланированных для приготовления и употребления в пищу туристами в каждый походный день.

Режим питания – это дневной распорядок приема пищи туристами в походных условиях (планируемое на день похода количество приемов горячей пищи и «холодных» перекусов).

Период времени, в течение которого туристы в состоянии переносить походные нагрузки без существенного снижения работоспособности и вреда для здоровья, называется безопасной длительностью похода (БДП). БДП зависит от сложности похода, интенсивности нагрузок (графика движения), возраста, тренированности и опыта группы и, конечно, питания (рис. 1).

Рис. 1. Работоспособность туристов на маршруте.



Обычно БДП не превышает 25—30 дней для взрослых спортсменов и 15—20 дней для старших школьников, хотя определить ее для конкретного маршрута заранее практически невозможно. Если правильно подобрать продукты и умело организовать питание в пути, то пища будет усваиваться организмом более эффективно. Тогда дефицит калорий уменьшится и соответственно увеличится БДП. Другими словами, возможности туристов в сложном походе зависят от питания не меньше, чем от правильных решений руководителя.

Теперь рассмотрим общие правила питания в походе. Сначала договоримся о терминах. Рацион – порция пищи на определенное время, например, на день. Меню – набор продуктов или блюд. Режим питания – распорядок приема пищи.

На завтрак обычно рекомендуют давать около 30% калорийности суточного рациона. Составляя меню на завтрак, надо помнить, что он должен обеспечить работоспособность в первой половине дня, ведь на утро планируются наиболее сложные участки пути, и, следовательно, переваривание пищи в это время затруднено. Кроме того, в горных и зимних походах некоторые туристы утром теряют аппетит. Есть и такие, кто дома предпочитает вместо завтрака чашечку кофе или просто не привыкли плотно завтракать. Но если хорошенько не поест утром, то уже через 1,5–2 часа, активно работающий организм потребует пищи, и голод буквально деморализует отказавшихся от утренней каши. Никакое карманное питание здесь уже не спасет. Поэтому утренние блюда должны легко усваиваться, быть приятными на вкус небольшими по объему. Если предстоит тяжелая работа, не стоит утром пить кофе или какао – они поднимают артериальное давление.

На карманное питание в спортивных походах надо отвести 10–15% калорийности суточного рациона. Оно обычно состоит из любых богатых углеводами продуктов, которые можно положить в карман или лучше в специальный перекусный пакет.

На обед или перекус должно приходиться 30–35% суточной калорийности питания. Здесь предпочтительна высококалорийная жирная и сладкая пища. Легкоусвояемые углеводородсодержащие продукты (сахар, конфеты, сухофрукты, вафли, щербет, экстракты, соки) должны сочетаться с трудноусвояемыми продуктами с большим количеством жиров (колбаса, сало, мясные и рыбные консервы, халва).

Такое сочетание продуктов позволит, с одной стороны, быстро восстановить силы за счет углеводов, а с другой – не испытывать голода до ужина.

Для перекуса можно приготовить чай или компот, а также горячие блюда (супы, легкие каши). Но их приготовление не должно отнимать много времени.

На ужин остается 25% калорийности. Он должен компенсировать дневные энергозатраты и подготовить нас к следующему дню. Для этого хороши блюда, богатые белками и углеводами: супы, белые каши, мясо, сыр, макароны. Поскольку вечером спешить некуда, позаботимся о том, чтобы ужин прошел спокойно и обстоятельно. Не надо забывать про лук, чеснок, томат и другие приправы. Вечернее чаепитие – настоящий обряд, снимающий эмоциональные перегрузки. Поэтому чая должно быть много, и к нему хорошо припасти чего-нибудь вкусного.

Разумеется, собираясь на однодневную прогулку, можно без всякой науки обойтись бутербродами и вареными яйцами. Даже в многодневных путешествиях туристов – школьников или взрослых, – если вы не думаете

заниматься спортивным туризмом, смело пользуйтесь упрощенным, эмпирическим способом составления раскладки. Для этого выпишем сначала в блокнот меню на 3–4 дня. Потом возьмем нормы продуктов на человека в день, а затем умножим нормы на число участников похода. Эти 3–4 варианта меню (цикл) будем повторять весь поход. Поэтому подсчитаем, сколько раз будет использован один и тот же вариант меню, и определим количество продуктов на весь поход.

Теперь поговорим о том, чем же питаются туристы. Для походов выходного дня годятся любые продукты, которые не испортятся до конца маршрута. Главное, не брать консервы в стеклянных банках и варенье в сосудах с ненадежной крышкой. Иначе придется вынимать осколки из вещей, а по возвращении обращаться к услугам химчистки. В короткие походы нет смысла брать концентраты и крупы – свежие овощи и фрукты куда вкуснее. Увлечение кашами и супами из пакетиков оправдано только зимой, когда трудно чистить картошку и резать овощи.

Собираясь в несложные многодневные походы летом, надо выбирать прежде всего те продукты, которые не испортятся на жаре. Творог, сметана, вареная колбаса уже на вторые сутки могут подвести, вареные яйца приобретут неприятный запах на третьи сутки, особенно если хранить их в полиэтилене. Однако и концентраты тут не лучший выход. Тушенка и варенье куда вкуснее сублимированного мяса и экстрактов. И уж совсем непригодны для походов дорожные продукты: супы в пластиковых стаканах, вермишель быстрого приготовления и т.д. Вместо них хорошо взять с собой рыбные и овощные консервы, а также различные варианты мясных консервов с овощами. В походы выходного дня можно брать сырые овощи.

При выборе продуктов для питания туристов в походе должны учитываться в первую очередь следующие критерии:

- Легкость и калорийность. Итоговая продуктовая раскладка похода должна соответствовать предполагаемой величине энергозатрат туристов на маршруте, должна обеспечивать сбалансированное питание по содержанию основных (белки, жиры, углеводы) и минорных (микроэлементы, витамины, биологически активные вещества) пищевых компонентов. Масса при этом, вне в ущерб калорийности, должно быть минимальна.

- Быстрота и несложность приготовления. Продукты должны просто и быстро готовиться на костре, при этом они должны иметь достаточно высокие вкусовые качества. Нельзя увлекаться продуктами быстрого приготовления.

- Пригодность в течении всего похода и транспортабельность. Походные продукты должны удовлетворять вероятным условиям их хранения на маршруте (не портиться) и условиям транспортировки (не крошиться, не рассыпаться, не ломаться и пр.).

- Вкусовые качества. Походная раскладка многодневного похода должна обеспечивать относительное разнообразие питания туристов.

Нормальное функционирование организма человека требует соблюдения энергетического баланса – равного соотношения между

величиной энергозатрат и величиной энергетических «поступлений» от расщепления и окисления компонентов продуктов питания.

Тогда, зная примерные расходы энергозатрат туристов в походе и величину энергии, образуемой за счет окисления белков, жиров и углеводов (основных компонентов продуктов питания) можно планировать энергетическую ценность продуктовой раскладки. Для несложных рекреационных походов в принципе можно взять в рюкзаки такое количество продуктов, которое полностью, исходя из их известной калорийности, компенсирует предполагаемые энергозатраты участников похода (3000-3500 ккал/сутки). Опыт показывает, что рацион питания массой 1000г «сухих» продуктов в расчете на человека, на сутки похода обеспечивает калорийность равную 3000-5000 ккал (т.е. компенсирует полностью энергозатраты в походах начальной сложности и в рекреационных походах).

В многодневных спортивных походах масса рациона обычно меньше (700-800 г). Главное, чтобы он восполнял энергопотери участников более чем на две трети. Дефицит в одну треть является допустимым энергетическим дефицитом, не сказывающимся серьезным образом на работоспособности и здоровье туристов, и восполняется за счет сжигания накопленного ранее подкожного жира.

Основными питательными компонентами продуктов являются белки, жиры и углеводы. При окислении 1г белка и углеводов, высвобождается около 4.0 ккал, при окислении 1г жиров – около 9 ккал. Данные питательные компоненты, а также вода, минеральные вещества (микро и макроэлементы), витамины, иные биологически активные вещества продуктов питания – все они играют свою роль в поддержании нормальной жизнедеятельности (гомеостаза) организма. При длительном нарушении необходимого баланса основных и минорных питательных веществ в питании сохранить нормальное функционирование организма невозможно.

Важнейшим принципом сбалансированности питания является, в первую очередь, определение правильного соотношения между потребляемыми белками, жирами и углеводами. Диетологи считают, что оптимальным их соотношением по массе в «обычной жизни» является – Б:Ж:У = 1: 1.2: 4.6 соответственно (обычно его «упрощают» до 1: 1: 4). В походах по Беларуси данное соотношение потребляемых питательных веществ так же можно считать оптимальным.

Тогда сбалансированный суточный рацион питания оздоровительных и спортивных походов невысокой сложности должен включать 120-200г белков (15% от общей «калорийности»), 80-120г жиров (30% общей «калорийности»), 500-600г углеводов (55% общей «калорийности»). При составлении продуктовой раскладки многодневного похода нельзя не учитывать и необходимость поступления в организм с пищей необходимых микроэлементов, биологически активных веществ (в первую очередь витаминов).

При составлении продуктовой раскладки несложных рекреационных и спортивных походов вполне удовлетворительно «работает» следующий алгоритм:

- составление меню питания;
- составляют список всех необходимых исходных продуктов (продуктовая раскладка);
- рассчитывают массу каждого продукта, внесенного в список на весь срок похода, приняв во внимание известные нормы расхода продуктов в пересчете на одного человека, на одну варку (или на одного человека на один день похода);
- определяют суммарную массу всего списка «сухих» продуктов, требующихся для выполнения походного меню питания, и, далее, определяют массу всех «сухих» продуктов в перерасчете на одного участника, на один день похода (массу рациона);
- полученный рацион сравнивают с планируемым показателем. Если интегральный показатель массы значительно отличается от планируемого, раскладку корректируют и добиваются его нужного значения (например, 800-1000 г/чел/день).

Данная последовательность действий основана на т.н. эмпирическом подходе к составлению продуктовой раскладки похода.

Продуктовая раскладка составляется опытным завхозом на основе приготовленного заранее меню походного питания. При этом список походных блюд в целом основан на традиционном для туристов «домашнем» питании. При составлении меню походного питания приходится учитывать целый ряд факторов:

- при составлении меню применяют принцип цикличности питания в походных условиях;
- меню должно быть основано на планируемом в походе режиме питания. Режим питания существенно различается в зависимости от вида, сезона, категории сложности похода;
- меню должно учитывать календарный план похода (учитывать особенности дневных переходов, разную физическую, психическую нагрузку, выпадающую на участников в конкретные дни похода, возможность готовить более «сложные» блюда на дневках и полудневках и пр.).

В походе, чтобы упростить организацию питания туристов, предусматривают, например, трехдневный, недельный и т.д. цикл питания, где меню через соответствующий временной отрезок похода продукты повторяются.

Еще раз, но более кратко и емко про последовательность составления походного меню:

- исходя из известной продолжительности похода, устанавливают цикличность питания (например, если поход шестидневный, то можно либо применить трехдневный цикл питания, либо составить оригинальное (без повторений) меню на каждый из шести дней похода);

- учитывают пожелания туристов и определяют список вторых и первых блюд, напитков и холодных закусок различной энергетической ценности (включая гарниры, мясные и рыбные компоненты, концентраты супов и добавки к супам, хлебобулочные изделия и пр.), которые наиболее рационально готовить в условиях конкретного похода;

- рассматривают календарный план похода; отмечают дни дневков и полудневков, дни с особыми «праздничными» мероприятиями и пр. на которые составляют особенное, не предусмотренное обычным циклом питания меню;

- с учетом всех вышеперечисленных факторов, составляют походное меню «горячего» и «холодного» питания на каждый календарный день похода.

Питанием многие десятилетия занимаются видные ученые и известные туристы, прийти к единому мнению им не удалось. В литературе можно найти множество различных теорий. Поэтому каждому туристскому завхозу приходится полагаться на себя, учитывая, конечно, опыт и знания своих коллег. Можно воспользоваться и стандартными раскладками продуктов из туристских справочников, но лучше составить раскладку самому. Только творческий подход делает туриста хорошим завхозом.

Вопрос 2. Выбор и подготовка снаряжения для похода.

Собираясь в поход, необходимо продумать всё до мелочей. При подготовке к походу руководителям особое внимание необходимо уделить подбору туристского снаряжения, от этого зависит насколько удачно пройдет поход для каждого участника. Снаряжение – это очень важная составляющая похода. От снаряжения критически зависят как безопасность похода, так и комфорт всех членов команды. К его подбору нужно подходить очень ответственно и тщательно, обращать внимание на мелочи.

Начнем с принципов подбора снаряжения для похода.

Функциональность. Элемент снаряжения должен хорошо выполнять те функции, для которых он предназначен, в предполагаемых условиях похода. Например, спальник должен позволять комфортно спать в нём в том диапазоне температур, который предполагается в походе; котлы должны позволять приготовить еду на всю команду; пуховка должна согревать даже в экстремальных условиях; бахилы должны защищать ноги от контакта со снегом и т.п.

Вес. Чем легче снаряжение – тем лучше. Вес снаряжения, сопоставимого по функциональности, может отличаться в разы. Также нужно стремиться избавляться от излишней избыточности: палатки и котлы подбирать под то количество человек, которое идёт, а не больше и т.п.

Цена. Чем дешевле – тем лучше. Цена снаряжения, сопоставимого по функциональности, может отличаться в разы.

Прочность/носкость/надёжность. Топор не должен разваливаться от 1 удара; спальник не должен свалиться через 2 ночи; из куртки не должен вывалиться весь утеплитель от 1 искорки; костровая сетка не должна прогореть через 2 топки и т.п.

Ремонтпригодность. Стоит отказаться от использования критичного снаряжения, которое очень сложно или невозможно починить. Например, если у вас есть 2 горелки, то нужно сделать выбор в пользу той, для которой есть ремнабор, даже если она немного хуже по характеристикам.

Эргономичность. Капюшон от куртки должен налезать на каску (если они берутся в поход), кулиски регулироваться одной рукой, молнии закрываться без усилия, у бахил не должно ничего трепыхаться, чтобы не задевать за крепления и т.д.

Идеального снаряжения не бывает, поэтому при выборе всегда приходится идти на компромисс. Лёгкое высококлассное снаряжение, как правило, очень дорого и довольно хрупкое/нежное из-за того, что делается из тонких материалов. А среди более дешёвых альтернатив приходится жертвовать либо функциональностью, либо весом.

По тому, сколько человек будет использовать, снаряжение классифицируется:

- групповое;
- личное.

По назначению:

- ходовое (в чем идём);
- бивачное (в чем отдыхаем на большом привале);
- для сна.

По специализации:

- общее;
- личное
- специальное.

Групповое снаряжение подбирается с учетом сложности маршрута, времени года и количества участников похода. Все снаряжение должно быть тщательно протестировано на выходах! Все участники должны уметь обращаться с каждым элементом снаряжения.

Для ориентирования на местности по маршруту необходимо иметь компасы (2-3 шт. на группу).

Ключевой момент в групповом снаряжении – это палатка. Предназначена для сна, отдыха, укрытия от непогоды. Если палатка не оснащена тентом (однослойная), необходимо взять полиэтиленовую пленку на палатку и под палатку (весной и осенью). В туристских походах используют палатки разных типов: шатровые, дуговые. Выбор зависит от времени года, характера местности, количества участников, наличия печки. Принципиально различают однослойные, двухслойные.

Тент в походе нужен для защиты группы от непогоды как временное убежище или на стоянках для защиты места, где собирается вся группа. Также можно использовать для защиты заготовленных дров ночью от дождя и сырости, для защиты других вещей, которые остаются на ночь на улице.

Для организации приготовления пищи на костре, установка лагеря, заготовка дров и др. группа должна тщательно подготовить хозяйственный инвентарь. К хозяйственному инвентарю можно отнести ведра или котлы, поварешки, крючки для котелков; топоры и пилы. В поход желательно брать большие топоры (для плотницких работ). Группа берет и топор, и пилу. На лезвие топора обязательно надевается чехол, сшитый из войлока или кожи. Пилу желательно брать с двумя ручками, зубья пилы необходимо хорошо наточить и завернуть в чехол.

Объем котлов в походе зависит от количества участников. Бывают круглые и овальные. Должны обладать надежной ручкой и крышкой.

Также в походе необходима веревка длиной 10-15 м для сушки одежды, изготовления перил для переправы по бревну и т.д.

На группу берут несколько коробков спичек, запаивают в полиэтилен и распределяют на каждого участника группы.

Для разжигания костра в сырую погоду необходим сухой спирт.

На группу, как правило, комплектуют одну аптечку для оказания и обеспечения медицинской помощи во время прохождения маршрута. Дополнительно каждый участник должен иметь индивидуальную аптечку, в которой обязательно должны находиться лейкопластырь, бинты и таблетки в зависимости от его специфических заболеваний.

В походной туристской группе необходим ремонтный набор (нитки, иголки, заплатки, резинка, кусочек кожи, клей, проволока и др.), который используется для ремонта как личного, так и группового снаряжения.

При организации бивака группа должна иметь тенты для дров и сушки одежды. Необходимо покупать туристские котлы или ведра из белой жести, для того чтобы пища не окислялась.

Для съемки бытовых моментов и пейзажей необходим фотоаппарат.

В таблице 1 отображен примерный список группового снаряжения на группу 6 человек для похода выходного дня (2 дня) по территории Гомельской области.

Таблица 1. Примерный список группового снаряжения для похода выходного дня с одной ночевкой на территории Гомельской области.

№	Наименование группового снаряжения	Количество на группу
1.	Палатка 3-х местная	2
2.	Тент	1
3.	Котлы 3 л + 4 л (основное блюдо + чай)	комплект
4.	Черпак, нож	1+1
5.	Топор	1
6.	Пила	1
7.	Костровое оборудование (рукавицы, тросик, крючки и т.д.), в одном мешке или пакете	комплект
8.	Средства для ориентирования (компас, карта, навигатор)	комплект
9.	Медаптечка	комплект
10.	Ремнабор	комплект

Личное снаряжение включает носимые вещи, спальные, умывальные принадлежности и подбирается с учетом длительности похода, сложности маршрута, времени года.

Начинать собирать личные вещи с рюкзака.

Основные факторы, которые определяют выбор рюкзака:

- *объем* – выражается в литрах, зачастую этот критерий определяет его назначение. Рюкзак 20 – 40 литров отлично подходит для радиальных выходов, однодневных походов, когда в рамках одного дня не нужно нести спальник и палатку. Важно, чтобы в него поместился перекус, термос, верхняя одежда (запасная). Рюкзак 50–60 литров отлично подойдет для походов выходного дня. В походах с одной ночевкой не нужно много снаряжения и требования по качеству не такие жесткие, как в многодневных походах. Но в такой рюкзак должны помещаться палатка, коврик и спальник. А вот в длительных походах добавиться продукты, топливо и запасная одежда. Поэтому в поход от 2 до 7 дней отлично подойдет рюкзак 70-80 литров. А вот рюкзак от 90 литров потребуется на многодневных маршрутах

с продолжительной автономной частью. Также объемный рюкзак понадобится в лыжных путешествиях, когда необходимо брать дополнительную одежду и объемные вещи, а также в походах с маленькими детьми в группе.

- *конструкция подвесной системы*: станковые – это рюкзаки, состоящие из прочной рамы и крепящегося к ней мешка. В современном туризме практически не используются; каркасные рюкзаки – имеют в конструкции алюминиевые направляющие, которые придают спинке рюкзака форму и передают часть нагрузки с плеч на поясной ремень. Наиболее популярны в настоящее время, т.к. удобны и имеют не очень большой вес и мягкие рюкзаки, которые лишены металлических элементов в конструкции. Имеют минимальный вес. Их использование оправдано, если вес рюкзака не будет превышать 25 кг.

Плюсы бескаркасных (мягких) рюкзаков:

- компактность – сворачиваются до минимальных размеров;
- легкость – весят в два и больше раза меньше (в сравнении с каркасными рюкзаками);
- относительно невысокая стоимость;

Минусы:

- не держат форму – нужно умение правильно паковать рюкзак;
- ограниченная регулировка нагрузки между плечами и поясом;
- дискомфорт при большом весе рюкзака;
- ограничение моделей большого объема.

Вывод: неопытному туристу модель с мягким каркасом, скорее всего, покажется не совсем удобной в эксплуатации. Первые несколько лет лучше ходить в горы с жестким рюкзаком.

Плюсы каркасных (с жесткой спиной) рюкзаков:

- полная регулировка распределения нагрузки;
- позволяет комфортно переносить большой вес долгое время;
- большой ассортимент — выбор модели на любой вкус и кошелек;
- умение правильно паковать рюкзак не критично;

Минусы:

- относительно большой вес рюкзака. В среднем 2,5-4 кг;
- средняя и высокая стоимость;
- пустой рюкзак не получится компактно скрутить

Вывод: несмотря на некоторые минусы данных рюкзаков, это лучший выбор для начинающего туриста.

Собрать рюкзак в поход – целая наука, познать которую можно лишь с опытом. Важно не забыть ничего важного, не положить лишнего. Не менее важно упаковать снаряжение в рюкзак таким образом, чтобы не пришлось разбирать все содержимое на ближайшем привале в поисках, например, ножа. Кроме того, от правильной укладки рюкзака зависит восприятие его веса.



Рисунок 2. Расположение вещей в туристском рюкзаке.

Основной принцип сбора рюкзака – тяжёлое снаряжение располагайте ближе к спине, на уровне примерно от поясницы до лопаток. Если положить все тяжести снизу, рюкзак начнёт тянуть вас к земле, а если сверху – почувствуете себя раскачивающимся маятником. Важно соблюдать баланс и по бокам рюкзака. Если что-то тяжёлое положили справа, то кладите противовес слева. Рюкзак не должен перевешивать на одну сторону.

Используйте мешки для одежды и мелочей. Мешки помогут быстрее найти необходимое снаряжение, а в рюкзаке не будет бардака. Мешки бывают разными: например, для одежды лучше использовать компрессионный мешок, а самую одежду распределять по небольшим мешочкам: запасной комплект термобелья в отдельном «зиплоке», носки в другом.

Мешки для снаряжения бывают герметичные или нет, из непромокаемого материала или из сетки, разных цветов и размеров. Такое разнообразие позволяет выбрать подходящий вариант для конкретного похода и облегчает поиски вещей в рюкзаке – главное, запомнить, куда что положили.

Также необходимо грамотно распределять пакеты с едой. Самое неудобное, что можно сделать – свалить всю еду в один пакет, а потом доставать его каждый раз, выбирая нужное для ужина. Хуже может быть только целая пачка крупы, которая рассчитана на два дня. Лучше всего паковать продукты перед походом, сразу собирая готовый пакет на один приём пищи. Пакеты с едой можно стянуть пищевой плёнкой для экономии места.

Самое необходимое следует класть в верхний клапан. В клапан поместятся мелкие вещи, которые наверняка понадобятся во время дневного перехода: ветровка, дождевик, туалетная бумага, крем от солнца, личная аптечка. Не прячьте фотоаппарат в рюкзак. Если вы думаете, что в красивых

местах остановитесь и достанете его, чтобы сфотографировать – вы ошибаетесь. Останавливаться, снимать рюкзак, доставать фотоаппарат и зачехлять всё обратно – довольно долгий процесс, и, если группа спортивная, ждать вас никто не будет. Носите фотоаппарат под рукой: мыльницу можно положить в карман на бедренном ремне рюкзака, большую камеру удобно носить в специальном треугольном фоточехле, пристёгивая его спереди к плечевым лямкам.

Не забудьте про защиту от дождя. Вне зависимости от прогноза погоды возьмите чехол от дождя. Это может быть классическая накидка на рюкзак или более полноценный вариант сразу и для рюкзака, и для туриста – пончо. Так вода не будет просачиваться между рюкзаком и спиной.

Спальник или одежду всё равно лучше складывать в гермомешки. Предусмотрите также гермочехлы для электроники, документов и карты.

Перейдем к личному снаряжению. Список личного снаряжения для похода выходного дня с одной ночевкой можно увидеть в таблице 2.

Таблица 2. Список личного снаряжения для похода выходного дня с одной ночевкой.

№	Наименование	Количество
1.	Рюкзак с накидкой от дождя	1
2.	Спальный мешок	1
3.	Коврик	1
4.	КЛМН	комплект
5.	Спички\зажигалка\огниво	1
6.	Налобный фонарь + комплект батареек	комплект
7.	Сидушка	1
8.	Личная медаптечка	комплект
9.	Зубные щетка + паста, полотенце, мыло	комплект
10.	Средства гигиены (туалетная бумага, влажные салфетки)	1
11.	Солнцезащитные очки	1
12.	Бутылка для воды	1 – 1,5 л
13.	Зарядное устройство, пауэрбанк	1

Существует множество различных классификаций палаток. И так, палатки бывают следующих видов:

- экспедиционные – палатки для экстремальных условий;
- кемпинговые – просторные палатки для стационарной установки (в зависимости от модели могут использоваться в автокемпингах, несложных походах и т.п.);
- туристические – практичные палатки для походов (в зависимости от модели могут использоваться как в обычных туристических походах, так и в сложных горных походах);

- облегченные – палатки для сложных походов (некоторые модели используются альпинистами как штурмовые).

Так для несложных походов и поездок с ночевкой на рыбалку подойдет большая часть палаток из категории «туристические». В данном случае можно выбрать неплохую палатку по приемлемой цене. Только следует помнить, что хорошая палатка не может быть дешевой (ввиду использования качественных материалов), но и переплачивать за палатку не стоит (если вы не собираетесь использовать ее возможности по максимуму).

По конструкции палатки подразделяются на однослойные и двухслойные.

Большинство современных палаток – двухслойные: состоят их внутреннего и внешнего тентов. Внешний и внутренний тенты крепятся на каркас, не соприкасаясь между собой, что позволяет создавать воздушную прослойку. Такая конструкция двухслойных палаток позволяет добиваться определенного уровня теплоизоляции и предотвращает образование конденсата на внутреннем тенте (его делают из специальных дышащих тканей).

Вход в двухслойные палатки сделан в виде тамбура (навес из верхнего тента над входом в палатку), в котором удобно оставлять снаряжение, обувь и т.д. Некоторые палатки делают с двумя входами (тамбурами), что удобно при вместительности палатки больше двух человек, создает дополнительную теплоизоляцию, правда и немного утяжеляет палатку.

Некоторые производители выпускают однослойные палатки – дно соединено с верхним тентом (не пропускает влагу) и отсутствует тамбур. Это значительно уменьшает вес и стоимость палатки, но ухудшает теплоизоляционные качества и практически полностью исключает вентиляцию палатки. Однослойные палатки оптимально использовать в очень теплое время года для непродолжительных выездов на природу. В других случаях (когда существует значительный перепад температур) использовать однослойные палатки не рекомендуется. Из-за плохой вентилируемости к утру на внутренней части такой палатки образуется конденсат, который капает на снаряжение, вещи и спящих людей. Кроме этого однослойные палатки очень холодные (практически не сохраняют тепло).

Производители палаток очень часто указывают на упаковке, что вместимость палатки, например, два плюс один человек. Это говорит о том, что палатка предназначена для двух человек, но в ней без проблем сможет поместиться и третий. В редких случаях в такой палатке может поместиться и четвертый, но не стоит ориентироваться на это при организации походов, четверым туристам будет не совсем комфортно спать в палатке 2+1.

Кроме стандартной маркировки вместимости палаток следует обратить внимание и на длину внутреннего тента, чтобы высокорослый человек смог без проблем лежать и сидеть в палатке.

Немаловажным при выборе палатки является прочность материалов (из которых она сделана), вес палатки и цвет внешнего тента.

Внешний тент палаток зачастую делают из полиэстера или полиамида. Полиэстер, при всех его достоинствах (нормально переносит палящее солнце и почти не растягивается при намокании), достаточно тяжелый материал.

Полиамид легче (и дороже) полиэстера, но под воздействием ультрафиолетовых лучей он утрачивает свои свойства и при намокании немного растягивается. Чаще всего тент из полиамида бывает у облегченных палаток, которые предназначены для экстремальных условий.

Для увеличения прочности и водонепроницаемости внешних тентов палаток их укрепляют вплетением специальной нити (технология RipStop) и пропитывают различными водонепроницаемыми пропитками.

Внутренний тент, как и внешний, могут делать из полиамида и полиэстера, что влияет в первую очередь на вес палатки. Самое главное условие — внутренний тент должен быть дышащим. Иногда внутренний тент частично (или полностью) делают из сеточки, чтобы улучшить вентилируемость. Кроме этого, чтобы палатка хорошо вентилировалась, нужно открывать вентиляционные отверстия в верхнем тенте. Это предотвращает излишнее конденсирование влаги на стенках внешнего тента палатки.

Дуги палаток так же делают из различных материалов. Чаще всего встречаются дуги из стеклопластика (fiberglass) и из сплавов алюминия. Дуги из стеклопластика дешевле дуг из алюминия, но тяжелее. Кроме этого алюминиевые дуги прочнее стеклопластиковых.

Цвет палатки должен зависеть от условий ее использования. В летнее время желательно выбирать более светлые тона, чтобы не притягивать излишнее тепло, для сложных походов нужно выбирать яркие цвета, чтобы в случае происшествий палатку можно было легко заметить. Зачастую производители палатки для экстремальных условий изначально делают в ярких тонах.

Кроме всего, перечисленного выше, стоит обратить внимание на крепления, швы, змейки и колышки палатки. Это конечно не критично, но не стоит оставлять этот вопрос без внимания.

Змейки должны без заеданий открываться и закрываться. Если есть подозрения, что змейка в скором времени может разойтись, не стоит рисковать. Спать в открытой палатке не совсем удобно, особенно в сильный ливень.

Крепления (особенно нижнего тента к дугам) должно быть прочным и без видимых повреждений. Желательно, чтобы была предусмотрена возможность дополнительной натяжки верхнего тента (особенно актуально для полиамидных тканей).

Колышки должны быть прочными и по возможности легкими. Количество колышков не должно быть меньше количества основных петель палатки, чтобы нормально натянуть внешний тент.

У большинства палаток есть ветрозащитные растяжки. Если погода позволяет, их можно не использовать, но не стоит пренебрегать ими в ветреную погоду.

Швы палаток зачастую проклеивают, или проваривают. В некоторых случаях (силиконизированный тент) швы не проклеивают, а прошивают специальной нитью (она при намокании разбухает и предотвращает попадание влаги). Если у палатки швы проклеены, необходимо убедиться, что они проклеены нормально, иначе палатка может промокнуть в самый неподходящий момент.

Материалы, из которых изготовлена палатка, напрямую влияют на вес палатки. Для обычных походов наиболее оптимальным весом палатки считается 1,1 кг на одного человека (двухместная – 2,2 кг и т.д.). Легкая и прочная палатка стоит не мало, поэтому если вы собираетесь купить палатку для поездок на автомобиле на рыбалку, то можно и не переплачивать за излишне легкую палатку.

Универсальных палаток не бывает и, только испробовав на практике несколько палаток, вы сможете выбрать оптимальный для себя вариант.

Для размещения и организации ночлега в палатке, кроме собственно палатки (групповое снаряжение) используется и подходящее личное бивачное снаряжение – теплоизолирующий туристский коврик и спальный мешок.

Спальный мешок (спальник) – элемент снаряжения, который используется для сна и отдыха на стоянках. Спальный мешок может иметь форму одеяла или кокона.

Спальник-одеяло – спальный мешок прямоугольной формы. Эта форма наиболее комфортна и привычна, т. к. напоминает обыкновенное одеяло. Длинная молния позволяет расстегнуть его и использовать как одеяло. Спальный мешок этого типа может быть с подголовником. Подголовник можно собрать вокруг головы в виде капюшона. Два спальника-одеяла при наличии разъёмных одинаковых молний соединяются в один большой (в «систему»). В основном такие спальники-одеяла используются для кемпинга и для походов, когда вес снаряжения не имеет принципиального значения. За счёт своей формы и кроя они очень комфортны для сна. Также подойдут для крупных людей. Недостатком конструкции «одеяло» является больший вес в сравнении со спальником «кокон».

Кокон представляет собой спальный мешок анатомической формы (сужается в нижней части). Помимо экономии места в рюкзаке обеспечивает более плотное облегание тела, поэтому кокон хорошо использовать в более прохладных условиях похода. Как правило, кокон снабжён капюшоном, может иметь утеплённый воротник вокруг плеч и утеплительный клапан по всей длине молнии. Модель кокона снабжена с одной (центральной или боковой) стороны неразъёмной молнией. Разъёмная же молния позволяет соединить два спальника данного типа в один двухспальный (для этого потребуются левый и правый). Спальник-кокон считается наиболее комфортной моделью.

Вес спального мешка во многом зависит от материалов, из которых изготовлен спальник. Простые недорогие спальники обычно весят от одного

до двух кг, продуманные эргономичные спальные мешки средней ценовой категории – от килограмма до полутора.

Спальные мешки изготавливают с расчётом на определённые температурные условия (по сезону):

- летние, рассчитанные на относительно высокие ночные температуры;
- межсезонные, когда комфортные температуры опускаются к 0°C;
- зимние, обеспечивающие сон в температурах далеко за минус. В самых тёплых можно спать при температуре до -50°C.

Обычно для спальника указывают 3 температуры, по которым можно судить о применимости его для конкретных условий. Они называются:

t° Maximum — максимальная температура, при которой можно комфортно спать без повышения потоотделения и ощущения избыточного тепла (это довольно относительное значение, потому что при высокой температуре можно открыть спальник).

t° Comfort — минимальная температура окружающего воздуха, при котором спальник обеспечивает 8 часов комфортного и непрерывного сна. То есть, это та минимальная температура, при которой спальник идеально выполняет свою функцию.

t° Extreme — экстремальная температура - минимальная температура окружающей среды или воздуха в палатке, при которой спальный мешок обеспечит 6-8 часов некомфортного сна без большого риска гипотермии (переохлаждения).

Обычно эти значения указываются в расчёте на среднего человека, который спит голый или в термобелье на коврике под спальником.

Выбирая спальник, ориентируйтесь на вилку между температурой комфорта и нижним пределом комфорта и принимайте во внимание ваши индивидуальные физиологические особенности. Ориентироваться на температуру экстрима не стоит.

Не забывайте, что тепла вашему спальнику добавит туристический коврик (особенно, если использовать сразу два: каремат и надувной/самонадувающийся), термобельё или утеплённая одежда и состёгивание спальников. Верхнюю одежду в случае холода лучше подложить под себя или накинуть на спальник сверху.

Спальники делятся по типу утеплителя. Принцип работы любого утеплителя основан на изоляции человека от холода. Изолятором является воздух, заключённый в утеплителе: чем его больше, тем лучше изоляционные свойства.

Выделяют два основных класса утеплителей: натуральные и синтетические.

Из натуральных утеплителей в спальных мешках в настоящее время используется только гусиный пух. Лучший пух дают белые гуси специальных пород – итальянской, рейнской и др. На качество пуха сильное влияние оказывает климат выращивания птиц. Так, например, пух, собранный в стране с холодным климатом обладает лучшими характеристиками по сравнению с пухом, собранным в более тёплой стране.

Конечно, огромную роль играет дальнейшая обработка пуха, состоящая из восемнадцати высокотехнологичных операций. После обработки пуха можно оценить, куда он пригодится. Основным параметром при этом является FP (fill power), параметр, отражающий упругие свойства пуха. Качественный пух имеет FP выше 600 единиц. Лучший существующий ныне пух имеет FP, равный 1000.

Главное преимущество пуха – наилучшее соотношение между теплоизоляцией, весом и сжимаемостью. Пуховые спальники являются наиболее тёплыми и практически самыми лёгкими, при весе 900 – 1200 г в них комфортно при температурах ниже -30°C . Однако, пух очень боится влаги, влажные пуховые вещи нельзя долго хранить сжатыми – они сгниют, поэтому не стоит брать такой спальник в длительный поход с повышенной сыростью. Высушить пуховой спальник в походе – задача очень сложная, часто невыполнимая. Поэтому в основном их используют в сухих и холодных условиях – высокогорные восхождения, арктические экспедиции. Недостатком также является высокая стоимость пуховых спальников.

Синтетические утеплители получили наибольшее распространение благодаря своей доступности и практичности. Наиболее известны у нас: Синтепон, Холлофайбер, Файбертек, Термофайбер, Тинсулейт, Quallofil, Polarguard, Hollofil, Термолайт, Warmloft и подобные им. Во многих относительно новых материалах широкое применение нашла обработка волокон утеплителей силиконом. "Силиконовые" утеплители очень практичны, отлично восстанавливают форму после сжатия и имеют высокие теплосберегающие свойства. Основой практически для всех них является полиэстеровое волокно, прямослойное или спирально закрученное, термически скреплённое и обработанное силиконом.

Теплоизоляция – самая важная функция, которую обязан обеспечить коврик, особенно в условиях холодной погоды. Застудиться во время сна проще простого – температура нашего тела в этот момент падает, и в группе риска оказываются даже закалённые люди. Поэтому при выборе всегда учитываем рекомендуемую производителем «сезонность» использования коврика.

Производители делят свои коврики на 3-сезонные (весна-лето-осень) и 4-сезонные (круглый год). При этом учитывайте особенности климата в вашем регионе – в Северной Европе и большинстве районов России ноябрь и март фактически зимние месяцы.

Летом, если коврик кладётся на прогретый за день грунт, теплоизоляция может быть минимальной. Можно использовать неутеплённые надувные матрасы или коврики – например, классическую ижевскую пенку. Также за теплоизоляцией не стоит гнаться туристам, которые используют коврик в качестве спального места в хостелах, недорогих гостиницах и съёмных квартирах во время своих путешествий.

Во всех остальных случаях, когда вам предстоит провести ночи на холодной, мёрзлой земле или снегу, настоятельно рекомендуется

использовать самонадувающиеся или утеплённые надувные коврики с достаточной для предполагаемых условий эксплуатации теплоизоляцией.

Меньше всего для сна на заснеженной или обледенелой площадке подходят коврики-пенки и неутеплённые надувные матрасы. Их теплоизоляция низка, и часто тепло от тела спортсмена приводит к таянию снега под ним.

Удобство во время сна определяется тем, насколько хорошо коврик скрадывает неровности поверхности, его мягкостью и упругостью.

Фаворитом в этом аспекте являются самонадувающиеся коврики, в заполнении которых используется слой пены. Свойственный им комфорт в купе с хорошей термоизоляцией порой сопоставим с домашними матрасами. Такие туристические коврики обеспечивают равномерную поддержку позвоночника, их упругость можно регулировать с помощью клапана.

Благодаря пене в заполнении самонадувающихся ковриков, воздух в них почти не перемещается вслед за вашими движениями, если вы ворочаетесь во сне. Это снижает риск соскальзывания с коврика, обеспечивает равномерную теплоизоляцию и не мешает спать. Самонадувающиеся коврики не издадут при использовании никакого шума, что важно если вы спите в палатке не один.

Надувные модели туристических ковриков, за счёт большей толщины, могут поспорить по комфортности сна с самонадувающимися изоматами. Много здесь зависит от их конструкции. Так, в ковриках с несколькими большими продольными воздушными камерами, воздух может заметно перемещаться вместе с вашими движениями, если вы перевернётесь с боку на бок или просто поворочаетесь во сне. По этой же причине на таких надувных ковриках довольно неудобно сидеть — воздух «перетекает» в стороны от сидящего. В меньшей степени эти явления заметны в надувных матрасах Sea-To-Summit благодаря особенностям их ячеистой структуры и ковриках Therm-a-Rest NeoAir, в которых используется большое количество небольших поперечных воздушных камер. Надувные коврики, в утеплении которых применяются металлизированные покрытия, издадут негромкий хруст при нажатии, который, впрочем, не мешает сну.

Аутсайдером в аспекте удобного сна являются коврики-карематы. Маленькая толщина в сочетании с довольно высокой плотностью материала почти не позволяют скрыть неровности поверхности, на которых расстелена подстилка.

Приступим к разбору туристской посуды. Вот что ещё стоит учитывать при выборе посуды:

Количество участников. Чем больше людей в компании, тем большего объёма нужна посуда для приготовления еды. Основной котелок выбирается из расчёта 500 мл объёма на каждого едока. Желательно, чтобы в эту кастрюлю можно было упаковать большую часть прочей посуды или горелку, газ и столовые приборы.

Меню в путешествии. Для кипячения воды подойдёт титановый, стальной или алюминиевый котелок с тонкими стенками. А вот для

приготовления сложных, по меркам туризма, блюд – молочных каш, рагу, омлетов – лучше использовать посуду с антипригарным покрытием, стенки которой прогреваются равномерно. Также от меню зависит и количество используемой посуды. Для приготовления сублиматов хватит одного котелка или кружки. Для сложных блюд потребуются дополнительные ёмкости для смешивания ингредиентов и готовки.

Вес посуды. Чем легче посуда, тем легче рюкзак. С правильно подобранным комплектом посуды можно сэкономить силы, пройти дальше и увидеть побольше.

Универсальность посуды. Для легкоходов и соло-туристов оптимально вместо отдельной кастрюли или котелка брать две кружки разного объёма. В одной – кипятить воду, в другой – разводить сублиматы.

Долговечность посуды. Прочная и надёжная посуда не только не подведёт в походе, но и экономит средства в долгосрочной перспективе.

Переходим к одежде и обуви в походе. Самым важным и необходимым элементом личного снаряжения является обувь. Туристу желательно иметь высокие трекинговые ботинки с рельефной подошвой, подходящие по размеру и хорошо разношенные (чтобы не натереть ноги).

Толстая подошва ботинка предохраняет стопу от повреждений об острую поверхность естественных препятствий. Обязательно необходимо взять дополнительную запасную обувь (кроссовки, кеды, ботинки или резиновые сапоги для межсезонных походов).

Повседневный гардероб в походе работает плохо. Уютная толстовка из футера всё время мокрая и плохо греет, джинсы натирают и сковывают движения, хлопковая футболка долго сохнет и начинает очень плохо пахнуть на второй-третий день. Городская ветровка моментально промокает, дождевик из полиэтилена быстро рвётся, а привычная демисезонная куртка занимает треть рюкзака. Поэтому, если в походе хочется получать удовольствие, а не считать минуты до привала и дни до схода с маршрута, советуем собрать свой походный гардероб. В статье объясняем, чем одежда для туризма выгодно отличается от городской, как выбрать экипировку для маршрутов в любое время года, чтобы не мёрзнуть на холоде и не потеть в жару. В таблице 3 приведен пример одежды для похода выходного дня с одной ночевкой.

Таблица 3. Список одежды для похода выходного дня с одной ночевкой в летний период по территории Республики Беларусь.

№	Название	Количество
1.	Ходовые штаны и шорты	1
2.	Легкая футболка с длинным рукавом	1
3.	Футболка с коротким рукавом	1
4.	Куртка мембранная	1
5.	Термобелье для сна	комплект
6.	Носки для сна	1

7.	Флисовая кофта	1
8.	Кепка или панама	1
9.	Бафф	1
10.	Купальник\плавки	1
11.	Пончо или дождевик	1
12.	Трекинговые ботинки\трекинговые кроссовки	1
13.	Запасная обувь (шлепанцы)	1

Лекция 4. Техника спортивного туризма.

Вопрос 1. Техника преодоления естественных препятствий.

Техника страховки.

Под «техникой» (в спорте) обычно понимают качественное выполнение движений, которые специфичны для данного вида спорта. В туризме в понятие техники включают не только качественное выполнение движений (например, качественное лазание по скальному склону, качественный ход на лыжах), но и качественное владение специфическим туристским снаряжением и выполнение действий, предполагающих использование данного снаряжения (например, натяжение веревочных перил при переправе через водное препятствие с использованием системы полиспаста).

В таком смысле технику туризма можно определить, как совокупность технических приемов и средств, используемых для эффективного решения различных туристских задач. Характерными задачами в активном туризме являются: преодоление естественных препятствий на маршрутах похода и дистанциях соревнований, организация полевого лагеря и горячего питания для группы туристов; безошибочное ориентирование на местности.

Решение данных задач требует от участников туристских мероприятий владения определенным объемом туристской техники. Уровень владения разнообразной туристской техникой, среди прочих качеств, свидетельствует об уровне профессионализма туристов.

Приемы и средства, применяемые в туристских походах и на дистанциях соревнований специфичны по отношению к решаемым задачам. По назначению, технику туризма принято классифицировать на следующие разновидности.

- техника передвижения;
- техника страховки (два вышеуказанных вида составляют технику преодоления естественных препятствий);
- техника бивачных работ;
- техника ориентирования на местности;
- техника поисково-спасательных работ.

Указанные разновидности техники «охватывают» полностью весь возможный круг туристских задач.

Техника туризма достаточно специфична по отношению к разным видам туризма по способу передвижения. Например, техника передвижения по маршруту водного и лыжного похода, очевидно, будет различной (различаются как технические приемы, так и средства передвижения). Таким образом, на основании вида туризма по способу передвижения мы можем подразделить технику туризма на следующие разновидности:

- техника водного туризма;
- техника пешеходного туризма;
- техника лыжного туризма;

- техника велосипедного туризма и т. д.

Туристскую технику можно разделить на две разновидности на основании числа субъектов (туристов), ее использующих:

- техника индивидуальная
- техника групповая (командная).

В спорте тактику определяют, как искусство ведения спортивной борьбы. По аналогии в туризме тактику так же можно определить, как искусство проведения походов и соревнований. Более информативное определение тактики туризма как выбор туристами оптимальных действий, технических средств, способов их использования для эффективного и безопасного достижения поставленных целей и решения необходимых задач. Как (каким образом) с наименьшими материальными, физическими, психическими затратами преодолеть маршрут похода или выполнить задания соревнований? Это и есть область применения туристской тактики, предполагающая решение целого ряда отдельных тактических задач.

Часто в специальной литературе понятие тактики неразрывно связывают с понятием туристской техники и ведут речь о решении технико-тактических задач. Тогда можно говорить о разновидностях тактики:

- тактике страховки;
- тактике ориентирования;
- тактике бивачных работ и т.д.

В действительности понятие «тактика» следует применять ко всем аспектам организации и проведения походов и соревнований (а не только к техническим действиям). Тактику туризма на основании периода принятия тактических решений разделяют на:

- тактику (тактическое планирование) на стадии подготовки походов и соревнований;
- тактику их проведения.

Кроме вышеназванной классификации, в тактике туризма различают тактику индивидуальную и групповую. Индивидуальная тактика заключается в оптимизации решения личных ситуационных и общетуристских задач таких, как: выбор личного снаряжения, распределение сил на дневном переходе, выбор способа преодоления того или иного препятствия, определение времени, затрачиваемого на сон и пр. Групповая (командная) тактика, соответственно направлена на эффективное решение разнообразных общеконандных задач, характерных для подготовительного и походного периода.

Туристскую технику передвижения мы можем определить, как совокупность технических приемов и средств, используемых для передвижения туристов на маршруте похода. Специфическая и разнообразная техника передвижения используется туристами в основном во время, когда они преодолевают препятствия маршрута (идут по болоту, переправляются через водные препятствия по бревну, спускаются или поднимаются на лыжах по склону и т.д.). Поэтому можно уточнить понятие техники передвижения и определить его как совокупность технических

приемов и средств, применяемых для передвижения по естественным препятствиям на маршруте похода.

Туристская техника передвижения может быть как индивидуальной, так и групповой (когда для передвижения нужны усилия как минимум 2-х человек). Например, движение каждого отдельного туриста по кочкам болота средней проходимости (движение с кочки на кочку, с опорой шестом о грунт) – это пример индивидуальной техники передвижения. В то же время, организованное движения группы по заболоченному участку местности с использованием гати (создание настила из жердей для преодоления фрагментов труднопроходимого болота) или передвижение 2-х, 3-х туристов на байдарке (гребля на байдарке) – это примеры групповой (командной) техники передвижения.

Техника передвижения различается в зависимости от природы преодолеваемого препятствия. В данном случае можно выделять технику движения группы по заболоченным участкам; технику движения по горным склонам различной природы (подъем, траверс, спуск по скальным, травянистым, ледовым и т.д. склонам), технику движения по переправам через водные препятствия и пр. Наконец, технику передвижения можно классифицировать в соответствие со средствами передвижения: техника передвижения на байдарке, плоту, лыжах и т.д.

Какие технические приемы и средства передвижения используют туристы при преодолении заболоченных участков местности? Легкопроходимые болота обычно не требуют особенной техники передвижения. Напротив, преодоление пешком болот средней проходимости (кочкарниковых) и труднопроходимых болот требует применения специфичной индивидуальной и групповой техники передвижения по кочкам.

По болоту средней проходимости группа движется цепью, с интервалом 2-3м, след в след. По кочкам следует ступать мягко, без резких движений и прыжков, сохраняя равновесие. При необходимости ведущему участнику или всем участникам группы следует использовать шест в качестве дополнительной опоры, щупа.

Труднопроходимые и не проходимые болота (топи, мари) следует обойти. Локальные участки (например, ямы с болотной водой (мочажины)) могут преодолеваться с использованием техники проложения гати, с дополнительной страховкой основной веревкой.

Гать – это настил из подручных средств (хвороста, жердей, бревен) для прохода через топкое место (трясину). Движение группы по гати может осуществляться следующим образом: первый участник укладывает на почву жерди по направлению движения и выходит на них. Идущие за ним передают вперед еще жерди, продвигаясь вперед. После прохода всей группой по жердям, последние участники снимают гать и передают жерди вперед. Проходить по гати рекомендуется приставными шагами, опираясь на шест.

Реки и ручьи являются характерными естественными преградами для движения туристов в походе, как по горной, так и по равнинной местности.

Особую техническую сложность представляет преодоление горных ручьев и рек, где часто приходится применять особую технику передвижения и страховки.

Переправа в туризме – это преодоление водных преград за счет применения специальной туристской техники. Технически не сложные переправы преодолевают, используя только технику передвижения. Сложные переправы требуют использования комплекса технических приемов наведения переправы, передвижения и страховки.

Какие виды переправ применяются в туристской практике? Переправы через водные преграды принято разделять на три разновидности (три способа):

- переправы вброд (пешком по дну реки),
- переправы над водой
- переправы по воде (на плавсредствах).

Как правильно определить подходящее место и способ переправы?

Перед началом переправы следует обязательно провести разведку и определить:

- наиболее подходящий способ переправы;
- участок берега и водного препятствия, где применить выбранный способ переправы будет легче и безопаснее всего;
- наиболее оптимальную технику передвижения и страховки участников, а также характер подготовительных работ (заброс веревки, укладка бревна через реку и пр.).

Выбор места переправы и способа переправы зависят от следующих факторов:

- характера реки – ее ширины и глубины, скорости течения, температуры воды.
- имеющихся природных «прибрежных» средств (ресурсов) – опор для закрепления веревки, сухих деревьев для наведения переправы по бревну пр.
- имеющихся у группы технических средств (основной веревки, блоков для создания системы полиспаста и пр.).

В пеших походах в теплое время года для переправы через каналы, ручьи, узкие равнинные реки часто используют способ переправы по уложенному с берега на берег бревну. Через не глубокие реки и ручьи (глубина до полуметра) со слабым течением и твердым дном можно переходить вброд по одному в обуви.

В пешеходных походах по равнинной местности преодоление склонов (холмов, оврагов и пр.) обычно не требует специальной туристской техники. Преодоление горных склонов, напротив, требует применения разнообразных приемов и средств техники передвижения и техники страховки. Ниже рассматриваются лишь приемы и средства индивидуальной техники передвижения и страховки (самоохранки) на склонах с использованием веревочных перил, а именно техника подъема-траверса-спуска по склону с перилами.

Естественные препятствия	Основная характеристика препятствий	Способы преодоления и применяемые технические приемы		
		Способы и варианты движения	Техника движения	Приемы обеспечения безопасности, способы страховки
Труднопроходимый лес	Лесная чаща при сильнопересеченной местности (холмы, промоины, овраги)	Преодоление лесных завалов, буреломов, скоплений валунов	Рациональная техника движения при преодолении крутых склонов, поваленных деревьев	Организация движения группы с безопасным интервалом, самостраховка через альпеншток
Болота	Легко- и среднепроходимые болота	Преодоление болота вброд с шестом по гати	Движение вброд с шестом, движение по гати	Обеспечение самостраховки и взаимной страховки; организация групповой (перильной) страховки
Склоны и перевальные участки	Травянистые склоны	Подъем, траверс, спуск	Рациональные приемы движения (постановки ноги) при подъеме, траверсе, спуске	Самостраховка через альпеншток или ледоруб, применение кошек на мокрых травянистых, заснеженных и обледенелых склонах
Склоны и перевальные участки	Скально-осыпные склоны	Подъем, траверс, спуск по осыпным склонам; подъем по скальным склонам и легким скалам, траверс скальных склонов,	Рациональная техника движения по крупным, средним и мелким осыпям; техника движения по легким скалам, элементы скалолазания, техника спуска на веревке	Самостраховка через ледоруб или альпеншток при движении по осыпным склонам или осыпным кулуарам; организация групповой страховки при прохождении

		спуск по скальным склонам	спортивным способом	легких скал (работа с веревкой и вязка узлов)
Склоны и перевальные участки	Снежные склоны	Подъем, траверс, спуск на пологих склонах и склонах средней крутизны - снежных и фирновых	Техника подъема и вытаптывания ступеней на снежных склонах, техника движения на кошках по фирновому склону, глиссирование на пологих и безопасных снежных склонах, спуск по веревке спортивным способом	Самостраховка через ледоруб или альпеншток; взаимная, одновременная и попеременная страховка в связках; групповая страховка
Склоны и перевальные участки	Ледовые склоны, элементы ледового рельефа	Подъем, траверс и спуск на пологих ледовых склонах, движение по леднику	Техника движения на кошках (подъем, траверс, спуск), рубка ступеней, спуск на веревке спортивным способом	Самостраховка ; попеременная страховка при движении по открытому и закрытому леднику, групповая страховка на спуске
Водные препятствия (ручьи, реки)	Несложные водные препятствия (ручьи и небольшие равнинные реки)	Переправа вброд или по камням	Техника индивидуальной переправы вброд или по камням	Разведка брода, самостраховка при переправе с помощью альпенштока (шеста)
То же	Быстрые, но не глубокие и не очень широкие горные ручьи и реки	Переправа вброд с обеспечением групповой страховки	Техника движения вброд по быстрой воде с обеспечением страховки	Полное обеспечение страховки первого и последнего участника, перильная страховка для остальных участников

То же	Быстрые, неширокие, но достаточно глубокие реки (в зоне леса)	Переправа по клады	Техника наведения переправы клады и техника движения по клады	То же
То же	То же, но в безлесной зоне или текущие в каньоне	Навесная переправа	Техника наведения навесной переправы и техника движения на навесной переправе	Организация переправы с полным обеспечением страховки всех участников

Таблица 1. Основные типы естественных препятствий на маршрутах пешеходных и горных походов, характеристика технических приемов их преодоления

Технику страховки рассмотрим в применении к горно-пешеходному туризму. Объективно опасными естественными препятствиями, требующими организации страховки, будут являться, прежде всего, горные склоны различной природы и крутизны и преодолеваемые туристами водные преграды. Определим страховку как совокупность индивидуальных и коллективных технических приемов, действий, средств, применяемых для обеспечения безопасности туристов, преодолевающих объективно опасные участки спортивных маршрутов и дистанций соревнований.

Какими качествами должна обладать основная страховочная веревка? Содержанием страховки в горно-пешеходном туризме являются приемы работы с т.н. основной веревкой, обеспечивающие уверенное задержание (прекращение падения) туриста, сорвавшегося на склоне, сбитого с ног течением на переправе и пр.

Основная веревка изготавливается по специальной технологии; состоит из прочной внешней оплетки и внутреннего, подкрученного сердечника, «сплетенного» из многих волокон. Для ее изготовления применяются синтетические материалы, такие как нейлон, полиэстер. Конструкция веревки определяет ее свойства. Страховочные веревки, в зависимости от технических характеристик и конкретного назначения, принято подразделять на две категории: статические и динамические.

Статическая веревка в малой степени растягивается под воздействием груза; ее применяют для натяжения навесных переправ через водные препятствия, в качестве опорной веревки (перил) при движении туриста по склону, для транспортировки грузов.

Динамическая веревка, напротив, более эластична, обладает относительно большим растяжением под воздействием груза. Растяжение динамической веревки поглощает (поглощает) энергию падающего груза, поэтому ее применяют для страховки первого участника, преодолевающего

горный склон (с учетом возможности его срыва).

Основная веревка должна иметь сертификат качества, и соответствовать требованиям международной федерации альпинизма и скалолазания UIAA (Union internationale des association D'alpinisme). Например, веревка, применяемая для страховки первого участника, преодолевающего горный склон должна сочетать следующие особенности:

- снижать усилия рывка, которые приходятся на тело сорвавшегося участника и страхующего его туриста, а также на страховочное снаряжение,
- быть удобной в обращении,
- быть износостойкой,
- иметь относительно небольшую массу и пр.

Страховочными перилами называется основная веревка, закрепленная с помощью специальных узлов и карабинов на опорных точках (крючьях, деревьях, закладных элементах и пр.) Страховочные перила обязательно закрепляются в исходной и целевой точке участка движения туристов по сложному участку рельефа или на исходном и целевом берегах переправы через водное препятствие.

Перила выполняют функцию опоры (турист спускается или поднимается по веревке на склоне, переправляется по веревке с одного берега реки – на другой) и функцию страховки (при срыве, перильная веревка удерживает туриста и предотвращает его падение).

Какие виды перил принято выделять в практике туризма? В зависимости от расположения веревки относительно земной поверхности страховочные перила подразделяют на три категории: вертикальные, горизонтальные и наклонные. Например, перила, натянутые над водным препятствием чаще всего, являются горизонтальными (могут быть и наклонными). Перила, для движения вверх или вниз по склону (свисающие со склона) – являются вертикальными или наклонными перилами.

Кроме основной веревки, к разнообразным средствам страховки относят страховочные карабины, тормозные устройства, скальные и ледовые крючья, закладные элементы и т.д. Средства страховки, как и прочие виды снаряжения, подразделяются на индивидуальные (петля само страховки, индивидуальные карабины, страховочная система, ледоруб и пр.) и групповые (основная веревка, групповые карабины, опорные средства для организации точек страховки и пр.).

Средством, которым турист закрепляет (привязывает) себя к горизонтальным перилам является ус само страховки. Ус само страховки представляет собой отрезок основной веревки или равнопрочной ей ленты, который одним концом прикреплен к индивидуальной страховочной системе туриста, а другим (с помощью карабина) – к перильной веревке или к иной опорной точке (крюку, дереву и т.д.).

Средством страховки на вертикальных перилах является обычно петля из сертифицированного репшнура 6-8мм, привязанная к перилам одним из схватывающих узлов и закрепленная на страховочной системе туриста.

Известный спортсмен, методист и педагог, обучавший технике и тактике горного туризма и альпинизма в СССР, Я. Аркин (1981) подразделял технику страховки в зависимости от назначения и содержания страховочных действий на три категории: самостраховку, взаимную страховку и массовую страховку.

Самостраховка включает приемы и средства индивидуальной страховки туриста (турист обеспечивает страховку сам для себя, преодолевая горные склоны и переправы).

В организации взаимной страховки принимают участие, как минимум, два человека (они страхуют друг друга с использованием основной веревки при преодолении объективно опасных участков маршрута). Два или более человека, объединенные (связанные) основной веревкой в туризме или альпинизме называют «связкой». Взаимную страховку в свою очередь подразделяют на две разновидности: одновременную страховку и попеременную страховку.

Командная страховка осуществляется с помощью страховочных перил, заранее организованных на объективно опасных участках горного рельефа, переправах и т.д. Предполагается, что данные участки будут преодолеваются значительным количеством туристов, в течение относительно продолжительного времени. Сама же техника самостраховки туристов, альпинистов – это не что иное, как техника самостраховки в движении по перилам (смотрите ниже).

Какие виды самостраховки используются туристами для преодоления горных склонов и переправ? Понятие «самостраховка» комплексное и включает ряд ниже перечисленных важных приемов обеспечения собственной безопасности.

- Статичная самостраховка туриста на точке страховки.
- Самостраховка туриста в движении по горизонтальным перилам.
- Самостраховка туриста в движении по вертикальным и наклонным перилам.
- Самостраховка в движении без применения перильной веревки (самозадержание на снежных, травянистых и ледовых склонах).

Статичная самостраховка организуется туристом на опасных участках горного рельефа во время его действий, направленных на страховку партнера, ожидания очереди на начало движения по перилам и т.д. В качестве средства статичной самостраховки используется ус самостраховки закрепленный с одной стороны на опорной точке страховки (скальном крюке, камне, дереве и т.д.), а с другой стороны – на индивидуальной страховочной системе (ИСС) туриста.

В практике горного туризма для преодоления объективно опасных склонов туристы часто используют способ перильной страховки – осуществляют подъем и спуск по склону с самостраховкой в движении по вертикальным (наклонным) перилам или движение вдоль склона (траверс склона) с самостраховкой на горизонтальных перилах. Разумеется, до начала движения группы перила должны быть закреплены на склоне лидером

(первым участником, преодолевающим склон). Лидер проходит опасные участки склона с использованием взаимной страховки.

Горные реки - серьезное препятствие на пути туриста. Здесь можно встретиться с сильным течением, низкой температурой воды, катящимися по дну крупными камнями, способными сбить с ног или поранить. Все это делает переправу опасным мероприятием и требует от участников похода тщательной подготовки к ней и овладения всеми необходимыми приемами. Место переправы определяется шириной и глубиной реки, скоростью и режимом ее течения, которые зависят от времени суток, характера дна и крутизны берегов, времени года, метеорологических условий, наличия мест для организации страховки, наблюдения за переправой и руководства ею.

Способ переправы через реку (вброд, над водой или по камням) выбирается в соответствии с характером участка реки, техническим оснащением и подготовленностью группы.

Место для брода надо искать там, где река разделяется на рукава или разливаается по широкой пойме. Для переправы над водой с помощью технических средств благоприятна суженная часть реки с деревьями на берегу или скальными выступами. Подходящим для переправ по воде при помощи сплавных средств считается участок реки со спокойным течением и удобным для причаливания берегом.

Наиболее безопасное место переправы - участок реки, где сила потока минимальная, т. е. где русло самое широкое, а глубина потока наименьшая. Обычно это место деления реки на несколько рукавов. Наличие отдельных островков позволяет организовать не только отдых участников, но и эффективную разведку дальнейшего пути движения через реку.

Любая переправа вброд должна начинаться с разведки, которая складывается из: осмотра местности с целью определения типа возможной переправы; определения участка реки и берега, удовлетворяющих требованиям организации выбранного типа переправы; определения конкретного способа движения первых участников вброд (с шестом, стенкой, кругом) или характера подготовительных работ (заброс веревки, укладка промежуточных камней, укладка и закрепление бревна, подготовка опоры для натяжения перил при переправе над водой); выбора типа страховки, соответствующей избранному виду переправы.

После подготовительных работ начинается переправа. В простых случаях, когда снос человека течением воды угрожает лишь купанием, может быть осуществлена переправа вброд без страховки. Наиболее удобными способами в этом случае будут: одиночный переход реки с опорой на шест, которым упираются в дно против течения; шеренгой-лицом к течению, обнявшись за плечи или талию, причем сверху по течению становится наиболее физически сильный участник; по двое - лицом друг к другу, положив руки на плечи товарища и передвигаясь приставным шагом боком к течению; кругом - взявшись за плечи.

Когда брод представляет определенную опасность, переправляются с помощью двух веревок, соблюдая все меры предосторожности. Первым

переходит реку наиболее опытный и сильный участник на страховке основной веревкой, прикрепленной карабином у грудной обвязки на спине. Под углом около 90° к основной веревке ниже по течению идет к берегу вспомогательная веревка, которой можно при необходимости быстрее подтянуть страхуемого к берегу. Страховку лучше организовать через выступ, дерево, или просто держать веревку руками (2-3 человека).

На случай, если вода собьет переправляющегося с ног, основная страхующая веревка должна быть свободна. Иначе она, жестко удерживая сорвавшегося, не позволит ему ни встать, ни плыть. Страховать нужно так, чтобы веревку в любой момент можно было ослабить (что позволит переправляющемуся плыть вниз по течению), одновременно подтягивая его к берегу или выдавая веревку, если течение несет к противоположному берегу.

При переправе вброд с шестом необходима достаточно прочная палка длиной не ниже роста человека, прикрепленная коротким концом веревки к страховочным веревкам или к грудной обвязке. Двигаться нужно несколько против течения, сильно упираясь в дно шестом выше по течению; палку держать широко расставленными руками; при передвижении все время соблюдать две точки опоры; ноги и шест нельзя в воде поднимать высоко; предварительно ощупывать дно, ища прочную точку опоры.

Переправившись на другой берег, турист закрепляет там основную веревку за дерево или выступ. Организуются перила для переправы остальных участников. Высота перил должна быть не ниже уровня груди человека, стоящего в реке. Двигаться по перилам также желательно против течения.

При переправе вброд по перилам участник пристегивается карабином к страховочной веревке спереди. Размер петли с карабином для самостраховки должен быть таким, чтобы во время движения можно было идти, откинувшись на прямых руках. При этом следует держаться двумя руками за натянутые перила, идти приставным шагом. Переправляться нужно ниже по течению относительно перил.

Переправившись на другой берег, отстегивают страховочную веревку и, подсоединив ее карабином в безопасном месте, снимают самостраховку. Последний отвязывает перильную веревку, прикрепляется к ней и к вспомогательной веревке, как при переправе первого, и, опираясь на шест, переправляется.

Переходят по перилам только по одному. Нельзя применять вместо карабина схватывающий узел. Переправляться обязательно в ботинках и одежде. После переправы надо вылить воду из ботинок, вытереть их изнутри сухой тряпкой, отжать носки и одежду.

Вопрос 2. Техника туристского бивака.

В походе, в условиях длительного и постоянного пребывания в природной среде, организм туриста подвергается воздействию целому ряду факторов риска (например, неблагоприятных погодных условий), которые в обычных «домашних» условиях либо отсутствуют вообще, либо не сказываются столь существенно на жизнедеятельности. Неблагоприятным факторам среды туристы должны противопоставить продуманную систему своего жизнеобеспечения. Существенная составляющая данной системы – это туристская техника бивачных работ, максимально соответствующая условиям путешествия.

Бивак – лагерь, расположение туристов для ночлега или отдыха вне населенного пункта (в полевых условиях). Соответственно техника туристского бивака – это комплекс приемов и средств, применяемых для организации туристского лагеря и обеспечивающих необходимый уровень восстановления и отдыха туристов после нагрузок ходового дня.

По своему назначению полевые лагеря туристов разделяют на следующие типы:

- долговременный (базовый) лагерь;
- кратковременный бивак;
- аварийный (в том числе индивидуальный) бивак.

Долговременный лагерь – это обычный атрибут многодневных туристских соревнований или многодневных лагерей. Его функция – обеспечить качественный отдых спортсменов, преодолевающих дистанции соревнований или просто отдых на природе. При этом туристы не меняют своего местоположения (места ночлега).

Кратковременный бивак для туристской группы – это тип полевого лагеря, который разбивается туристами после дневного перехода на одну ночь (две в случае предусмотренной на маршруте дневки). Именно он характерен для туристских походов, и на нем в дальнейшем мы сосредоточим свое внимание.

Аварийный (в том числе индивидуальный) бивак – его устройство продиктовано неблагоприятными обстоятельствами в походе. Его назначение – организация приемлемых, не обязательно комфортных, условий для ночлега и отдыха (в том числе для выживания в неблагоприятных условиях среды, без специальных технических средств).

Особенности техники бивачных работ и самого бивака определяются, прежде всего, следующими факторами:

- типом устанавливаемого лагеря;
- характером района похода (местность с горным рельефом или равнинная местность; лесная или безлесная местность);
- сезоном похода и климатическими особенностями района похода;
- имеющимися в распоряжении туристов средствами.

Ниже мы рассмотрим лишь технику бивачных работ при организации кратковременного туристского бивака в лесной равнинной местности, в

летний период (технику бивачных работ в рекреационных походах и походах начальных категорий сложности по Беларуси).

Вне зависимости от типа бивака, выбранное место для его организации должно обязательно удовлетворять следующим главным условиям:

первое – место лагеря должно быть безопасным;

второе – на месте бивака должна быть вода (питьевая, или пригодная для употребления после кипячения).

Остальные требования (защита от ветра, наличие хорошего топлива для костра, живописность данного места, наличие условий для купания и проведения развлекательно-оздоровительных мероприятий и пр.) также весьма важны. Именно они определяют уровень комфорта и полноценность отдыха туристов.

На выбор места для организации бивака влияют и определенные тактические решения. Это может быть место удобное для осуществления радиальных выходов к целевым рекреационным либо спортивным объектам; место, позволяющее преодолеть опасное препятствие в оптимальное время суток и пр.

Отметим, что в цельной технике бивачных работ можно условно выделить две составляющих (две разновидности работ):

- технику устройства ночлега;
- технику приготовления горячей пищи в полевых условиях.

Ночлег в условиях туристского похода может быть организован следующим образом:

- в палатках;
- с использованием временных сооружений (шалаша, навесы, защитные экраны, заслоны и пр.);
- в снежных пещерах;
- в снежных хижинах (включая «иглу»);
- другие типы ночевок (индивидуальные укрытия, гамаки и пр.).

Наиболее универсальным средством обустройства туристского лагеря является палатка. Иные способы организации ночлега достаточно специфичны и применяются лишь в определенных условиях и ситуациях (часто нештатных).

Палатки, применяемые в «активном» туризме должны обладать, по крайней мере, следующими качествами:

- быстрота установки и демонтажа;
- прочность;
- непромокаемость;
- ветроустойчивость;
- комфортность;
- вентилируемость;
- небольшая масса.

Палаток, которые в необходимой степени обладают сразу всеми данными качествами в полной мере, не существует. Выбирая палатку для похода, надо четко представлять себе предстоящие условия ночевки, уровень

сложности похода и, в соответствии с этим, останавливать свой выбор на палатках того или иного качества (с повышенной влаго- и ветрозащитой, повышенной комфортности и пр.).

Общепризнанной классификации палаток по назначению нет. Наиболее часто используемая производителями и туристами классификация палаток по назначению и условиям эксплуатации следующая:

- экспедиционные или штурмовые (высокогорные палатки);
- туристические или трекинговые палатки (для походов по среднегорью, в том числе для многодневных пеших и горных походов);
- кемпинговые.

Палатки для высокогорья (экстремальной серии) специально разработаны для экстремальных условий: большая высота над уровнем моря, низкие температуры, сильный ветер и т.д. Их отличает высокая надежность, простота сборки и демонтажа, небольшая занимаемая площадь, низкая «посадка», сопротивляемость значительным ветровым и снеговым нагрузкам, непромокаемость. В то же время комфортность данных палаток достаточно условна (место в расчете на человека, и полезная площадь для размещения снаряжения, личных вещей, приготовления пищи – весьма ограничены). Штурмовые палатки отличаются еще и минимальной массой.

Палатки для среднегорья (туристические, горной серии) сочетают в себе качества экспедиционных и штурмовых палаток. Они тяжелее штурмовых, но легче экспедиционных. При достаточных параметрах ветрозащиты, непромокаемости, они имеют повышенный уровень комфортности (относительно большой объем палатки). Естественно, такие палатки могут быть использованы как для походов в горах (в том числе для сложных), так и для равнинных походов.

Палатки туристические, трекинговые рассчитаны для походов в теплый сезон в зоне леса, для отдыха на природе, походов выходного дня.

Кемпинговые палатки. Это удобные, высокие палатки повышенного уровня комфорта. В некоторых таких моделях можно ходить в полный рост, у нее большой вместительный тамбур. Также палатки для отдыха зачастую содержат несколько комнат – из общего тамбура имеются проходы в отдельные «помещения». Количество таких комнат в разновидностях кемпинговых палаток может составлять до 8-ми 2-3-х местных отдельных номеров. Имеют большой вес.

Иностранные производители кроме указания серий палаток по назначению приводят классификацию палаток по условиям эксплуатации (сезонам):

- палатки 4-х сезонные (рассчитаны на любое время года, на все виды осадков, штормовой ветер),
- палатки 3-х сезонные (рассчитаны на лето, весну и осень, но не очень приспособлены к условиям зимы или высокогорья),
- палатки 2-х сезонные (предназначены для «теплых» сезонов)

По конструкции все палатки можно подразделить на однослойные и двухслойные палатки. Наибольшее применение в активном туризме находят

двухслойные палатки, включающие внешнюю непромокаемую, ветрозащитную палатку (своеобразный тент) и внутреннюю палатку из легкой, дышащей ткани. Кроме того, различают каркасные и бескаркасные палатки. Дуговые (каркасные) палатки наиболее ветроустойчивы, прочны, удобны в сборке и демонтаже.

По форме различают палатки двускатные, полусферы, полубочки, шатровые палатки. Двухскатные палатки наименее устойчивы к штормовым условиям, а полусферы (купольная, обтекаемая форма) – наиболее устойчивы. Шатровые палатки – объемные, многоместные применяются в основном в лыжном туризме для размещения всей группы целиком. Они имеют большую «парусность», но при этом относительно устойчивы к давлению ветра за счет значительного количества оттяжек и точек закрепления.

Техника организации ночлега в палатках включает следующие виды работ:

- выбор и подготовку места для установки палатки;
- установку палатки;
- размещение людей и организацию ночлега в палатке.

В пеших походах по лесной равнинной местности подготовка места для установки палатки не требует больших усилий. Надо лишь выбрать безопасную ровную площадку, на которой не будет скапливаться вода в случае дождя, убрать шишки, мелкие ветки и пр., которые вы можете «чувствовать» ночью даже, несмотря на используемый для сна коврик. Если по признакам ухудшения погоды, ожидается сильный (грозовой) дождь можно вдоль скатов палатки прокопать неглубокие водоотводные канавки.

Процесс сборки и установки конкретной палатки определяется ее конструктивными особенностями. Стандартных правил размещения туристов в палатках нет. Все зависит от размеров палатки, наличия тамбуров для снаряжения и пр. В обычных (маломестных) палатках туристы обычно укладываются головой к выходу (одному из выходов) – так легче «выскочить» из палатки при необходимости.

В уходе за палаткой главное – хранить её в сухости. Если во время похода у вас нет возможности высушить палатку, обязательно необходимо сделать это дома, сразу после возвращения домой. Палатку следует развернуть, повесить на верёвку и держать так, пока она совершенно не высохнет. Только после этого палатку можно свернуть и хранить в таком виде длительное время.

Вернуть тенту водонепроницаемость можно с помощью особых пропитывающих материалов. Это позволяет тенту прослужить ещё некоторое время, но полностью решить проблему таким способом не удаётся.

Чтобы продлить жизнь палатки, не следует забывать об обычных мерах безопасности, которые важны в походе. Например, палатка не должна располагаться слишком близко от костра. Даже случайно попавшая на поверхность тента искра может повредить материал, прожечь дыру. Внутри палатки не стоит разводить примус. Даже если с ним ничего плохого не

случится, он, наверняка, оставит следы гари на внутренней поверхности. Следует соблюдать осторожность в обращении с горячими предметами. Раскалённый котелок, прикоснувшись к палаточной стенке, вполне способен сделать в ней дыру. При правильной эксплуатации палатка служит 5-7 лет.

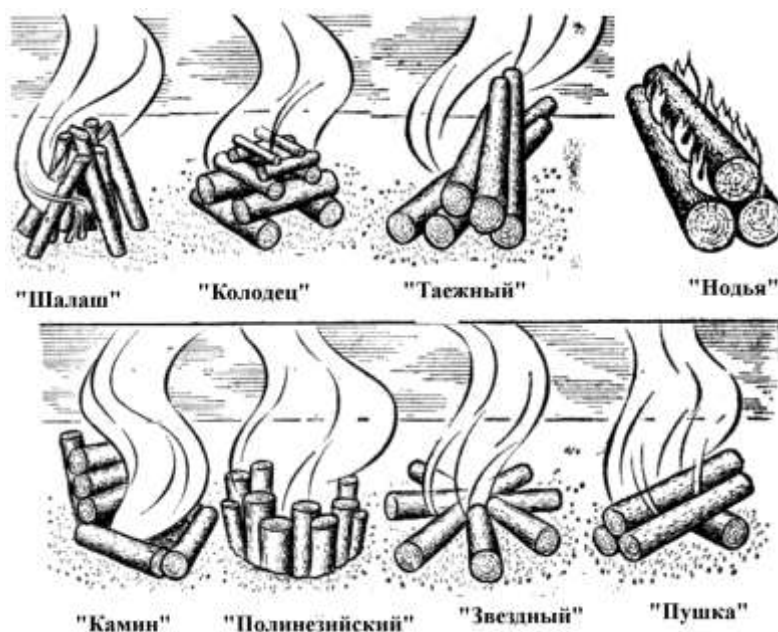
Все указанные виды работ требуют тщательного соблюдения техники безопасности: начиная от «заваливания» сушины, оканчивая работой с пилой и топором. Особенно обращаем внимание на необходимость использования соответствующего кострового снаряжения и применения костровых рукавиц дежурными во избежание ожогов.

Туристы используют следующие виды костров по назначению:

- сигнальный костер,
- костер для приготовления пищи,
- костер для обогрева и сушки одежды,
- праздничный костер.

По форме (принципу укладки дров) костры можно подразделить на виды:

- шалаш,
- колодец,
- таежный,
- звездный,
- нодья и пр.



Перейдем к приготовлению пищи в походных условиях. Техника приготовления пищи на костре включает в себя следующие виды бивачных работ: поиск высохшего на корню дерева (сушины) или сухого валежника; спиливание сушины и заготовку дров; разведение костра, варку пищи на костре.

Для освещения, для просушивания одежды часто используют костры «таежный», «шалаш», «нодья» (с большим, жарким пламенем). Сигнальные костры могут быть хорошо горящими или дымными, в зависимости от условий сигнализации.

Для приготовления пищи чаще используются небольшие костры с укладкой дров в форме колодца. Над ним удобно подвешивать котлы, он относительно «низкий», хорошо поддерживает горение.

При разведении костра в теплое время года следует сделать это так, чтобы нанести наименьший ущерб окружающей природной среде и

соблюдать весь комплекс противопожарных мероприятий: окопать костер, не разводить его вблизи палаток и сухостоя, следить за костром во все время использования, тщательно затушить костер после использования.

При разведении костра в зимний период вначале надо расчистить место для него от снега. В случае глубокого снежного покрова костер можно разводить на основании из бревен (валежника). Однако наилучшим решением проблемы разведения костра зимой и приготовления пищи – является применение костровой сетки. Сетка изготавливается (плетется) из стальной мягкой проволоки (0.5мм) с некрупными ячейками (около 10x10 мм) в виде прямоугольника с размерами достаточными для разведения относительно небольшого костра (примерно 50 x 80 см). Она растягивается над поверхностью снега и закрепляется между двух деревьев. Применение костровой сетки, кроме удобства, создания условий для устойчивого горения костра, еще и сохраняет естественный растительный покров.

При подготовке к походам руководители как самодеятельных, спортивных так и коммерческих групп обязаны тщательно продумать все вопросы, связанные с риском для жизни и здоровья туристов. Безопасность туристов – это приемлемый уровень обычных условий существования человека в обществе.

Группы, выходящие на маршрут, обязаны встать на учет в Поисковой спасательной службе и согласовать свой маршрут в ММК. В целях организации безопасности руководители групп перед выходом на маршрут обязаны проинструктировать участников похода, осуществить контроль снаряжения и предпоходной подготовки (знания правил поведения на маршруте).

Во время передвижения по трассе маршрута инструкторы или руководители групп должны осуществлять контроль безопасности путем осмотра территории, по которой двигаются туристы; выполнять ежедневную проверку снаряжения; при преодолении естественных препятствий применять страховку; спрашивать туристов об их самочувствии, степени физической усталости, впечатлениях от похода; выполнять текущие проверки транспорта, мест для купания, приготовления пищи, условий хранения продуктов и другое.

Любой туристский поход или просто выход на природу связан с определенными опасностями. Снижение безопасности может быть обусловлено такими факторами, как плохое знание и ошибки в оценке опасных и сложных участков, отсутствие запасных вариантов при планировании маршрута, резкое изменение погоды или болезнь туриста, неоправданная спешка на маршруте без отдыха, предварительного просмотра и разведки технически сложных участков, плохая организация страховки и выбора пути, неумение организовать эффективную самостраховку.

Как правило, природная среда и другие объективные условия редко представляют непосредственную опасность для жизни и здоровья туристов. Действительная опасность возникает тогда, когда группа совершает ошибочные действия вследствие неправильного анализа ситуации,

растерянности, неумения четко и слаженно действовать в экстремальных условиях или по каким-либо иным причинам, зависящим от самих туристов.

Принятие решения во многом зависит от правильности прогноза несчастных случаев, что связано с определением размера риска и характеристики опасности. Оценка риска производится, как правило, на основе опыта и знаний туриста об аналогичных ситуациях и непосредственно зависит от его опыта. Чем больше опыт и точнее оценка риска, тем больше вероятность правильного решения, тем выше безопасность. При недостаточном опыте и ошибочном анализе ситуации безопасность резко снижается.

Во время самостоятельных и спортивных походов, туристских слетов, соревнований, тренировок, которые проводятся на природе, возможны различные, аварийные ситуации, несчастные случаи.

Аварийная ситуация – внезапное нарушение запланированного графика движения под воздействием факторов опасности либо в результате неправильных действий участников похода это попадание группы в опасное, тяжелое положение, когда создается угроза здоровью и жизни туристов либо может быть сорван запланированный маршрут. Несчастный случай – травма или гибель участника на маршруте. Аварийная ситуация не всегда приводит к несчастному случаю, чаще всего группа преодолевает неожиданные трудности и продолжает движение по маршруту.

Возникновение сложных и опасных ситуаций связано с тем, что туристы во время походов преодолевают участки рельефа разной степени сложности. Продолжительность маршрута порой затягивается, возможны ухудшение здоровья участников, психологические срывы и возрастание напряженности в группе. На самочувствие туристов неблагоприятно влияет и изменение погоды. Все это может послужить причиной создания аварийных ситуаций и несчастных случаев. Таким образом, одной из главных задач в системе походного туризма является обеспечение безопасности походов и других туристских мероприятий.

Лекция 5. Структура и содержание туристской подготовки. Методика подготовки туриста-спортсмена.

Вопрос 1. Структура и содержание туристской подготовки.

Как и многие виды спорта, туризм взаимосвязан с различными компонентами физической культуры. В базовой физической культуре спортивно-оздоровительный туризм представлен в виде школьного, в профессионально-прикладной физической культуре - в виде элементов ориентирования на местности и преодоления естественных препятствий.

В основе построения образовательного процесса развития физических способностей школьников средствами спортивного туризма лежат системный и личностно-ориентированные подходы.

В систему подготовки спортсмена включают:

- спортивную тренировку,
- спортивные состязания,
- внутренировочные факторы, дополняющие и оптимизирующие эффект тренировки.

К средствам спортивной тренировки относят:

- общие подготовительные,
- специально подготовительные (подводящие упражнения, имитационные упражнения, подготовительные упражнения) и соревновательные средства.

В методах спортивной тренировки выделяют:

- общепедагогические (словесный, наглядный);
- специфические (строго регламентированные упражнения, соревновательный, игровой);
- дополнительные, специально разработанные применительно к запросам спортивной практики (аутогенная тренировка, психомоторная тренировка, тренировка в условиях среднегорья и другие).

В настоящее время тренировочный процесс строится на основе многолетнего и годового планирования, подготовка туристов-спортсменов проводится по примерным программам, которые утверждены в отделениях спортивных школ и учреждениях дополнительного образования детей.

Содержание и объемы спортивной подготовки в многолетнем цикле совершенствования туристов в соревнованиях по спортивным походам представлены как вариант подготовки спортсменов-туристов, ориентированных на максимизацию тренировочных нагрузок и минимизацию сроков спортивного совершенствования. Реализация такого варианта спортивного совершенствования дает возможность на 4-5-м годах занятий спортивным туризмом участвовать в республиканских и международных соревнованиях высшего уровня.

Общетуристская подготовка составляет в группах начальной подготовки (НП) 10 % общего объема подготовки на этом этапе, в базовом

этапе (БП) – 10 %, в специализированном этапе (СП) – 9 %, в группах спортивного совершенствования (СС) – 9 %, в группах спортивного мастерства (СМ) – 7 %. Такое распределение в основном отражает существующую практику снижения удельного веса общетуристской подготовки с ростом спортивной квалификации. Отметим при этом, что снижается только удельный вес этой подготовки, а не абсолютные значения в объемах, так как на этапах спортивного совершенствования и спортивного мастерства необходимо более углубленное изучение теории и практики спортивно-оздоровительного туризма, повышение инструкторской и судейской квалификации, что невозможно без достаточного объема общетуристской подготовки. Специальная подготовка в общем объеме распределяется следующим образом (в % от общей): в НП – 20 %, в БП – 20 %, в СП – 24 %, в СС – 27 %, в СМ – 29 %, что отражает существующую практику возрастания удельного веса специальной подготовки и абсолютных величин этой подготовки практически во всех видах спорта.

Физическая подготовка распределяется в общем объеме следующим образом (в % от общей): в НП – 40 %, в БП – 30 %, в СП – 36 %, в СС – 36 %, в СМ – 35 %. Соотношение физической подготовки по удельному весу к общей подготовке туристов в пределах 30–40 % отражает представления большинства тренеров туризма о том, что физическая подготовка в туризме существенно дополняется как специальной, так и в основном интегральной подготовкой. Поэтому по сравнению с другими «родственными» видами спорта физическая подготовка значительно меньше по объему. Например, в спортивном ориентировании на этапе спортивного совершенствования объем физической подготовки достигает 1000 часов (ОФП – 250, СФП – 754), что составляет 69 % от общего объема подготовки высококвалифицированных ориентировщиков.

Соотношение ОФП и СФП в спортивном туризме не противоречит общим закономерностям многих видов спорта. В частности, в рассматриваемом плане удельный вес ОФП снижается по мере роста спортивной квалификации с 75 до 30 % (НП – 75 %, БП – 60 %, СП – 50 %, СС – 40 %, СМ – 30 %), а удельный вес СФП, соответственно, повышается с 25 до 70 %.

Интегральная подготовка – в отличие от многих видов спорта – в туризме играет решающую роль и значительна по объемам, возрастая со 120 часов на начальном этапе подготовки до 320 часов на этапе спортивного мастерства. По удельному весу распределение интегральной подготовки (в % от общей) – в диапазоне от 30 % до 35 %.

В спортивном туризме реализуются различные варианты периодизации годового цикла подготовки туристов. Эти варианты связаны, во-первых, с видами туризма, во-вторых, с календарными сроками спортивных походов и их количеством в годовом цикле.

Наиболее высокую спортивную форму туристу необходимо иметь в период соревнований на «маршрутах» и «дистанциях». Основные периоды включают в себя интегральную подготовку, а следующие за ними

переходные периоды неизбежно связаны с утратой спортивной формы. В эти периоды входит активный восстановительный отдых после тяжелых нагрузок основных периодов. Подготовка спортсменов в спортивном туризме, как и в других видах спорта, охватывает направленное использование всей совокупности таких факторов, как средства, методы, условия, с помощью которых обеспечивается повышение готовности спортсмена к спортивным достижениям. Туристская подготовка представляет собой процесс формирования системы знаний, умений и навыков, необходимых для совершенствования в данном виде спорта. Она является процессом повышения уровня подготовленности туристов к преодолению естественных препятствий в условиях спортивных туристских походов и соревнований по туристскому многоборью. Туристская подготовка является педагогическим процессом воспитания туриста, включающим различные методы воспитания и обучения.

Методы воспитания в подготовке туристов-спортсменов:

1. Методы формирования сознания личности (беседы, лекции, диспуты, метод примера).
2. Методы организации деятельности и формирования опыта (педагогические требования, общественное мнение, приучение, упражнение, создание воспитывающих ситуаций).
3. Методы стимулирования поведения и деятельности (соревнование, поощрение, наказание).

Методы обучения в подготовке туристов-спортсменов:

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесные – рассказ, беседа, лекция; наглядные – иллюстрация, демонстрация; практические – выполнение заданий, упражнений).
2. Методы стимулирования и мотивации учения: методы стимулирования и мотивации интереса к учению – познавательные игры, учебные дискуссии, создание эмоционально-нравственных ситуаций; методы стимулирования долга и ответственности – убеждение в значимости учения, предъявление определенных требований, поощрение и порицание и т.д.).
3. Методы контроля и самоконтроля в обучении: методы устного контроля и самоконтроля – индивидуального и фронтального опроса, устных экзаменов, фронтального опроса и т.д.; методы письменного контроля и самоконтроля – контрольные работы, письменные зачеты, письменный самоконтроль и т.д.; методы лабораторно-практического контроля и самоконтроля – контрольно-лабораторные работы и т.д.). Все указанные методы используются в сочетании, обеспечивающем качество подготовки туристов. Спортивный туризм развивает и совершенствует необходимые человеку физические способности: координационные, силовые, скоростные, выносливость, гибкость, а также совершенствует морально-волевые качества, такие как смелость, решительность, дисциплинированность, коллективизм, активность, воля и т.д.

Для успешного осуществления учебно-тренировочного процесса в системе физического воспитания разработана научно-методическая основа спортивных тренировок. Каждая тренировка планируется и осуществляется с учетом принципов научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, коллективности в сочетании с индивидуализацией, наглядностью и прочностью. Только применение неразрывной совокупности данных принципов обеспечивает высокую эффективность учебно-тренировочного процесса.

Рассмотрим содержание туристской подготовки на основе выделения основных ее видов. Все виды подготовки взаимосвязаны и представлены в табл. 1.

Виды туристской подготовки			
Общетуристская	Специальная	Физическая	Интегральная
	Организационная	Общая физическая подготовка (ОФП)	Соревнования на маршрутах
	Топографическая	Специальная физическая подготовка (СПФ)	Соревнования на дистанциях
	Техническая		
	Тактическая		
	Психологическая		
	Безопасность		

Таблица 1. Виды подготовки в спортивном туризме.

Общетуристская подготовка направлена на формирование знаний, умений и навыков по следующим основным разделам:

1. Охрана окружающей среды и общественно-полезная работа в туристских походах.
2. Содержание, организация и проведение туристских слетов и соревнований.
3. Система подготовки кадров в спортивном туризме.
4. Социально-экономические, организационные, программно-нормативные и научно-методические основы развития спортивного туризма.
5. Типология, история и география туризма.
6. Современное состояние и перспективы развития туризма.
7. Краеведение и другие, общие для всех видов туризма разделы.

В общетуристской подготовке преобладает теоретическая подготовка по всем указанным разделам. Она направлена в основном на формирование знаний туристов. Отдельные ее разделы, связанные с охраной окружающей среды, краеведением, проведением туристских слетов и соревнований, предполагают формирование умений и навыков туристов в конкретных

условиях. Такие разделы общетуристской подготовки требуют практических занятий в аудиториях или природных условиях. Количество часов теоретических и практических занятий и распределение их по периодам подготовки зависят в основном от уровня квалификации занимающихся и частично от вида туризма.

Малые объемы общетуристской подготовки новичков по ряду разделов частично компенсируются в процессе многолетней подготовки, повышая интеллектуальный потенциал занимающихся спортивным туризмом.

Специальная туристская подготовка обеспечивает формирование специфических для каждого вида туризма знаний, умений и навыков по следующим основным направлениям:

- 1) организация спортивного туристского похода (организационная подготовка);
- 2) топография туризма (топографическая подготовка);
- 3) техника спортивного туризма (техническая подготовка);
- 4) тактика спортивного туризма (тактическая подготовка);
- 5) психология спортивного туризма (психологическая подготовка);
- 6) обеспечение безопасности (подготовка по обеспечению безопасности).

Основу специальной туристской подготовки составляет формирование практических умений и навыков по указанным разделам подготовки со значительным акцентом на вид туризма. В специальной туристской подготовке теория и практика взаимосвязаны. В обозначенных разделах подготовки есть вопросы общие и специфические для каждого вида спортивного туризма. В процессе формирования знаний, умений и навыков по специальной туристской подготовке вначале рассматриваются самые простые общие вопросы и далее специфические для каждого вида туризма. Набор знаний, умений и навыков по специальной туристской подготовке дифференцируется в зависимости от специализации и квалификации туристов. Практически невозможно быть специалистом по всем видам туризма. В то же время на начальном этапе подготовки целесообразно опробовать многие виды туризма для осознанного выбора спортивной специализации.

Организационная подготовка включает в себя следующие составляющие: определение целей и задач туристского похода; комплектование групп и распределение обязанностей; разработку маршрута по дням, определение контрольных пунктов и сроков их прохождения от начала до конца маршрута; подготовку личного и группового снаряжения; подготовку продуктов питания; подготовку маршрутной документации; решение других организационных задач.

В организационной подготовке специфика вида туризма проявляется в значительно большей мере, чем в общетуристской. Большой объем практических занятий в аудиторных условиях тесно связан с характером туристского маршрута. Общая закономерность этой подготовки состоит в

следующем: чем сложнее маршрут, тем больше времени и внимания он требует по всему комплексу организационной подготовки.

Топографическая подготовка предусматривает формирование знаний, умений и навыков по элементам топографии, необходимых в условиях организации и проведения туристских походов и соревнований. Прежде всего, к этим элементам относятся основные понятия об используемых в туризме картах, схемах; об условных обозначениях местности; о масштабных и немасштабных изображениях местности; о простейших измерениях расстояний, направлений, высот местности; о простейших приборах, инструментах и подручных устройствах, используемых в туристской практической топографии.

Техническая подготовка включает подготовку по технике преодоления естественных препятствий, технике страховки, технике бивачных работ, спасательных работ, подготовку по технике ориентирования на местности. Техническая подготовка является основой подготовки туристов-спортсменов и дифференцируется по видам туризма. Она включает в себя и теорию, и практику, но основной объем нагрузки в часах составляют практические занятия. Техническая подготовка взаимосвязана с тактической и подготовкой по безопасности, однако сами технические приемы в процессе подготовки туристов-спортсменов можно выделить в отдельные группы по содержанию и видам туризма. В обучении начинающих туристов техническая подготовка занимает сравнительно небольшой объем часов, но с повышением уровня квалификации нагрузки увеличиваются значительно. При этом большая их часть реализуется в условиях сложных туристских походов и соревнований на дистанциях высокого ранга.

Техническая подготовка бывает индивидуальная и групповая. Первая направлена на освоение туристом индивидуальных технических приемов. Вторая – на взаимодействие туристов при выполнении групповых технических заданий. Следует заметить, что хорошо подготовленный технически турист в группе взаимодействует увереннее.

Тактическая подготовка подразумевает формирование целенаправленных индивидуальных или групповых действий туристов, позволяющих оптимизировать решение различных туристских задач.

Индивидуальная тактическая подготовка преследует цель научить туриста:

- 1) распределять свои силы на определенном участке пути и в целом на маршруте;
- 2) рационально отдыхать на привалах;
- 3) выбирать оптимальный путь движения;
- 4) выбирать оптимальную технику преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности, страховки, поисковых и спасательных работ, бивачную технику в зависимости от сложившихся обстоятельств;
- 5) решать разнообразные ситуационные задачи индивидуального характера, связанные с личными и групповыми интересами.

Групповая тактическая подготовка направлена на оптимальное решение ситуационных задач группового характера. Эти задачи решаются в предпоходный, походный и послепоходный периоды. В предпоходном периоде необходима оптимизация многих элементов организационной подготовки: выбор различных вариантов основного, запасного и аварийного вариантов маршрута; выбор вариантов материально-технического обеспечения, комплектования группы и распределения обязанностей; выбор вариантов обеспечения безопасности группы, средств связи и др.

Тактическая подготовка тесно связана с другими видами, но ее основой является техническая подготовка, поэтому в литературе достаточно часто встречается термин «техничко-тактическая подготовка».

Техническая подготовка во многом определяет тактику группы. Психологическая подготовка включает формирование знаний по основам психологии туриста-спортсмена и воспитание его личностных морально-волевых и психических качеств. Здесь используются методы общественно-политического, нравственного, трудового и эстетического воспитания, а также специальные методы, средства и приемы развития и совершенствования специальных психических качеств туриста. Психологическую подготовку туриста принято делить на две составляющие: общую и специальную.

Суть общей психологической подготовки состоит в формировании необходимых морально-волевых и психических качеств туриста.

Специальная психологическая подготовка направлена на преодоление конкретных естественных препятствий в каждом конкретном случае и включает определенную установку на преодоление этих препятствий (безопасность, скорость и др.); мотивацию действий; осознание сложности препятствия и возможности его преодоления; формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для решения поставленных задач; преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими действиями; создание состояния психологической готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и к тесному взаимодействию с другими членами группы.

В целом психологическая подготовка туриста основана на решении разнообразных психологических задач, теоретических и практических, в специально созданных и естественных ситуациях, реально существующих в спортивном туризме.

Подготовка по обеспечению безопасности как часть специальной туристской подготовки включает формирование знаний объективных и субъективных опасностей занятий спортивным туризмом, знание форм и методов медицинского обеспечения занятий туризмом, умений и навыков оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

В подготовку по обеспечению безопасности входят:

- 1) анализ аварийных ситуаций в избранном виде туризма и районе спортивных походов и путешествий;

2) решение ситуационных задач обеспечения безопасности в условиях спортивных туристских походов и соревнований;

3) умение пользоваться средствами дальней и ближней радиосвязи;

4) умение пользоваться различными средствами аварийной сигнализации;

5) умение использовать специальные и подручные средства поисково-спасательных и транспортировочных работ, используемых в туризме;

6) знание правил контроля и самоконтроля туристов; знание правил обеспечения безопасности и умение их использовать в реальных условиях походов и соревнований. Подготовка по обеспечению безопасности взаимосвязана со многими видами подготовки и особенно с техникой страховки и техникой поисково-спасательных работ, но имеет более широкое и комплексное содержание, направленное на обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований. Подготовка по обеспечению безопасности имеет как общие, так и специфические для каждого вида туризма вопросы.

Интегральная подготовка аккумулирует в себе практически все вопросы специальной и частично общей туристской подготовки.

Она представляет собой реализацию всех видов подготовки в реальных условиях спортивных походов и соревнований (как основных, так и тренировочных) в многолетнем и годичном циклах подготовки туристов-спортсменов. От других видов интегральная подготовка отличается определенной цельностью решаемых задач по организации и проведению спортивных туристских походов и соревнований. Объемы интегральной подготовки (в часах) повышаются с ростом квалификации туристов и в ряде случаев могут в значительной мере вытеснить другие виды подготовки. Интенсивность интегральной подготовки (по мощности нагрузки) обычно близка к соревновательной, хотя для решения определенных тренировочных задач она может быть повышенной или пониженной. Интегральная подготовка в спортивном туризме является основным средством повышения спортивного мастерства.

В практике спортивного туризма интегральная подготовка часто отождествляется с набором определенного количества совершенных походов и путешествий для выполнения классификационных нормативов. В таком случае минимальные объемы интегральной подготовки в часах можно представить, как нормативные затраты времени на совершение спортивных походов и путешествий определенной категории сложности. Например, для походов 1, 2, 3, 4, 5, 6-й категорий сложности можно считать, что нормативными затратами являются 60, 80, 100, 130, 160, 200 ч. соответственно.

Максимальные объемы интегральной подготовки можно ориентировочно представить в соответствии с ограничением классификационных нормативов на зачеты походов. Например, не более четырех походов в календарном году, в том числе не более трех походов 4-6-й категорий сложности, из которых не более двух – 6-й категории

сложности. В таком случае максимальные объемы интегральной подготовки высококвалифицированных спортсменов могут составить около 560 ч. Для начинающих туристов (при последовательном наборе участия в походах 1, 2, 3, 4-й категорий сложности) максимальный объем интегральной подготовки может составить около 370 ч. В спортивном туризме известны случаи, когда самостоятельные занятия туризмом практически сводятся к организации и проведению походов различной сложности. В таком случае осознанно или нет происходит подмена многокомпонентной системы туристской подготовки одной интегральной подготовкой. В многолетнем цикле такой подготовки возможен рост спортивных результатов, но эффективность такого роста с точки зрения качества спортивных достижений и уровня безопасности остается, как правило, на низком уровне. Однако сам факт такого подхода к подготовке туристов показывает большие возможности интегральной подготовки, недооценивать которую просто нельзя.

Соревнования по туризму проводятся с целью повышения массовости и мастерства туристов, выявления сильнейших туристских команд и лучших туристских походов.

Туристско-спортивное соревнование (ТСС) – это передвижение человека в одиночку или в составе группы в природной среде на любых технических средствах и без таковых. ТСС проводятся по двум группам дисциплин:

1. «Маршруты» – непосредственно походы и спортивные туры (в соответствии с категорией сложности).

2. «Дистанции» – бывшее туристское многоборье – в зависимости от сложности этапов делятся на классы с 1-го по 6-й. Класс «дистанции» условно соответствует категории сложности соответствующего похода.

Соревнования обычно проводятся отдельно по каждому из видов туризма. Допускается проведение соревнований на комбинированных дистанциях.

Соревнования классифицируются на подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные. В системе подготовки спортсменов соревнования являются средством контроля за уровнем подготовленности, способом выявления победителя, важнейшим средством повышения тренированности, совершенствования спортивного мастерства. Это объясняется тем особым эмоциональным и физиологическим фоном, который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Многие исследования свидетельствуют о том, что практически во всех случаях нагрузки в ходе соревнования превосходят аналогичные нагрузки, выполняемые в тренировке и даже в условиях, моделирующих соревнования.

Система спортивных соревнований – это главный системообразующий и интегрирующий фактор, наиболее существенно влияющий на все остальные элементы спорта. В основополагающих трудах ведущих

теоретиков спорта соревнования трактуются как цель, средство, метод и модель подготовки, как мощный рычаг управления видом спорта.

Специально организованные спортивные соревнования направлены на максимальную реализацию духовных и физических возможностей человека, группы людей, команды, демонстрацию и сопоставление уровня подготовленности, достижение высших результатов или победы в условиях, регламентированных специальными правилами, в условиях неантагонистического соперничества, специфического для вида спорта.

Спортивные соревнования, являясь сущностью спорта, определяют цели и направленность развития и воспитания спортсмена для результативной деятельности. Они служат своеобразной моделью человеческих отношений, реально существующих в обществе: борьбы, победы, поражения, взаимовыручки, направленности к постоянному совершенствованию и достижению высшего результата в деятельности, удовлетворения творческих и престижных целей и др. Соревнования в спорте опираются в своей основе на нравственные правила общества, поэтому социальная среда зачастую оказывает определяющее влияние на характер соревновательных ориентаций и установок спортсменов.

Содействуя развитию физической подготовленности, совершенствованию психических и двигательных функций, росту спортивного мастерства, нравственному воспитанию спортсмена, соревнования способствуют всестороннему и гармоничному воспитанию личности спортсмена. Стимулируя активность занятий спортом, направленность к высшим достижениям, соревнования являются способом воздействия общества на формирование человека.

Выбор того или иного способа проведения соревнований зависит от вида спорта и традиций проведения соревнований в этом виде; целей соревнований; количества участников и места проведения; возможностей судейской коллегии и времени, выделенного на проведение соревнований; традиций места проведения соревнований и т.д. и определяется Положением о соревнованиях в соответствии с правилами судейства данного вида спорта.

Наиболее часто встречающимися в подавляющем большинстве видов спорта способами проведения соревнований являются следующие: круговой, отборочно-круговой, смешанный и способ прямого выбывания.

Спортивные соревнования могут быть личными, командными и лично-командными. В личных соревнованиях определяются места всех участвующих спортсменов, победители и призеры. В командных соревнованиях определяются только места, занятые командами, в отличие от лично-командных, в командных соревнованиях участники одной команды соревнуются только со спортсменами других команд.

Спортивные соревнования регламентированы специальными правилами, специфичными для каждого вида спорта и спортивной дисциплины. Правила соревнований, являясь законодательной основой деятельности всех лиц, так или иначе включенных в сферу их организации и проведения, в той или иной степени принимающих в них участие (не только

спортсменов, но и судей, организаторов, тренеров, врачей, зрителей и т.д.), определяют комплекс организационных мероприятий по подготовке соревнований по данному виду спорта, виды соревнований и способы их проведения, контингент спортсменов и характер противостояния, особенности мест соревнований, инвентаря, состав судейской коллегии и ее обязанности, правила судейства, правила поведения и действий участников и многое другое.

Выполнение спортсменами и судьями правил соревнований имеет большое воспитательное значение, поскольку правила определяют нормы поведения спортсменов в спортивном состязании, содержат перечень запрещенных действий. Правила соревнований оказывают воздействие на развитие техники и тактики данного вида спорта, а значит, и на совершенствование методики тренировки спортсменов. Любое изменение правил неминуемо отражается на характере соревнования в целом и составе соревновательной деятельности, а в конечном итоге – и на содержании подготовки спортсменов и ее организации. В ряде видов спорта правила соревнований неоднократно менялись по разным причинам: совершенствование спортивного инвентаря, уточнение отдельных неоднозначно понимаемых разделов правил, необходимость сокращения времени проведения соревнований и повышения их зрелищности и др. Следует, однако, помнить, что слишком частое изменение тех или иных пунктов правил может в определенной мере и замедлить развитие данного вида спорта.

Общие требования к правилам соревнований: полнота содержания, их однозначность и четкость, наличие особых предписаний для различных контингентов участников, соответствие гуманистическим принципам спорта. В последние годы все большее значение приобретает необходимость повышения зрелищности спортивного туризма, связанная с постоянной коммерциализацией спорта. Эта тенденция вызывает изменение формы спортивных сооружений – с целью привлечения и создания дополнительных удобств для зрителей, а также размещения рекламной информации; введение специальных пауз во время проведения соревнований для включения рекламы и т.д.

Организация и проведение спортивных путешествий подчиняются определенным Правилам, которые утверждены Туристско-спортивным союзом России. В этих документах аккумулируется опыт многих поколений путешественников. Поэтому при их выполнении гарантируется достигнутый в спортивном туризме уровень безопасности. Контролирует это система маршрутно-квалификационных комиссий (МКК). В частности, МКК проверяет подготовленность группы к выходу на маршрут и соответствие опыта участников путешествия его сложности. В соответствии с правилами спортивные путешествия могут иметь шесть категорий сложности (к.с.). Если путешествия первой к.с. посильны для новичков, то путешествия шестой к.с. сложны даже для самых сильных и опытных путешественников. Действительно, горные «шестерки» на отдельных участках могут включать

восхождения на вершины высотой более 7000 м, лыжные «шестерки» – это сотни и сотни километров пути в сорокаградусный мороз по бесконечным сибирским хребтам, водные «шестерки» – это умопомрачительные сплавы по бешеным рекам Алтая и Средней Азии.

В спортивных соревнованиях, кроме спортсменов, участниками являются также судьи. От их квалификации, объективности зависит не только результат соревнований, но и перспективы развития спорта.

Судья должен фундаментально знать правила соревнований; иметь достаточный опыт проведения соответствующего уровня соревнований; изучать особенности соревновательной деятельности спортсменов – участников предстоящих поединков; обладать психической устойчивостью к сбивающим факторам как болельщиков, так и участников соревнований и их тренеров и т.д. Судья должен быть абсолютно беспристрастным и объективным, примером соблюдения морально-этических норм спорта. Количественный состав судейской коллегии зависит от количества видов туризма и категорий сложности походов, по которым проводятся соревнования, и от количества участвующих в них команд.

В современной соревновательной практике существует три методических подхода:

- первый связан со стремлением спортсменов стартовать возможно чаще, добиваясь высоких результатов в каждом соревновании;

- второй предполагает малоинтенсивную соревновательную практику, основное внимание обращено на подготовку к главным соревнованиям сезона;

- третий предполагает широкую, но строго дифференцированную соревновательную практику: подготовительные и контрольные соревнования используются как средство подготовки к отборочным и (особенно) главным соревнованиям. Данный подход, по мнению специалистов, наиболее плодотворен.

При планировании соревнований в течение года необходимо учитывать единство тренировочной и соревновательной деятельности.

Вопрос 2. Методика подготовки спортсменов-туристов.

Как и многие виды спорта, туризм взаимосвязан с различными компонентами физической культуры. В базовой физической культуре спортивно-оздоровительный туризм представлен в виде школьного, в профессионально-прикладной физической культуре - в виде элементов ориентирования на местности и преодоления естественных препятствий.

По направленности и характеру деятельности в туризме различают прогулки, экскурсии, походы, экспедиции. Прогулки и экскурсии являются элементарными формами туризма. Они могут проводиться самостоятельно, а также быть составной частью рекреационного туристского похода.

Прогулки - простейшая кратковременная, доступная для широких масс форма туризма (передвижение пешком, на лыжах, на велосипедах, лодках) с целью оздоровления, закаливания организма, а также являются составной частью подготовки к спортивным многодневным походам.

Походы – организованное групповое передвижение пешком, на лыжах, велосипедах, лодках и т. д. с целью физического совершенствования, познания края, общественно полезной деятельности.

В основе построения образовательного процесса развития физических способностей школьников средствами спортивного туризма лежат системный и личностно-ориентированные подходы.

В систему подготовки спортсмена включают:

- спортивную тренировку,
- спортивные состязания,
- внутренировочные факторы, дополняющие и оптимизирующие эффект тренировки.

К средствам спортивной тренировки относят:

- обще подготовительные,
- специально подготовительные (подводящие упражнения, имитационные упражнения, подготовительные упражнения) и соревновательные средства.

В методах спортивной тренировки выделяют:

- общепедагогические (словесный, наглядный);
- специфические (строгорегламентированные упражнения, соревновательный, игровой);
- дополнительные, специально разработанные применительно к запросам спортивной практики (аутогенная тренировка, психомоторная тренировка, тренировка в условиях среднегорья и другие).

Спортивная тренировка – педагогический процесс. На нее распространяются общепедагогические принципы и принципы методики физического воспитания. Однако в сфере спорта действуют и свои закономерности, и принципы.

Специфические принципы спортивной тренировки:

- направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация;
- единство общей и специальной подготовки спортсмена;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса.

Личностно-ориентированный подход. Целью личностно ориентированных педагогических систем является создание условий, при которых человек может освободить внутренний механизм самоизменений, ведущих к здоровому личностному росту и реализовать тем самым свой природный потенциал, направленный на самоактуализацию.

Личностно ориентированный подход понимается как методологическая ориентация в педагогической деятельности, позволяющая посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и способов действий обеспечивать и поддерживать процессы самопознания, самостроительства и самореализации личности ребенка, развития его неповторимой индивидуальности.

Личностно ориентированный подход направлен, прежде всего, на удовлетворение потребностей и интересов ребенка, на развитие в каждом из них уникальных личностных качеств. Применение этого подхода предполагает изменение взаимоотношений между педагогом и воспитанниками.

Современные концепции развития физкультурного образования подрастающего поколения направлены на оптимизацию использования средств и методов физического воспитания в учебной и внеучебной деятельности. Реализация личностно-ориентированного подхода основывается на внедрении инновационных технологий, изменении содержательной сущности физического совершенствования учащихся основанной на использовании комплексной информации, позволяющей учитывать не только гендерные и возрастные различия школьников, но и их индивидуальные особенности. Личностно ориентированное содержание физкультурно-спортивной активности определяется структурными компонентами мотивационно-потребностных установок занимающихся.

Достижимый уровень физкультурно-спортивной активности может быть представлен в виде технологического процесса, осуществляемого педагогом:

- исходный уровень;
- определение основной идеи и замысла развиваемой активности;
- целевая направленность;
- потребность в оборудовании;
- взаимосвязь с государственными образовательными стандартами; требования к организации; процедуры обучения.

При организации непосредственно занятия содержание личностно-ориентированного подхода – это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

Обучение двигательным действиям:

– на этапе первоначального разучивания – использование целостного метода на основе дифференциации и интеграции отдельных частей в зависимости от уровня технической подготовленности занимающихся. Предусматривается возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач;

– при дифференциации учащихся по уровню подготовленности для сильных групп обучение двигательному действию заканчивается в соревновательных условиях в сочетании с развитием физических качеств. Для слабых и средних групп больше времени уделяется выполнению упражнения по частям и многократному выполнению в стандартных условиях.

Развитие физических качеств – величина нагрузки различная в зависимости от уровня подготовленности;

- использование индивидуальных заданий;
- использование нестандартного оборудования;
- контроль ЧСС (до и после занятия);

Формирование знаний и методических умений по организации самостоятельных форм занятий – выявление уровней обученности в области знаний и методических умений с помощью тестов;

- «разведение» задач изучения по уровням обученности занимающихся и группам разной подготовленности;
- «разведение» содержания теоретического материала.

Оценивание результатов. При оценивании результатов учитывается как максимальный результат, так и прирост результата. Необходимо учитывать не только достижение высокого уровня физической подготовленности, но и улучшение технической подготовки, расширения объема знаний. Цель личностно-ориентированной системы образования заключается в раскрытии и развитии индивидуальности каждого ребенка, быстром и эффективном накоплении каждым учеником своего собственного общественно значимого личного опыта.

Сущность личностно-ориентированного подхода в физическом воспитании состоит в следующем:

- в индивидуальном подходе педагога к каждому ученику, помогающем ему в осознании себя личностью, своих возможностей, стимулирующих самостановление, самоутверждение и самореализацию;
- в использовании и активизации внутренних саморегулирующих механизмов развития личности;

- в создании педагогических условий для формирования своего собственного отношения к окружающему миру, к самому себе, к своей деятельности у учащихся;

- в создании педагогических условий для самовоспитания, самосовершенствования и саморазвития личности в плане обучения, формирования здоровья и физической активности;

- условиями успешной организации учебно-воспитательного процесса является организация уроков физического воспитания с задействованием единства эмоционально-волевой и мотивационной сферы личности, действенно практической и интеллектуально-мировоззренческой на паритетных началах.

Личностно-ориентированный подход направлен на максимальное расширение возможностей ученика, удовлетворение его личных стремлений и желаний в области занятий физическими упражнениями.

Физическое воспитание реализуется на основе следующих принципов:

- принцип непрерывности тренировочного процесса – адаптация к нагрузкам протекает без перерывов, т.е. воздействие последующей нагрузки начинается на фоне следов предыдущей;
- принцип волнообразности динамики нагрузок, при соблюдении которого обеспечивается наибольший тренировочный эффект;
- принцип сознательности формирует у спортсмена целеустремленность, когда перед ним ставится цель — достижение максимального спортивного результата;
- принцип цикличности тренировочного процесса. Цикличность — это относительно законченный кругооборот звеньев тренировочного процесса с частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов. Однако каждый очередной цикл не является копированием предыдущего, он протекает на более высоком уровне тренировочных нагрузок, сложности задач и т. п. Цикличность можно сравнить с развитием по спирали;
- принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена. Общая подготовка обеспечивает развитие различных двигательных качеств, овладение богатым арсеналом двигательных действий, которые могут быть использованы не только в спортивной, но и в других видах деятельности.

В настоящее время тренировочный процесс строится на основе многолетнего и годового планирования, подготовка туристов-спортсменов проводится по примерным программам, которые утверждены в отделениях спортивных школ и учреждениях дополнительного образования детей.

Содержание и объемы спортивной подготовки в многолетнем цикле совершенствования туристов в соревнованиях по спортивным походам представлены как вариант подготовки спортсменов-туристов, ориентированных на максимизацию тренировочных нагрузок и минимизацию сроков спортивного совершенствования. Реализация такого варианта спортивного совершенствования дает возможность на 4-5-м годах

занятий спортивным туризмом участвовать в республиканских и международных соревнованиях высшего уровня.

Общетуристская подготовка составляет в группах начальной подготовки (НП) 10 % общего объема подготовки на этом этапе, в базовом этапе (БП) – 10 %, в специализированном этапе (СП) – 9 %, в группах спортивного совершенствования (СС) – 9 %, в группах спортивного мастерства (СМ) – 7 %. Такое распределение в основном отражает существующую практику снижения удельного веса общетуристской подготовки с ростом спортивной квалификации. Отметим при этом, что снижается только удельный вес этой подготовки, а не абсолютные значения в объемах, так как на этапах спортивного совершенствования и спортивного мастерства необходимо более углубленное изучение теории и практики спортивно-оздоровительного туризма, повышение инструкторской и судейской квалификации, что невозможно без достаточного объема общетуристской подготовки. Специальная подготовка в общем объеме распределяется следующим образом (в % от общей): в НП – 20 %, в БП – 20 %, в СП – 24 %, в СС – 27 %, в СМ – 29 %, что отражает существующую практику возрастания удельного веса специальной подготовки и абсолютных величин этой подготовки практически во всех видах спорта.

Физическая подготовка распределяется в общем объеме следующим образом (в % от общей): в НП – 40 %, в БП – 30 %, в СП – 36 %, в СС – 36 %, в СМ – 35 %. Соотношение физической подготовки по удельному весу к общей подготовке туристов в пределах 30–40 % отражает представления большинства тренеров туризма о том, что физическая подготовка в туризме существенно дополняется как специальной, так и в основном интегральной подготовкой. Поэтому по сравнению с другими «родственными» видами спорта физическая подготовка значительно меньше по объему. Например, в спортивном ориентировании на этапе спортивного совершенствования объем физической подготовки достигает 1000 часов (ОФП – 250, СФП – 754), что составляет 69 % от общего объема подготовки высококвалифицированных ориентировщиков.

Соотношение ОФП и СФП в спортивном туризме не противоречит общим закономерностям многих видов спорта. В частности, в рассматриваемом плане удельный вес ОФП снижается по мере роста спортивной квалификации с 75 до 30 % (НП – 75 %, БП – 60 %, СП – 50 %, СС – 40 %, СМ – 30 %), а удельный вес СФП, соответственно, повышается с 25 до 70 %.

Интегральная подготовка – в отличие от многих видов спорта – в туризме играет решающую роль и значительна по объемам, возрастая со 120 часов на начальном этапе подготовки до 320 часов на этапе спортивного мастерства. По удельному весу распределение интегральной подготовки (в % от общей) – в диапазоне от 30 % до 35 %.

В спортивном туризме реализуются различные варианты периодизации годового цикла подготовки туристов. Эти варианты связаны,

во-первых, с видами туризма, во-вторых, с календарными сроками спортивных походов и их количеством в годичном цикле.

Наиболее высокую спортивную форму туристу необходимо иметь в период соревнований на «маршрутах» и «дистанциях». Основные периоды включают в себя интегральную подготовку, а следующие за ними переходные периоды неизбежно связаны с утратой спортивной формы. В эти периоды входит активный восстановительный отдых после тяжелых нагрузок основных периодов. Подготовка спортсменов в спортивном туризме, как и в других видах спорта, охватывает направленное использование всей совокупности таких факторов, как средства, методы, условия, с помощью которых обеспечивается повышение готовности спортсмена к спортивным достижениям. Туристская подготовка представляет собой процесс формирования системы знаний, умений и навыков, необходимых для совершенствования в данном виде спорта. Она является процессом повышения уровня подготовленности туристов к преодолению естественных препятствий в условиях спортивных туристских походов и соревнований по туристскому многоборью. Туристская подготовка является педагогическим процессом воспитания туриста, включающим различные методы воспитания и обучения.

Методы воспитания в подготовке туристов-спортсменов:

1. Методы формирования сознания личности (беседы, лекции, диспуты, метод примера).
2. Методы организации деятельности и формирования опыта (педагогические требования, общественное мнение, приучение, упражнение, создание воспитывающих ситуаций).
3. Методы стимулирования поведения и деятельности (соревнование, поощрение, наказание).

Методы обучения в подготовке туристов-спортсменов:

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесные – рассказ, беседа, лекция; наглядные – иллюстрация, демонстрация; практические – выполнение заданий, упражнений).
2. Методы стимулирования и мотивации учения: методы стимулирования и мотивации интереса к учению – познавательные игры, учебные дискуссии, создание эмоционально-нравственных ситуаций; методы стимулирования долга и ответственности – убеждение в значимости учения, предъявление определенных требований, поощрение и порицание и т.д.).
3. Методы контроля и самоконтроля в обучении: методы устного контроля и самоконтроля – индивидуального и фронтального опроса, устных экзаменов, фронтального опроса и т.д.; методы письменного контроля и самоконтроля – контрольные работы, письменные зачеты, письменный самоконтроль и т.д.; методы лабораторно-практического контроля и самоконтроля – контрольно-лабораторные работы и т.д.). Все указанные методы используются в сочетании, обеспечивающем качество подготовки туристов. Спортивный туризм развивает и совершенствует необходимые

человеку физические способности: координационные, силовые, скоростные, выносливость, гибкость, а также совершенствуют морально-волевые качества, такие как смелость, решительность, дисциплинированность, коллективизм, активность, воля и т.д.

Для успешного осуществления учебно-тренировочного процесса в системе физического воспитания разработана научно-методическая основа спортивных тренировок. Каждая тренировка планируется и осуществляется с учетом принципов научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, коллективности в сочетании с индивидуализацией, наглядностью и прочностью. Только применение неразрывной совокупности данных принципов обеспечивает высокую эффективность учебно-тренировочного процесса.

Рассмотрим содержание туристской подготовки на основе выделения основных ее видов. Все виды подготовки взаимосвязаны и представлены в табл. 1.

Виды туристской подготовки			
Общетуристская	Специальная	Физическая	Интегральная
	Организационная	Общая физическая подготовка (ОФП)	Соревнования на маршрутах
	Топографическая	Специальная физическая подготовка (СПФ)	Соревнования на дистанциях
	Техническая		
	Тактическая		
	Психологическая		
	Безопасность		

Таблица 1. Виды подготовки в спортивном туризме.

Общетуристская подготовка направлена на формирование знаний, умений и навыков по следующим основным разделам:

1. Охрана окружающей среды и общественно-полезная работа в туристских походах.
2. Содержание, организация и проведение туристских слетов и соревнований.
3. Система подготовки кадров в спортивном туризме.
4. Социально-экономические, организационные, программно-нормативные и научно-методические основы развития спортивного туризма.
5. Типология, история и география туризма.
6. Современное состояние и перспективы развития туризма.

7. Краеведение и другие, общие для всех видов туризма разделы.

В общетуристской подготовке преобладает теоретическая подготовка по всем указанным разделам. Она направлена в основном на формирование знаний туристов. Отдельные ее разделы, связанные с охраной окружающей среды, краеведением, проведением туристских слетов и соревнований, предполагают формирование умений и навыков туристов в конкретных условиях. Такие разделы общетуристской подготовки требуют практических занятий в аудиториях или природных условиях. Количество часов теоретических и практических занятий и распределение их по периодам подготовки зависят в основном от уровня квалификации занимающихся и частично от вида туризма.

Малые объемы общетуристской подготовки новичков по ряду разделов частично компенсируются в процессе многолетней подготовки, повышая интеллектуальный потенциал занимающихся спортивным туризмом.

Специальная туристская подготовка обеспечивает формирование специфических для каждого вида туризма знаний, умений и навыков по следующим основным направлениям:

- 1) организация спортивного туристского похода (организационная подготовка);
- 2) топография туризма (топографическая подготовка);
- 3) техника спортивного туризма (техническая подготовка);
- 4) тактика спортивного туризма (тактическая подготовка);
- 5) психология спортивного туризма (психологическая подготовка);
- 6) обеспечение безопасности (подготовка по обеспечению безопасности).

Основу специальной туристской подготовки составляет формирование практических умений и навыков по указанным разделам подготовки со значительным акцентом на вид туризма. В специальной туристской подготовке теория и практика взаимосвязаны. В обозначенных разделах подготовки есть вопросы общие и специфические для каждого вида спортивного туризма. В процессе формирования знаний, умений и навыков по специальной туристской подготовке вначале рассматриваются самые простые общие вопросы и далее специфические для каждого вида туризма. Набор знаний, умений и навыков по специальной туристской подготовке дифференцируется в зависимости от специализации и квалификации туристов. Практически невозможно быть специалистом по всем видам туризма. В то же время на начальном этапе подготовки целесообразно опробовать многие виды туризма для осознанного выбора спортивной специализации.

Организационная подготовка включает в себя следующие составляющие: определение целей и задач туристского похода; комплектование групп и распределение обязанностей; разработку маршрута по дням, определение контрольных пунктов и сроков их прохождения от начала до конца маршрута; подготовку личного и группового снаряжения;

подготовку продуктов питания; подготовку маршрутной документации; решение других организационных задач.

В организационной подготовке специфика вида туризма проявляется в значительно большей мере, чем в общетуристской. Большой объем практических занятий в аудиторных условиях тесно связан с характером туристского маршрута. Общая закономерность этой подготовки состоит в следующем: чем сложнее маршрут, тем больше времени и внимания он требует по всему комплексу организационной подготовки.

Топографическая подготовка предусматривает формирование знаний, умений и навыков по элементам топографии, необходимых в условиях организации и проведения туристских походов и соревнований. Прежде всего, к этим элементам относятся основные понятия об используемых в туризме картах, схемах; об условных обозначениях местности; о масштабных и немасштабных изображениях местности; о простейших измерениях расстояний, направлений, высот местности; о простейших приборах, инструментах и подручных устройствах, используемых в туристской практической топографии.

Техническая подготовка включает подготовку по технике преодоления естественных препятствий, технике страховки, технике бивачных работ, спасательных работ, подготовку по технике ориентирования на местности. Техническая подготовка является основой подготовки туристов-спортсменов и дифференцируется по видам туризма. Она включает в себя и теорию, и практику, но основной объем нагрузки в часах составляют практические занятия. Техническая подготовка взаимосвязана с тактической и подготовкой по безопасности, однако сами технические приемы в процессе подготовки туристов-спортсменов можно выделить в отдельные группы по содержанию и видам туризма. В обучении начинающих туристов техническая подготовка занимает сравнительно небольшой объем часов, но с повышением уровня квалификации нагрузки увеличиваются значительно. При этом большая их часть реализуется в условиях сложных туристских походов и соревнований на дистанциях высокого ранга.

Техническая подготовка бывает индивидуальная и групповая. Первая направлена на освоение туристом индивидуальных технических приемов. Вторая – на взаимодействие туристов при выполнении групповых технических заданий. Следует заметить, что хорошо подготовленный технически турист в группе взаимодействует увереннее.

Тактическая подготовка подразумевает формирование целенаправленных индивидуальных или групповых действий туристов, позволяющих оптимизировать решение различных туристских задач.

Индивидуальная тактическая подготовка преследует цель научить туриста:

- 1) распределять свои силы на определенном участке пути и в целом на маршруте;
- 2) рационально отдыхать на привалах;
- 3) выбирать оптимальный путь движения;

4) выбирать оптимальную технику преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности, страховки, поисковых и спасательных работ, бивачную технику в зависимости от сложившихся обстоятельств;

5) решать разнообразные ситуационные задачи индивидуального характера, связанные с личными и групповыми интересами.

Групповая тактическая подготовка направлена на оптимальное решение ситуационных задач группового характера. Эти задачи решаются в предпоходный, походный и послепоходный периоды. В предпоходном периоде необходима оптимизация многих элементов организационной подготовки: выбор различных вариантов основного, запасного и аварийного вариантов маршрута; выбор вариантов материально-технического обеспечения, комплектования группы и распределения обязанностей; выбор вариантов обеспечения безопасности группы, средств связи и др.

Тактическая подготовка тесно связана с другими видами, но ее основой является техническая подготовка, поэтому в литературе достаточно часто встречается термин «техничко-тактическая подготовка».

Техническая подготовка во многом определяет тактику группы. Психологическая подготовка включает формирование знаний по основам психологии туриста-спортсмена и воспитание его личностных морально-волевых и психических качеств. Здесь используются методы общественно-политического, нравственного, трудового и эстетического воспитания, а также специальные методы, средства и приемы развития и совершенствования специальных психических качеств туриста. Психологическую подготовку туриста принято делить на две составляющие: общую и специальную.

Суть общей психологической подготовки состоит в формировании необходимых морально-волевых и психических качеств туриста.

Специальная психологическая подготовка направлена на преодоление конкретных естественных препятствий в каждом конкретном случае и включает определенную установку на преодоление этих препятствий (безопасность, скорость и др.); мотивацию действий; осознание сложности препятствия и возможности его преодоления; формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для решения поставленных задач; преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими действиями; создание состояния психологической готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и к тесному взаимодействию с другими членами группы.

В целом психологическая подготовка туриста основана на решении разнообразных психологических задач, теоретических и практических, в специально созданных и естественных ситуациях, реально существующих в спортивном туризме.

Подготовка по обеспечению безопасности как часть специальной туристской подготовки включает формирование знаний объективных и субъективных опасностей занятий спортивным туризмом, знание форм и

методов медицинского обеспечения занятий туризмом, умений и навыков оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

В подготовку по обеспечению безопасности входят:

1) анализ аварийных ситуаций в избранном виде туризма и районе спортивных походов и путешествий;

2) решение ситуационных задач обеспечения безопасности в условиях спортивных туристских походов и соревнований;

3) умение пользоваться средствами дальней и ближней радиосвязи;

4) умение пользоваться различными средствами аварийной сигнализации;

5) умение использовать специальные и подручные средства поисково-спасательных и транспортировочных работ, используемых в туризме;

6) знание правил контроля и самоконтроля туристов; знание правил обеспечения безопасности и умение их использовать в реальных условиях походов и соревнований. Подготовка по обеспечению безопасности взаимосвязана со многими видами подготовки и особенно с техникой страховки и техникой поисково-спасательных работ, но имеет более широкое и комплексное содержание, направленное на обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований. Подготовка по обеспечению безопасности имеет как общие, так и специфические для каждого вида туризма вопросы.

Интегральная подготовка аккумулирует в себе практически все вопросы специальной и частично общей туристской подготовки.

Она представляет собой реализацию всех видов подготовки в реальных условиях спортивных походов и соревнований (как основных, так и тренировочных) в многолетнем и годичном циклах подготовки туристов-спортсменов. От других видов интегральная подготовка отличается определенной цельностью решаемых задач по организации и проведению спортивных туристских походов и соревнований. Объемы интегральной подготовки (в часах) повышаются с ростом квалификации туристов и в ряде случаев могут в значительной мере вытеснить другие виды подготовки. Интенсивность интегральной подготовки (по мощности нагрузки) обычно близка к соревновательной, хотя для решения определенных тренировочных задач она может быть повышенной или пониженной. Интегральная подготовка в спортивном туризме является основным средством повышения спортивного мастерства.

В практике спортивного туризма интегральная подготовка часто отождествляется с набором определенного количества совершенных походов и путешествий для выполнения классификационных нормативов. В таком случае минимальные объемы интегральной подготовки в часах можно представить, как нормативные затраты времени на совершение спортивных походов и путешествий определенной категории сложности. Например, для походов 1, 2, 3, 4, 5, 6-й категорий сложности можно считать, что нормативными затратами являются 60, 80, 100, 130, 160, 200 ч. соответственно.

Максимальные объемы интегральной подготовки можно ориентировочно представить в соответствии с ограничением классификационных нормативов на зачеты походов. Например, не более четырех походов в календарном году, в том числе не более трех походов 4-6-й категорий сложности, из которых не более двух – 6-й категории сложности. В таком случае максимальные объемы интегральной подготовки высококвалифицированных спортсменов могут составить около 560 ч. Для начинающих туристов (при последовательном наборе участия в походах 1, 2, 3, 4-й категорий сложности) максимальный объем интегральной подготовки может составить около 370 ч. В спортивном туризме известны случаи, когда самостоятельные занятия туризмом практически сводятся к организации и проведению походов различной сложности. В таком случае осознанно или нет происходит подмена многокомпонентной системы туристской подготовки одной интегральной подготовкой. В многолетнем цикле такой подготовки возможен рост спортивных результатов, но эффективность такого роста с точки зрения качества спортивных достижений и уровня безопасности остается, как правило, на низком уровне. Однако сам факт такого подхода к подготовке туристов показывает большие возможности интегральной подготовки, недооценивать которую просто нельзя.

Соревнования по туризму проводятся с целью повышения массовости и мастерства туристов, выявления сильнейших туристских команд и лучших туристских походов.

Туристско-спортивное соревнование (ТСС) – это передвижение человека в одиночку или в составе группы в природной среде на любых технических средствах и без таковых. ТСС проводятся по двум группам дисциплин:

1. «Маршруты» – непосредственно походы и спортивные туры (в соответствии с категорией сложности).

2. «Дистанции» – бывшее туристское многоборье – в зависимости от сложности этапов делятся на классы с 1-го по 6-й. Класс «дистанции» условно соответствует категории сложности соответствующего похода.

Соревнования обычно проводятся отдельно по каждому из видов туризма. Допускается проведение соревнований на комбинированных дистанциях.

Соревнования классифицируются на подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные. В системе подготовки спортсменов соревнования являются средством контроля за уровнем подготовленности, способом выявления победителя, важнейшим средством повышения тренированности, совершенствования спортивного мастерства. Это объясняется тем особым эмоциональным и физиологическим фоном, который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Многие исследования свидетельствуют о том, что практически во всех случаях нагрузки в ходе соревнования превосходят аналогичные

нагрузки, выполняемые в тренировке и даже в условиях, моделирующих соревнования.

Система спортивных соревнований – это главный системообразующий и интегрирующий фактор, наиболее существенно влияющий на все остальные элементы спорта. В основополагающих трудах ведущих теоретиков спорта соревнования трактуются как цель, средство, метод и модель подготовки, как мощный рычаг управления видом спорта.

Специально организованные спортивные соревнования направлены на максимальную реализацию духовных и физических возможностей человека, группы людей, команды, демонстрацию и сопоставление уровня подготовленности, достижение высших результатов или победы в условиях, регламентированных специальными правилами, в условиях неантагонистического соперничества, специфического для вида спорта.

Спортивные соревнования, являясь сущностью спорта, определяют цели и направленность развития и воспитания спортсмена для результативной деятельности. Они служат своеобразной моделью человеческих отношений, реально существующих в обществе: борьбы, победы, поражения, взаимовыручки, направленности к постоянному совершенствованию и достижению высшего результата в деятельности, удовлетворения творческих и престижных целей и др. Соревнования в спорте опираются в своей основе на нравственные правила общества, поэтому социальная среда зачастую оказывает определяющее влияние на характер соревновательных ориентаций и установок спортсменов.

Содействуя развитию физической подготовленности, совершенствованию психических и двигательных функций, росту спортивного мастерства, нравственному воспитанию спортсмена, соревнования способствуют всестороннему и гармоничному воспитанию личности спортсмена. Стимулируя активность занятий спортом, направленность к высшим достижениям, соревнования являются способом воздействия общества на формирование человека.

Выбор того или иного способа проведения соревнований зависит от вида спорта и традиций проведения соревнований в этом виде; целей соревнований; количества участников и места проведения; возможностей судейской коллегии и времени, выделенного на проведение соревнований; традиций места проведения соревнований и т.д. и определяется Положением о соревнованиях в соответствии с правилами судейства данного вида спорта.

Наиболее часто встречающимися в подавляющем большинстве видов спорта способами проведения соревнований являются следующие: круговой, отборочно-круговой, смешанный и способ прямого выбывания.

Спортивные соревнования могут быть личными, командными и лично-командными. В личных соревнованиях определяются места всех участвующих спортсменов, победители и призеры. В командных соревнованиях определяются только места, занятые командами, в отличие от лично-командных, в командных соревнованиях участники одной команды соревнуются только со спортсменами других команд.

Спортивные соревнования регламентированы специальными правилами, специфичными для каждого вида спорта и спортивной дисциплины. Правила соревнований, являясь законодательной основой деятельности всех лиц, так или иначе включенных в сферу их организации и проведения, в той или иной степени принимающих в них участие (не только спортсменов, но и судей, организаторов, тренеров, врачей, зрителей и т.д.), определяют комплекс организационных мероприятий по подготовке соревнований по данному виду спорта, виды соревнований и способы их проведения, контингент спортсменов и характер противоборства, особенности мест соревнований, инвентаря, состав судейской коллегии и ее обязанности, правила судейства, правила поведения и действий участников и многое другое.

Выполнение спортсменами и судьями правил соревнований имеет большое воспитательное значение, поскольку правила определяют нормы поведения спортсменов в спортивном состязании, содержат перечень запрещенных действий. Правила соревнований оказывают воздействие на развитие техники и тактики данного вида спорта, а значит, и на совершенствование методики тренировки спортсменов. Любое изменение правил неминуемо отражается на характере соревнования в целом и составе соревновательной деятельности, а в конечном итоге – и на содержании подготовки спортсменов и ее организации. В ряде видов спорта правила соревнований неоднократно менялись по разным причинам: совершенствование спортивного инвентаря, уточнение отдельных неоднозначно понимаемых разделов правил, необходимость сокращения времени проведения соревнований и повышения их зрелищности и др. Следует, однако, помнить, что слишком частое изменение тех или иных пунктов правил может в определенной мере и замедлить развитие данного вида спорта.

Общие требования к правилам соревнований: полнота содержания, их однозначность и четкость, наличие особых предписаний для различных контингентов участников, соответствие гуманистическим принципам спорта. В последние годы все большее значение приобретает необходимость повышения зрелищности спортивного туризма, связанная с постоянной коммерциализацией спорта. Эта тенденция вызывает изменение формы спортивных сооружений – с целью привлечения и создания дополнительных удобств для зрителей, а также размещения рекламной информации; введение специальных пауз во время проведения соревнований для включения рекламы и т.д.

Организация и проведение спортивных путешествий подчиняются определенным Правилам, которые утверждены Туристско-спортивным союзом России. В этих документах аккумулируется опыт многих поколений путешественников. Поэтому при их выполнении гарантируется достигнутый в спортивном туризме уровень безопасности. Контролирует это система маршрутно-квалификационных комиссий (МКК). В частности, МКК проверяет подготовленность группы к выходу на маршрут и соответствие

опыта участников путешествия его сложности. В соответствии с правилами спортивные путешествия могут иметь шесть категорий сложности (к.с.). Если путешествия первой к.с. посильны для новичков, то путешествия шестой к.с. сложны даже для самых сильных и опытных путешественников. Действительно, горные «шестерки» на отдельных участках могут включать восхождения на вершины высотой более 7000 м, лыжные «шестерки» – это сотни и сотни километров пути в сорокаградусный мороз по бесконечным сибирским хребтам, водные «шестерки» – это умопомрачительные сплавы по бешеным рекам Алтая и Средней Азии.

В спортивных соревнованиях, кроме спортсменов, участниками являются также судьи. От их квалификации, объективности зависит не только результат соревнований, но и перспективы развития спорта.

Судья должен фундаментально знать правила соревнований; иметь достаточный опыт проведения соответствующего уровня соревнований; изучать особенности соревновательной деятельности спортсменов – участников предстоящих поединков; обладать психической устойчивостью к сбивающим факторам как болельщиков, так и участников соревнований и их тренеров и т.д. Судья должен быть абсолютно беспристрастным и объективным, примером соблюдения морально-этических норм спорта. Количественный состав судейской коллегии зависит от количества видов туризма и категорий сложности походов, по которым проводятся соревнования, и от количества участвующих в них команд.

В современной соревновательной практике существует три методических подхода:

– первый связан со стремлением спортсменов стартовать возможно чаще, добиваясь высоких результатов в каждом соревновании;

– второй предполагает малоинтенсивную соревновательную практику, основное внимание обращено на подготовку к главным соревнованиям сезона;

– третий предполагает широкую, но строго дифференцированную соревновательную практику: подготовительные и контрольные соревнования используются как средство подготовки к отборочным и (особенно) главным соревнованиям. Данный подход, по мнению специалистов, наиболее плодотворен.

При планировании соревнований в течение года необходимо учитывать единство тренировочной и соревновательной деятельности.

Лекция 6. Организация и проведение соревнований и туристских слетов.

Вопрос 1. Туристско-прикладные многоборья как вид спорта.

Туризм спортивный – вид спорта, в основе которого лежат соревнования по двум спортивным дисциплинам: «Спортивные туристские походы», включающие преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и «Туристско-прикладное многоборье» – соревнования по технике вида туризма, проложенные на дистанциях в природной среде и на искусственном рельефе.

Соревнования заключаются в выявлении сильнейших спортивных туристских групп и спортсменов при прохождении маршрутов спортивных туристских походов и дистанций туристско-прикладного многоборья.

Официальные соревнования (мероприятия) по спортивному туризму проводятся по Правилам вида спорта «Туризм спортивный» (далее – Правила) общественным объединением «Республиканский туристско-спортивный союз» (далее – ОО «РТСС») и его организационными структурами в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий.

Спортивный туризм в зависимости от способа и условий передвижения при прохождении маршрутов спортивных туристских походов и дистанций туристско-прикладного многоборья подразделяется на следующие виды:

- автомобильный;
- велосипедный;
- водный;
- горный;
- конный;
- лыжный;
- мотоциклетный;
- парусный;
- пешеходный;
- спелео.

Вопросы организации и проведения соревнований, спортивных туристских походов и других туристско-спортивных мероприятий, не вошедшие в настоящие Правила, регулируются видовыми Правилами соревнований по спортивным дисциплинам, Положениями о соревнованиях.

Организаторами соревнований могут вноситься дополнительные Условия проведения соревнований, не противоречащие данным Правилам, которые уточняют порядок проведения соревнований и другую информацию по организации судейства. Соответствующая информация об этом доводится до участников соревнований до их начала.

Соревнования по спортивным туристским походам заключаются в прохождении в природной среде спортивных туристских маршрутов,

включающих участки категорированных по технической трудности препятствий (перевалы, траверсы, вершины, пороги, каньоны, пещеры и т.д.).

Соревнования проводятся в целях:

- привлечения населения к туризму как к одной из наиболее эффективных форм отдыха и спорта, оздоровления населения средствами спортивного туризма;

- повышения спортивной квалификации туристов;

- определения сильнейших спортивных туристских групп;

- выполнения спортивных разрядов и званий.

Проведение соревнований предусматривает: подачу спортивными туристскими группами в Главную судейскую коллегию соревнований (далее – ГСК) заявок на участие, допуск групп на маршрут и к участию в соревнованиях, прохождение участниками соревнований заявленных маршрутов, подготовку туристскими группами отчетной документации, оценку судейской коллегией прохождения группами маршрутов, подведение итогов, награждение победителей.

Организация соревнований состоит из этапов:

- разработка и утверждение Положения о соревнованиях;

- планирование маршрутов спортивных туристских походов;

- проведение ГСК соревнований установочных семинаров для судей по видам туризма или общего семинара судей;

- рассмотрение заявочных документов и допуск команды к участию в соревнованиях и к прохождению маршрута спортивного туристского похода (СТП);

- прохождение командами маршрутов спортивных туристских походов;

- передача материалов, подтверждающих прохождение маршрута и отдельных препятствий в Главную судейскую коллегию;

- определение результатов команд-участниц соревнований;

- утверждение протоколов соревнований с учетом рассмотрения возможных протестов и награждение победителей, в соответствии с Положением о проводимых соревнованиях.

Организация, проводящая соревнования, разрабатывает и утверждает Положение о соревнованиях, осуществляет общее руководство проведением соревнований, проводит награждение победителей.

В зависимости от того, каким образом осуществляется планирование маршрутов спортивных туристских походов, различают следующие формы соревнований:

- с планированием маршрутов ГСК;

- с планированием маршрутов командами-участницами.

При форме соревнований с планированием маршрутов ГСК туристские группы проходят заявленные маршруты в одни и те же сроки по запланированному ГСК маршруту. При форме соревнований с планированием маршрутов командами-участницами туристские группы проходят заявленные маршруты в разные сроки в течение года в разных географических регионах. В этом случае соревнования также могут

проводиться в строго определенные сроки в одном для всех туристских групп географическом регионе, причем может быть создана отдельная маршрутно-квалификационная комиссия (МКК) данных соревнований. Итоги соревнований подводятся судейской коллегией после прохождения туристскими группами всех заявленных маршрутов.

Судейство спортивных туристских походов осуществляется по видам туризма в соответствии с Положением о соревнованиях, данными Правилами и может проводиться среди походов, соответствующих маршрутам одной категории сложности или в объединенных группах при отсутствии необходимого количества команд, включающих походы с маршрутами разных категорий сложности. Возможно также судейство всех спортивных туристских походов в одной группе – Абсолютный класс.

Условия объединения спортивных туристских походов разных категорий сложности в одну группу судейства должны быть оговорены в Положении о соревнованиях. Итоги соревнований подводятся по каждой группе походов, по которым проводится судейство.

В соревнованиях могут быть представлены некатегорийные (степенные) походы. Принципы судейства некатегорийных (степенных) походов аналогичны принципам судейства категорийных спортивных туристских походов. При отсутствии необходимого количества команд в классе комбинированных маршрутов Главная судейская коллегия принимает решение, по какому виду или видам туризма будут зарегистрированы данные команды.

Допуск группы к участию в соревнованиях осуществляется мандатной комиссией на основании именных заявок, поданных руководителями туристских групп. Группа, состоящая из спортсменов нескольких регионов, допускается к участию в соревнованиях только того региона, представителем которого является руководитель группы (за исключением открытых соревнований). На соревнованиях более высокого уровня такая группа может представлять регион, в котором проживают большинство участников, либо регион, представителем которого является руководитель группы. Допускается участие такой команды в качестве сборной нескольких регионов.

Основными нормативными документами, регламентирующими организацию, участие, проведение соревнований по туристско-прикладным многоборьям (далее – ТПМ) являются Общие Правила, Правила вида.

Общие Правила – документ, в котором изложены основные общие концепции, регламентирующие организацию, участие, проведение соревнований по ТПМ.

Правила вида – документ, в котором изложены специфические требования и уточнения, регламентирующие организацию, участие, проведение соревнований по ТПМ, характерные для техники данного вида туризма.

В виде спорта «туризм спортивный» приняты две формы проведения соревнований: очная и заочная. Соревнования в виде спорта «туристско-

прикладные многоборья» проводятся в обычной очной форме соперничества команд. Отдельный вид соревнований – соревнования по технике поисково-спасательных работ.

Заочная форма соревнований применялась ранее в СССР и используется в настоящее время в Республике Беларусь. Заочные соревнования в виде спорта «туризм спортивный» проводятся в программе классифицированных маршрутов. Спортивная группа заявляет разработанный ею маршрут для участия в соревнованиях (например, на участие в чемпионате Республики Беларусь, открытом чемпионате Российской Федерации группы заявляют технически сложные маршруты походов пятой, шестой категорий сложности).

Участники соревнований проходят разработанный ими маршрут. После окончания похода, в установленные сроки руководитель похода представляет отчет в МКК. Комиссия рассматривает отчетные материалы всех участвовавших в соревнованиях команд и определяет победителя и призеров.

Очные соревнования в соответствии с разрядными требованиями и временными «Правилами соревнований» проводятся в ранге чемпионата Республики Беларусь по разным видам спортивного туризма (пешеходному, лыжному, водному и пр.). Очные соревнования проводятся в соответствии с утвержденным нормативными документами («Положением о соревнованиях» и «Условиями проведения соревнований»).

Очные соревнования заключаются в преодолении командами классифицированных маршрутов. При этом команды проходят маршруты в одном районе, в одно время, при примерно сходных погодных условиях. Предусмотрен общий старт, общее контрольное время и единое место финиша. Команды должны пройти ряд обязательных технически-сложных препятствий, где их работу оценивает судейская коллегия. Таким образом, в случае очных соревнований команды ведут спортивную борьбу в максимально сходных условиях.

Соревнования по туристско-прикладным многоборьям (ТПМ), в технике различных видов туризма, заключаются в преодолении дистанций, требующих от туристов владения всеми компонентами туристской техники, а также решения комплекса тактических задач в данных компонентах. Компонентами туристской техники являются разновидности туристской техники: техника передвижения и страховки на естественных препятствиях; техника ориентирования на местности, техника бивака и поисково-спасательных работ.

Состав дистанций ТПМ одинаков в соревнованиях в технике горно-пешеходного и лыжного туризма. Соревнования по ТПМ проводятся как лично-командные. Начиная с IV группы соревнований, участниками и командами преодолеваются два вида дистанций: длинная дистанция и короткая дистанция. В итоге, результат соревнований определяется на 4-х дистанциях – личной и командной короткой, личной и командной длинной.

Длинная дистанция ТПМ – это протяженный маршрут (до 11км на местности), содержащий набор технических этапов. Длинная дистанция

является своеобразной моделью маршрута спортивного похода, а ее технические этапы моделируют, в свою очередь, естественные препятствия, характерные для данного вида туризма.

На этой дистанции оценивается уровень мастерства спортсменов, прежде всего, в следующих компонентах туристской техники и тактики:

- В технике и тактике ориентирования на местности;
- В технике и тактике передвижения по элементам естественного рельефа местности и по выделенным в виде технических этапов естественным препятствиям;
- В технике и тактике организации командной страховки и самостраховки при преодолении естественных препятствий;
- В технике и тактике спасательных работ.
- В технике туристского бивака.

В соответствие с оцениваемыми компонентами техники на длинной дистанции устанавливаются ряд технических этапов.

Количество этапов длинной дистанции: не более 6 для личных и 9 для командных дистанций 2-5 класса. Два этапа командной дистанции должны иметь сложность, соответствующую ее классу и не менее двух этапов должно соответствовать предыдущему классу сложности. Для личных дистанций – один этап должен соответствовать классу дистанции и два – предыдущему классу.

Характерными для соревнований по ТПМ в технике горно-пешеходного туризма являются следующие этапы:

- преодоление склона со страховкой (подъем, траверс, спуск);
- переправы через реку с организацией страховки (переправа вброд, по кладу, навесная),
- переправы через «сухой каньон»;
- этапы ориентирования на местности (по азимуту, в заданном направлении, по заданной линии),
- транспортировка «пострадавшего» по различным элементам рельефа и различными средствами (на вязаных носилках, по склону с сопровождающим)

Основными задачами соревнований по ТПМ являются:

- совершенствование мастерства спортсменов, выполнение норм и требований Единой спортивной классификации Республики Беларусь (далее – ЕСК РБ) на присвоение спортивных разрядов и званий по спортивному туризму;

- отработка и совершенствование технических и тактических приемов преодоления как естественных, так и искусственных препятствий;
- моделирование действий туристов в сложных туристских ситуациях;
- приобщение населения к здоровому образу жизни.

Соревнования по ТПМ проводятся как:

- соревнования по технике вида туризма;
- соревнования по поисково-спасательным работам (далее – ПСР);

- соревнования на комбинированных дистанциях, включающие соревнования по разным видам туризма;
- соревнования в помещениях.

Соревнования по ТПМ проводятся в технике следующих видов туризма:

- автомобильного;
- велосипедного;
- водного;
- горного;
- лыжного;
- конного;
- комбинированного;
- мотоциклетного;
- парусного;
- пешеходного;
- спелеотуризма.

Соревнования по ТПМ классифицируются по масштабу, группам соревнований, классу дистанций.

По масштабу соревнования делятся на:

- международные;
- республиканские;
- областные и г. Минска;
- городские и районные;
- коллективов физической культуры (далее – КФК) и клубов.

Соревнования проводятся по пяти группам, описанным в Таблице 1:

Группа соревнований	Класс дистанций	Соревнования	Выполнение разрядов и званий (не выше)
I	5-6	Международные соревнования	МСМК
II	4-5	Чемпионаты Республики Беларусь Кубки Республики Беларусь Республиканские соревнования	МС
III	3-4	Первенства Республики Беларусь Чемпионаты, Кубки и соревнования областей и г. Минска	КМС
	3	Первенства областей и г. Минска	I
IV	2-3	Чемпионаты и Кубки районов Соревнования крупных КФК (в т.ч. вузов)	I
	2	Первенства областей и г. Минска	II

		Городские и районные первенства	
V	2-1	Соревнования КФК, ССУЗов, ПТУЗов	II
	1	Городские и районные первенства	III

Таблица 1 – Виды и группы соревнований

Ранг участников дистанций определяется согласно разрядным требованиям ЕСК РБ вида спорта «Туризм спортивный».

Классификация дистанций и особенности судейства в каждом виде туризма приведены в Правилах вида. Класс дистанций определяется характером местности (характером и крутизной склонов, скоростью течения рек, их глубиной, извилистостью, наличием естественных и искусственных препятствий, характером растительности и ее проходимостью, сложностью ориентирования и т.п.) и зависит от сложности технико-тактических задач, которые ставятся перед участниками соревнований. В конечном итоге класс дистанции определяется сложностью этапов (участков) дистанции, образующих их логичную комбинацию. Сложность дистанций возрастает с повышением их класса, но при этом для всех групп соревнований сохраняется условие обязательного использования всех основных компонентов туристской техники:

- техники и тактики ориентирования на местности;
- техники и тактики передвижения по элементам естественного рельефа местности и по выделенным в виде технических этапов естественным препятствиям;
- техники и тактики организации командной страховки и самостраховки при преодолении естественных и искусственных препятствий;
- техники и тактики транспортировки «пострадавшего» на различных элементах рельефа;
- техники туристского бивака.

Классы дистанций в порядке возрастания их сложности подразделяются на дистанции 1, 2, 3, 4, 5, 6 класса и зависят от насыщенности задач и требований к технической и физической подготовленности участников.

Соревнования по ТПМ могут проводиться как на одной, так и на нескольких дистанциях.

Дистанции ТПМ подразделяются на:

- короткая дистанция (дистанция с высокой насыщенностью техническими этапами и специальными усложняющими заданиями без этапов ориентирования);
- длинная дистанция (дистанция с прохождением технических этапов и этапов ориентирования на местности);

- другие виды дистанций, предусмотренные соответствующими разделами Правил вида в соответствии со спецификой вида туризма или конкретных соревнований.

Прохождение дистанций соревнований осуществляется с использованием специального туристского снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач и специальных заданий.

Допускается проведение соревнований на дистанции более высокого класса, если средний ранг участников соревнований выше максимально выполняемого разряда на соревнованиях данной группы.

Допускается проведение соревнований I–V групп на одной многодневной дистанции по ПСР, на одной многодневной пешеходной дистанции (ралли, кросс-поход), на одной многодневной лыжной дистанции (ралли, кросс-поход), на одной многодневной велосипедной дистанции (ралли), на одной многодневной водной дистанции (ралли). Эти соревнования проводятся по Правилам вида.

Соревнования проводятся в соответствии с Общими Правилами, Правилами вида, Положением о соревнованиях и Условиями их проведения.

Место проведения соревнований должно удовлетворять спортивно-техническим задачам, соответствующим масштабу и группе соревнований, классу дистанций, иметь удобные подъезды, возможности для размещения команд и судей, соответствующие санитарно-гигиенические условия и быть доступным для зрителей.

Организация, проводящая соревнования:

- создает организационный комитет для подготовки и проведения соревнований;

- определяет место проведения соревнований;

- получает разрешение в соответствующих организациях на проведение соревнований (в первую очередь в организациях, на территории которых они проводятся);

- разрабатывает, утверждает и рассылает участникам соревнований Положение;

- производит материально-техническое, транспортное, хозяйственное, медицинское и санитарно-гигиеническое обеспечение соревнований;

- решает задачи обеспечения безопасности участников и охраны природы.

Оргкомитет составляет и реализует план подготовки и проведения соревнований и необходимых мероприятий, связанных с их проведением, в том числе:

- подготовку и оборудование дистанций соревнований, мест хранения снаряжения,

- инвентаря и транспортных средств;

- размещение, организацию питания и медицинского обслуживания участников и судей;

- размещение информации о соревнованиях в печати, на радио и телевидении;

- решение вопросов финансирования соревнований.

При отсутствии оргкомитета его функции и обязанности принимает на себя организация, проводящая соревнования, а также ГСК.

При возникновении неблагоприятных условий для проведения соревнований, угрозы безопасности участников соревнования должны быть прерваны. Решение об этом, а также о внесении некоторых изменений в Условия проведения соревнований и о форме зачета принимает ГСК.

При проведении соревнований должны быть предусмотрены мероприятия и меры, обеспечивающие безопасность участников, судей, зрителей, в том числе:

- оповещение в технической информации о наличии опасных мест в районе

- соревнований;

- при планировании дистанций следует избегать пересечения железнодорожных путей, автомобильных дорог, населенных пунктов. Если, однако, избежать этого невозможно, должны приниматься дополнительные меры безопасности, в том числе организация специальных контрольных постов;

- запрещается прокладывать дистанции по лавиноопасным, камнеопасным и осыпным склонам, по непрочному льду (через плохо замерзшие реки, озера и болота);

- предупреждение представителей команд и участников о неблагоприятной экологической обстановке: непригодности водоемов для питья и купания, наличии опасных насекомых и т.п.;

- оповещение участников о необходимости соблюдения тех или иных мер предосторожности при прохождении отдельных участков дистанции;

- оповещение участников о действиях в случае потери ориентировки;

- поддержание порядка и дисциплины во время проведения;

- организация надежной связи судей на дистанции;

- организация санитарно-гигиенических мероприятий во время соревнований: профилактика заболеваний, правильная организация быта в полевых условиях, питания участников соревнований и судей, наличие медицинского персонала;

- организация противопожарных мероприятий;

- соответствие технической и физической подготовки участников классу дистанции;

- наличие страховочных (спасательных) средств, обеспечение страховки и подготовленности каждого страхующего (спасателя);

- прохождение дистанции с качественным снаряжением, обеспечивающим безопасность участникам;

- дополнительные мероприятия, которые сочтут нужным провести организаторы соревнований, исходя из конкретной обстановки.

При проведении соревнований для начинающих район должен быть четко ограничен заметными ориентирами или маркировкой (о чем участники должны быть проинформированы).

Судьи, находящиеся в районе соревнований, вправе указывать явно заблудившимся участникам дорогу на финиш. Судьи должны быть проинформированы об оказании необходимой помощи.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности участников (неблагоприятные погодные условия и т.д.), главный судья (по согласованию с инспектором соревнований) имеет право вносить изменения в программу соревнований: перенести время старта, отменить старт или исключить из программы элемент дистанции (дистанцию).

При возникновении угрозы безопасности участников или условий, при которых невозможно проведение соревнований, они должны быть отложены, а уже начатые – прерваны. Если соревнования в этот день провести невозможно, то решение об их дальнейшем проведении и зачете результатов принимает ГСК.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований возлагается на ГСК, представителей, капитанов и участников команд, в пределах их обязанностей.

На дистанции, где это необходимо, следует организовать судейскую страховку.

Подготовку дистанции к соревнованиям проводит специальная бригада под руководством начальника дистанции. Начальник дистанции обязан лично проверить надежность оборудования всей дистанции, постоянно контролировать ее состояние в процессе соревнований, а также принимать меры к устранению причин, которые могут привести к несчастному случаю.

Оргкомитет обязан обеспечить медицинское обслуживание соревнований и транспортные средства для эвакуации пострадавших. Оргкомитет обязан проконтролировать, чтобы к местам старта и финиша был обеспечен проезд машины «скорой помощи».

Медицинский персонал с необходимым оборудованием должен присутствовать на старте (финише).

При проведении соревнований на сложных дистанциях по решению главного судьи могут быть предусмотрены пункты медицинской помощи на дистанции. О местах расположения пунктов медицинской помощи должны быть информированы служба дистанции, представители команд, участники.

Для обеспечения безопасности проведения соревнований рекомендуется организовать взаимодействие с подразделениями МЧС.

Экипировка участников соревнований (одежда, обувь, каски, страховочное снаряжение) должна соответствовать обеспечению их безопасности, что во всех необходимых случаях дополнительно оговаривается Условиями проведения соревнований.

ГСК и участники соревнований обязаны соблюдать действующее законодательство в области охраны природы и природопользования. В

случае создания полевых лагерей для размещения участников должны быть соблюдены санитарно-гигиенические и природоохранные требования.

При проведении соревнований необходимо разработать и осуществить мероприятия, обеспечивающие охрану природы, памятников истории и культуры. Ответственность за выполнение мероприятий по охране природы возлагается на заместителя главного судьи по организационной работе, а также на представителей команд или участников.

Движение участников по дистанции при правильной ее постановке не должно проходить через засеянные поля, молодые посадки, плантации, участки с памятниками истории и культуры.

В период регистрации или прохождения мандатной комиссии представителям команд должны быть сообщены требования по охране природы, памятников истории и культуры (пожарная безопасность, предотвращение замусоривания местности, порчи посадок и т.п.).

К нарушителям данных требований применяются меры дисциплинарной ответственности, вплоть до снятия с соревнований, а в отдельных случаях – привлечение к административной или уголовной ответственности.

Прохождением дистанции соревнований считается прохождение участником (в личных соревнованиях) или всей командой дистанции от старта до финиша с выполнением технических заданий на этапах (участках) в соответствии с Правилами, Положением и Условиями проведения соревнований. Замена на дистанции стартовавшего участника запасным запрещена.

В зависимости от программы соревнований и характера дистанций Условиями проведения соревнований устанавливается контрольное время как на дистанции в целом, так и на отдельных ее этапах (участках).

Дистанции соревнований проходятся командами (или участниками личных соревнований) с необходимым снаряжением, что оговаривается Положением.

Заявки по тактике сдаются на ключевой участок дистанции (этапа). Объем заявок по тактике и время их подачи определяются Условиями проведения соревнований.

В соответствии с Условиями проведения соревнований команды проходят короткие дистанции, а также отдельные этапы длинных дистанций по одному из трех возможных вариантов:

- по заранее оговоренным условиям прохождения этапа (дистанции);
- без заявки тактики, со свободным ее выбором при прохождении этапа (дистанции);
- с предварительной заявкой тактики прохождения всей дистанции или отдельных ее этапов.

Перед стартом команды предъявляют технической комиссии (судье при участниках) снаряжение на контроль. После финиша производится повторный контроль наличия заявленного снаряжения.

Соревнования по туристско-прикладному многоборью в технике

пешеходного и технике лыжного туризма (далее – ТПТ и ТЛТ) заключаются в преодолении дистанций за определенный период времени, требующих владения всеми компонентами соответствующей туристской техники (передвижения, страховки, ориентирования на местности, бивачных и поисково-спасательных работ), а также решения комплекса тактических задач в этих компонентах. Участники соревнований естественным образом решают тактические задачи, исходя из содержания заданных Условиями проведения соревнований технико-тактических действий. Решение отдельных тактических задач может являться обязательным требованием, обозначенным в Условиях проведения соревнований с целью оценки тактической подготовленности участников.

Для преодоления дистанций спортсмены используют разрешенное настоящими Правилами и соответствующее требованиям безопасности снаряжение и экипировку.

Соревнования по туристско-прикладному многоборью в технике водного туризма (далее – ТВТ), заключаются в прохождении дистанций соответствующего класса, включающих необходимый минимальный набор определяющих препятствий характерных для маршрута аналогичной категории сложности и требующих владения всеми компонентами ТВТ – техники гребли на различных судах, обеспечение безопасности, знание речной лоции, динамики речного потока, ориентирования на воде, спасательных работ (включающих организацию доставки на берег пострадавшего участника или экипажа), а также решения комплекса тактических задач в этих же компонентах.

Тактические задачи являются естественной необходимостью, вытекающей из характера необходимых действий участников соревнований, но могут быть дополнительно обозначены, что оговаривается настоящими Правилами, а также Положениями о соревнованиях и Условиями их проведения.

Соревнования по туристско-прикладному многоборью в технике горного туризма (далее – ТГТ), заключаются в прохождении спортивной дистанции, проложенной по разнообразным формам горного и искусственного рельефа (скальном, ледовом, снежном, осыпном, локально-водном и т.д.).

Соревнования проводятся в следующих дистанциях – группа и связка.

Дистанция может включать участки с различным характером рельефа и может быть проложена на одном или нескольких обособлено расположенных полигонах с переходами между полигонами.

Допускается соединение в одну дистанцию соревнований, нескольких отдельных этапов (блоков этапов) с прохождением их в установленное время с промежуточными финишами.

Вопрос 2. Турслет как форма рекреационного туризма.

Официальные спортивные соревнования Республики Беларусь проводятся в соответствии с республиканским и местными календарными планами проведения официальных спортивных соревнований. Неофициальные спортивные соревнования проводятся в соответствии с решением организаторов.

Для проведения спортивного соревнования организаторы в соответствии с Примерным положением разрабатывают и утверждают положение о проведении (регламент проведения) спортивного соревнования.

В положении о проведении (регламенте проведения) спортивного соревнования отражаются в качестве обязательных условий место, сроки и программа спортивного соревнования, требования к спортсменам, принимающим участие в его проведении, условия его финансирования.

При проведении официальных спортивных соревнований Республики Беларусь положение о проведении (регламент проведения) спортивного соревнования должно содержать ссылку на календарный план, в соответствии с которым проводится данное спортивное соревнование.

Положение о соревнованиях должно включать следующие пункты: общие положения, цели и задачи, руководство подготовкой и проведением соревнований, время и место проведения, программа, порядок и сроки подачи заявок, требования к дистанциям, порядок определения победителей, награждение, условия финансирования, протесты.

Популярностью пользуются разнообразные по форме и содержанию спортивно-рекреационные соревнования туристов: туристские слеты, туристские марафоны, приключенческие гонки, тренинги (веревочные курсы). Рассмотрим содержание и основы организации рекреационных соревнований на примере туристского слета.

Главные цели и задачи туристских слетов:

- популяризация активного туризма и пропаганда здорового образа жизни среди широких слоев населения;
- выявление сильнейших команд;
- ознакомление и обучение основам техники туризма;
- объективная оценка деятельности спортивных организаций, тренеров, спортсменов, уровня развития туризма в организации, районе, городе и т.д.;
- рекреация участников соревнований;
- обмен туристским опытом.

В зависимости от масштаба слета, состава участников приоритет отдается различным вышеуказанным целям. Например, основная цель корпоративного слета – рекреация (развлечение, оздоровление) участников с использованием средств активного туризма. Определение места, занятого конкретной командой – вторичная по значимости цель. Напротив, при проведении, например, республиканского студенческого слета цель ранжирования команд по достигнутым ими результатам является главной. Во

многим, по результатам выступления команды судят об уровне туристско-спортивной работы в вузе.

Туристские соревнования являются только составной частью содержания туристского слета (пусть и наиболее существенной). Традиционная программа слета является достаточно разносторонней и включает в себя следующие мероприятия:

- туристские и рекреационно-спортивные соревнования;
- конкурсы;
- развлекательные и познавательные мероприятия.

В «зачетную» программу входят состязания в туристской технике, спортивные игры, конкурсы туристской песни, туристских фотографий и т.д. Кроме того, важным компонентом программы являются и разнообразные культурно-массовые, воспитательные и образовательные мероприятия.

В туристско-спортивную программу слетов обычно включают следующие соревнования:

- соревнования по ориентированию на местности
- преодоление полосы препятствий (в технике горно-пешеходного туризма);
- соревнования на дистанции техники водного туризма;
- соревнования на дистанции техники велосипедного туризма.

В спортивную «зачетную» программу слетов обычно входят, кроме туристских состязаний, и состязания по игровым видам спорта (мини-футболу, волейболу), а также иные состязания со спортивным уклоном (например, состязания по перетягиванию каната).

«Полоса препятствий» – это компактно расположенная на местности (протяженность 200-500м) последовательность препятствий, характерных для пешеходных походов. Дистанция оценивает технику передвижения по препятствиям, технику страховки, технику бивачных работ. Элементами дистанции обычно являются преодоление «горных» склонов, переправ через водные препятствия и заболоченные участки, установка палаток и пр. (рисунок).

Исходя из целей и программы слетов, планируются задачи по их организации и проведению. Слет проводит т.н. проводящая организация, а также привлеченные этой организацией судьи и вспомогательный персонал.

В большинстве случаев функции проводящей организации выполняют государственные организации исполнительной ветви власти (исполкомы администраций районов, городов, областей и т.д.), учреждения образования, промышленные и иные предприятия. Проводящая организация предоставляет финансовое, материально-техническое, транспортное обеспечение процесса проведения слета, формирует коллегию судей, ответственных за проведение слета и координирует их усилия; предоставляет ценные подарки и грамоты победителям, обеспечивает медицинское обслуживание мероприятия.

Основные функции по управлению подготовкой и проведением слета выполняет сформированная до открытия соревнований главная судейская коллегия. Непосредственно организацией и проведением слета руководит

главный судья. За объективность определения результатов слета отвечает главный секретарь. Под их руководством работают иные судьи, входящие в состав главной судейской коллегии (ГСК) слета: заместители главного судьи по отдельным видам соревнований (в том числе начальники отдельных дистанций), врач соревнований.

Заместители главного судьи планируют и организуют соревнования по отдельным видам программы. Соревнования на туристских дистанциях проводит т.н. начальник дистанции. В его функции входит планирование и постановка дистанции (например, полосы препятствий) на местности, организация соревнований на дистанции и определение их результатов.

Кроме членов ГСК в судейскую коллегию входят судьи, непосредственно оценивающие выступления команд в процессе проведения слета: старшие судьи игровых и конкурсных видов программы, судьи на туристских дистанциях (хронометристы, судьи старта-финиша и т.д.).

В период подготовки слета необходимо решить следующие организационные задачи:

- назначить главного судью и главного секретаря слета, сформировать оргкомитет слета;
- разработать комплексную программу слета и сценарий его проведения;
- разработать основной нормативно-правовой документ, регулирующий проведение слета («Положения о туристском слете»);
- сформировать главную судейскую коллегию и судейскую коллегию в целом;
- выбрать место проведения туристского слета;
- согласовать вопросы размещения участников слета и их жизнеобеспечения с органами местной власти;
- спланировать и оборудовать дистанции туристских соревнований и места проведения иных соревнований;
- спланировать и разметить полевой лагерь для размещения команд-участников и судейской коллегии;
- организовать водоснабжение участников соревнований; санитарно-гигиеническое обеспечение соревнований;
- предоставить необходимые материально-технические, транспортные, финансовые ресурсы;
- приобрести ценные призы, почетные грамоты и пр.;
- всесторонне обеспечить безопасность участников (в том числе организовать медицинское обеспечение слета).

Положение о слете является основным нормативным правовым документом, регламентирующим его проведение. Оно не только определяет содержание и порядок проведения самих соревнований, но и отношения между организаторами, участниками, судьями. В зависимости от масштабов слета, «Положение» может быть разработано с различной степенью детализации, но, как правило, должно включать в себя некоторые общие разделы:

- цели и задачи слета;

- руководство проведением слета. Указываются организаторы, слета (проводящая организация, главный судья и главный секретарь);
- место и сроки проведения.
- участвующие организации и участники соревнований. В этом разделе указывается, какие требования предъявляются к командам и участникам (возраст, пол, квалификационные требования, состав команд и т.д.)
- программа соревнований. Должна включать в себя все разделы программы (дистанции, виды соревнований, конкурсы), расписание соревнований по дням, с указанием точной даты, времени и места проведения. Здесь также приводятся данные о времени и месте заседаний мандатных комиссий, заседаний судейской коллегии и т.д.
- система оценки результатов и определение победителей. Этот раздел положения должен быть проработан с особенной тщательностью и включать в себя порядок определения личных и командных мест, приоритеты (преимущества) при равенстве результатов у спортсменов или команд и др.
- порядок награждения победителей и призеров.
- порядок и сроки подачи заявок.
- условия финансирования соревнований. Данный раздел содержит сведения о расходах, которые несет проводящая соревнования организация и расходах командующих участников организаций.

Место проведения туристского слета должно удовлетворять ряду критериев.

- Место проведения слета должно предоставлять возможность для постановки туристских дистанций. На месте проведения должны быть соответствующие препятствия (холмы, овраги, реки с обрывистым берегом и пр.) для постановки полосы препятствий. Должна быть река или иной объект гидрографии для проведения соревнований по водному туризму. На место слета необходимо иметь спортивную карту и пр
- Место проведения туристского слета должно обеспечивать возможность для размещения участников слета и судей. Должен быть источник воды, пригодный для приготовления горячей пищи (или должна быть возможность доставки питьевой воды).
- К месту проведения туристского слета должны подходить пути сообщения, пригодные для доставки участников, снаряжения, а так же для подъезда автомобилей медицинской помощи при необходимости.
- Место проведения слета должно удовлетворять условиям безопасности: не содержать в районе постановки дистанций опасных объектов (например, автострад). Место должно удовлетворять утвержденным санитарно-гигиеническим нормам (в том числе по радиоактивному излучению, по чистоте рек и озер купания и иных источников воды и пр.).
- Наконец, немаловажно, чтобы место проведения слета представляло необходимые рекреационные природные ресурсы, было эстетически привлекательным для его участников.

Положение наравне с Правилами является основным документом, регламентирующим порядок организации и проведения соревнований,

которым руководствуются организаторы, судейская коллегия и участники соревнований. Положение должно соответствовать Правилам, Правилам по виду.

Положение о соревнованиях готовит и утверждает организация, проводящая данные соревнования. При проведении соревнований республиканского значения Положение согласуется с Видовой комиссией ОО «РТСС», в других случаях – со структурными подразделениями ОО «РТСС» на местах. Изменения в Положение имеет право вносить организация, утвердившая его.

В дополнение к Положению ГСК могут быть выработаны Условия проведения соревнований, устанавливающие требования к порядку прохождения дистанций, их этапов и участков, регламент времени (контрольное время на дистанции, контрольное время на этапах или участках), дополнительные требования к снаряжению, обеспечивающие безопасность участников, судей и др.

Положение и Условия соревнований и дистанций должны быть составлены в строгом соответствии с Общими Правилами, Правилами вида.

Лекция 7. Спортивное ориентирование как вид спорта в Республике Беларусь.

Вопрос 1. Техника и тактика ориентирования. Подготовка спортсмена-ориентировщика. Связь с другими видами спорта.

Некоторые современные виды спорта составлены из нескольких самостоятельных видов. Например, биатлон (стрельба, лыжные гонки), триатлон (бег, плавание, велосипед), или современное пятиборье (бег, фехтование, стрельба, плавание и конный спорт).

Спортивное ориентирование не совсем такой вид спорта, ведь одна из его составляющих – ориентирование. Таким спортом ранее не занимались. Однако, бег по пересеченной и насыщенной различными географическими, биологическими, естественными и искусственными объектами местности с использованием компаса и карты – это уже вполне определенный спорт, который регламентирован правилами соревнований и имеет "крышу" над головой: Международную Федерацию ориентирования (ИОФ).

Техника спортивного ориентирования представляет из себя не просто сумму техники отдельных компонентов. Фактически компоненты влияют друг на друга в такой степени, что приходится говорить уже о новой технике более высокого уровня, чем техника отдельных компонентов.

Техника бега ориентировщика сходна с техникой кроссового бега. Но не каждый кроссмен пробежит маркированную дистанцию ориентирования (не отвлекаясь на объекты) так же быстро, как ориентировщик такой же квалификации преодолеет дистанцию, характерную для кросса. Все дело в специальной технике бега по различной местности.

Ориентировщик встречается на трассе различные формы рельефа, типа грунта, отчего у него формируется гибкий стиль бега, который не очень годится для стадиона, но зато позволяет сохранять скорость, как на болоте, так и на крутом склоне. Его мышцы, связки, вестибулярный аппарат приспособлены к этому.

Кроме того, ориентировщику приходится преодолевать упавшие деревья, заросли кустарника, водные преграды, перепрыгивать канавы, заборы. Все это предъявляет высокие требования к его ловкости и силовой выносливости.

Карта и компас в руках меняют работу рук, и даже положение тела. Сама техника ориентирования предполагает неоднократное изменение ритма бега, его скорости, частые, хотя и кратковременные остановки. Это предъявляет высокие требования к функциональным возможностям спортсмена. С другой стороны, возможность произвольно варьировать темпом бега, отдыхать при необходимости, делает ориентирование чрезвычайно демократичным видом спорта. Любой далекий от физических нагрузок, но здоровый человек может участвовать в соревнованиях равных себе по возрасту, полу и квалификации. Без этого положения ориентирование умерло бы в зачатке. Соревнуются и инвалиды, как, впрочем, и в других

видах спорта.

Для получения хорошего результата ориентировщик просто обязан экономить время на ориентирование. Что для этого нужно».

Во-первых, сократить время на выполнение каждого основного или вспомогательного действия ориентирования. Например, определение направления по компасу, чтение и анализ предстоящего участка дистанции с помощью карты, отметка компостером и т.д. Новички тратят на остановки около 30 0/о всего времени, мастера – около 5 °.

Во-вторых, удлинить расстояние пробега за одну операцию ориентирования.

В-третьих, научиться быстрому, выборочному чтению карты, различая только самые важные ориентиры.

И, наконец, не бояться незнакомой местности, груза ответственности (в командной борьбе), титулов и званий соперников, не поддаваться панике в случае потери ориентировки.

Процесс ориентирования представляет собой комплекс действий и состоит из:

- получения информации в результате чтения карты, наблюдения местности и действий других участников,
- анализа информации, т.е. сравнения и сопоставления данных,
- принятия решения о направлении бега, скорости движения, дальнейших действиях,
- выполнения решения,
- контроля над своими действиями.

Технические приемы можно исполнять грубо и точно. Ориентируясь грубо, можно сэкономить время, но лишь в простых ситуациях, во время бега по большим линейным ориентирам, на длинных перегонах, имеющих на пути "железные" привязки.

Точного ориентирования требуют более сложные условия, когда на местности нет крупных, но много мелких ориентиров. При прохождении коротких этапов и сложных КП. Для чтения карты, взятия азимута необходимо снизить скорость, а то и сделать остановку.

Техника ориентирования состоит из отдельных элементов – чтение карты. Для правильного чтения карты необходимо сначала иметь понятие о специальных топографических знаках, зарамочном оформлении карты, которое включает в себя масштаб карты (М), высоту сечения горизонталей (Н), дополнительные специфичные для данной карты обозначения, возможно легенды и порядок прохождения КП, если дистанция впечатана типографским способом и т.д. Данная книга предполагает, что знаки и обозначения уже известны читателю.

При чтении карты можно получить точную информацию о местности и дистанции, об ориентирах на каждом отрезке трассы, о рельефе, проходимости местности и точках расположения КП.

Быстрое понимание карты, запоминаемость ее данных зависит от

квалификации спортсмена, от специальных тренировок памяти и внимания.

Запоминать абсолютно все ориентиры, все детали изображения на каком-то участке трассы бессмысленно.

Это займет много времени и забьет память ненужной информацией. Для попадания в район КП достаточно вычленив и запомнить лишь самые существенные и заметные по пути движения объекты.

Другое дело в непосредственной близости от КП. Здесь можно охватить вниманием все детали, которые могут помочь обнаружить призму.

Читать карту можно вперед по ходу движения, так и назад. Предварительное чтение - это ясно. Но для чего читать то, что уже пройдено? А в эстафетах или спринтерских забегах, когда применяется общий старт? В пылу борьбы за место в голове забега нет времени для предварительного чтения. Участник старается сначала впитать в себя информацию по ходу движения и лишь, затем при удобном случае обратиться к карте, узнать на ней то, что увидел на местности. Хорошо, если получилось, если "нашел себя" на карте. А если нет? Тогда не спешите. Лучше потратить одну минуту на чтение, чем потом десять минут исправлять ошибку.

Последующее чтение главным образом используется на дистанциях "маркировки", зимнего вида ориентирования.

На дистанции участник наиболее основательно читает карту на старте, вблизи четких ориентиров и после отметки на КП. Здесь используется правило большого пальца. После прохождения ориентира или КП, нужно прижать это место большим пальцем и таким образом вести себя по карте по всей дистанции. Таким образом, не приходится каждый раз шарить глазами в поисках нужного места.

Перед чтением карты необходимо ее сориентировать по компасу или линейному ориентиру.

Следующий элемент техники – чтение местности.

Нужно запечатлеть в памяти не только общий вид местности, но и вычленив каждый ее объект, нанесенный на карту, причем обратить внимание на самые значительные (дорога, просека, поляна, болото и пр.).

В чтение местности входит и наблюдение за действиями других участников. Бездумное преследование не принесет успеха. Но сопоставление местоположения ориентиров и направления движения участников, их манера поведения часто могут помочь при поиске КП.

Определение направления необходимо, прежде всего, для ориентирования карты. Для этого самым верным помощником является, естественно, компас. А при его отсутствии, поломке нужно использовать местные признаки (положение солнца, собственную тень, направление просек, муравейник и т.д.). Предположим, что читатель уже умеет пользоваться спортивным компасом, знает кое-какие признаки сторон горизонта. И уж очень хорошо, когда он обладает пространственной интуиции. Это качество дано не всем, но его можно воспитать путем специальных занятий.

Определение расстояния по карте осуществляется линейкой,

расположенной на компасе и глазомерно. На местности – глазомерно, парами шагов или по времени.

Карта – это изображение местности специальными знаками в определенном масштабе. Если $M = 1:15000$, то, закрыв два последних нуля становится ясно: 1 см карты соответствует 150 м местности. И так с любым масштабом.

Счет пар шагов измеряется расстояние в закрытой местности, на сравнительно ровном и коротком участке дистанции, для того, чтобы точно выйти на нужный ориентир или КП. Причем используется этот прием обычно в сочетании с азимутальным бегом. На длинном перегоне, когда можно вести себя по заметным ориентирам, нет смысла считать шаги. Кроме того, необходимо каждому, кто пользуется этим приемом точно знать: какова длина его пары шагов в различных условиях, при различной скорости, и сколько пар шагов на 100м дистанции.

Не так точно, но более реально пользоваться приемом ВИЗУАЛЬНОГО ОПРЕДЕЛЕНИЯ РАССТОЯНИЙ. Для этого нужно потренироваться. Сначала прикиньте расстояние до различных объектов на глаз, а затем проверьте себя шагами или мерным шнуром. И так неоднократно.

Преодолевая дистанцию, находите впереди ориентир (куст, отдельное дерево, характерную ветку дерева и пр.), до которого вы можете глазомерно определить расстояние, преодолевается рубеж, откладывается в памяти (например, 100м) и т.д. При определенном навыке достаточно точно определить расстояние можно по времени, в минутах на километр. Это сугубо индивидуальный показатель, и нужно просто знать: с какой скоростью вы ходите или бегаєте в тех или иных условиях. Например, по чистому лесу, по дороге, по болоту, по "зеленке".

Более сложным техническим приемом считается сопоставление карты с местностью. Всегда нужно быть уверенным в том, где ты находишься и куда ты придешь. Нужно стараться найти на карте объекты, которые видны на местности и наоборот, найти на местности тот ориентир, который есть на карте.

Самое сложное – правильно сопоставить, ведь объекты на карте обозначены сверху, как бы с точки зрения птицы. Наилучшим способом такой тренировки является самостоятельная рисовка карты, схема, плана местности. Сначала приблизительно, затем в масштабе, с измерением расстояний и углов. Начать можно с составления плана комнаты, спортивного плана комнаты, спортивного зала, класса, затем можно составить схему школьного двора, участка парка под руководством тренера, учителя, опытного ориентировщика.

Корректирование спортивной карты – самая эффективная тренировка чтения карты и вообще процесса ориентирования. Рисовка производится в медленном темпе, когда есть время спокойно и точно измерить углы и расстояния, размеры объектов. Карта сопоставляется с местностью как бы изнутри. Возникает обратная связь. Это приучает во время прохождения дистанции четко читать карту, контролировать расстояние и направление

движения. Кто привык к этому, тот заранее знает, что ждет его впереди.

При предполагаемом определении местоположения (маркированная трасса) участник читает карту после прохождения отрезка дистанции. Ранее увиденные объекты он сопоставляет с тем, что видит на карте и таким образом более точно "находит себя" также и в случае блуждания.

Выбор пути движения осуществляется на основе анализа информации, полученной в процессе чтения карты. Оптимальный путь движения – не есть самый короткий путь. "Умный в гору не пойдет, умный гору обойдет." Очень часто эта поговорка справедлива, хотя и не везде и не всегда. Все зависит от крутизны склона и проходимости. То же можно сказать о болоте, ложбине, овраге и т.п.

Следует руководствоваться некоторыми признаками (принципами) выбора пути: выбранный вариант должен быть простым и надежным, проходимым за минимальное время или с наименьшей затратой сил. Принципы, как ни странно, противоречивы. На классной дистанции обычно простой и надежный вариант длиннее. Короткий вариант может быть быстрее, но технически более сложным. Есть возможность заблудиться или затратить много усилий. Выбор за вами.

При выборе пути не бойтесь затратить лишнее время на чтение карты. Хорошо выбранным вариантом можно сэкономить времени больше, чем на чтении.

Способы ориентирования – это способы использования различных приемов техники на различных участках дистанции в разных сочетаниях и комбинациях. Вот наиболее характерные и часто используемые способы ориентировки.

Бег по направлению. Участник бежит в нужном направлении, взятом приблизительно: по положению солнца, по тени, по интуиции, мельком во время бега, посматривая на компас. Этот способ характерен для хорошо проводимой местности, на длинных перегонах, при малом количестве ориентиров, когда нужно быстро добежать до четкого попутного или стопорящего ориентира.

Бег по направлению с чтением карты. Направление также берется грубо, но местность наблюдается, определяется свое местоположение по четким привязкам.

Бег по азимуту. Участник бежит, используя компас. Скорость бега падает, это правомерно при сложном техническом этапе, когда много схожих ориентиров (нагромождение камней, система ямок, бугорков) или наоборот, нет четких ориентиров, однородная местность без рельефа (заросли кустарника, густой подлесок, однородный лес или редколесье, так называемая "полуоткрытка" – не то система нечетко очерченных полей, не то кусков леса).

Азимутальный бег используется и при наличии узнаваемых ориентиров, но участнику не хочется терять время на чтение карты. Он берет азимут и контролирует расстояние. Это оправданно, но на коротких отрезках.

Азимут помогает и заблудившимся спортсменам выйти на "железную"

привязку (к просеке, реке, дороге, краю леса).

Бег по азимуту с чтением карты. К азимутальному бегу прибавляется чтение карты. Собственно, это самый надежный и распространенный способ, однако и самый сложный, т.к. требует большого опыта и затрат времени. Как правило, он используется на плохо видимой местности при большом количестве ориентиров.

Бег по линейным ориентирам. Это способ ориентирования новичков. Участник не пользуется компасом, бежит, читая формы рельефа, площадные, линейные и точечные ориентиры, которые видны друг от друга и легко узнаваемы на карте.

Нельзя использовать какой-то один из способов ориентирования, как бы он вам не нравился. Все зависит от обстановки. Ведь не бежит же лыжник всю дистанцию только одним видом лыжного хода. Где-то нужно дать отдых голове, и где-то ногам.

Ориентировщику приходится кроме бега и ориентирования выполнять ряд технико-вспомогательных действий. Хотя роль этих действий не является главной, пренебрежение ими может привести к плачевному результату, вплоть до схода или снятия с дистанции.

Карточка участника должна быть внимательно заполнена. Фамилия, имя, возрастная группа, квалификация, порядок прохождения КП, легенды КП (не обязательный, но часто решающий фактор), стартовая минута. Карточка должна быть надежно закреплена либо на шнурке компаса, на рукаве (обычно зимой), на специальном держателе.

Отметка на дистанции производится чипом или на карточке компостером, которыми оборудованы КП.

Подготовка беговой формы и инвентаря – факторы, имеющие значение в любом виде спорта. Не будем говорить о смазке лыж, длине палок (зимой), выборе беговой обуви (годятся любые кеды, кроссовки, исключение – обувь с металлическими шипами).

А вот такую деталь, как закрепление шнурков липкой лентой, нужно помнить. В густой траве, кустах шнурки, как правило, постоянно развязываются. Беговая форма (рубашка, брюки, шорты) желательно из нейлона, капрона, т.е. тканей, не цепляющих шипов и колючек, пропускающих воздух, быстро сохнущих и легких. На голени обычно надевают гетры со специальными щитками, предохраняющими от травм во время бега по захламленному лесу. Головной убор скорее мешает, чем защищает голову от веток. Иногда приходится терять время на его поиски. Лучше использовать впитывающую повязку на лоб.

Колба компаса должна легко вращаться на плате. Воздушный пузырек в колбе крайне нежелателен. Он искажает показания стрелки. Мы упоминали о легендах КП. Их использование хотя и необязательно, но дает возможность порой сильно сэкономить время на поиск КП в непосредственной от него близости.

Тактика и техника ориентирования столь близки между собой, что некоторые авторы объединяют эти понятия. Хотя различия все-таки есть.

Техника ориентирования – это технология приемов и способов ориентирования. Тактика – это выбор и применение технологии и способов в условиях соревнований.

В начале дистанции важно "войти в карту", вжиться в условия местности. Как это сделать?

Карту и местность сопоставлять очень тщательно, тем более перед стартом есть целая минута. Первый отрезок до хорошо читаемых ориентиров не нужно бежать сломя голову. Нужно попытаться понять: насколько карта соответствует местности. Дорога, скажем, соответствуют градации и типу, а вот проходимость леса некорректна, т.е. на карте слабый зеленый растр, что означает затрудненный бег, а фактически приходится перейти на быстрый шаг. "Зеленка" должна быть сплошной и более темной. Или болото показано тонкими голубыми прерывистыми линиями, что значит легкую проходимость, а на самом деле – вода по колено. Так иногда бывает, если карта устарела или изменились условия внешней среды. Обычно изменения указываются в предварительной информации, но возможны ошибки авторов карты или начальников дистанций.

Важно уловить эти особенности как можно ранее и приспособиться к ним.

На следующих этапах, привыкнув к карте, увеличивают скорость бега настолько, насколько быстро взгляд и мысль успевают за ногами.

Если большая часть дистанции обошлась без ошибок, не стоит рисковать в конце. Усталость, притупление внимания, замедление при помощи воли и выбрать простой и надежный вариант пути. Досадно, когда грубая ошибка подстерегает тебя уже перед финишем.

На старте и в начале каждого этапа необходимо принять два решения: выбрать грубый вариант пути и оптимальный способ ориентирования. Не суетиться и не выполнять слишком быстро и поверхностно нужные операции ориентирования (поиск четких ориентиров, взятие азимута).

Если этап короткий (не длиннее 400м), и нет значительных препятствий, лучше бежать по прямой азимутальным ходом. Насыщенная карта – нужно внимательно читать по ходу, простая - можно запомнить лишь ключевые ориентиры.

На длинном участке можно комбинировать в зависимости от условий. Выбранный вариант пути необходимо реализовать, а не заменять его на половине этапа. Это отнимает больше времени, чем прохождение первым вариантом, даже если он и не совсем удачен.

Обращать ли внимание на попутчиков? Это зависит от их действия. Уверенно ли они бегут, в "вашем" ли направлении. В любом случае их помощь не должна быть прямой и единственным способом вашего ориентирования.

Если дистанция и карта простые, участник бежит быстро, используя направления, линейные ориентиры и грубые привязки. В сложном случае следует замедлить бег или даже сделать остановку, чтобы использовать точные способы ориентирования.

Кроме всего прочего скорость мысли напрямую зависит от скорости и продолжительности бега. Чем больше устаешь, тем медленнее и хуже думаешь. Бывали случаи, когда предельно уставшие, как говорят, "заголодавшие" участники совершенно теряли ориентировку в элементарной обстановке и не могли принять осмысленного решения.

Взятие КП – это вход в район КП, отметка и уход с КП. Выйти точно к КП - задача задач. И удаётся это не всегда. То ошибка при определении азимута, то невнимательное чтение карты, отсутствие легенды, а возможно и ошибка при постановке КП.

Ошибка в радиусе 10–15 м – несущественна. По правилам соревнований знак КП должен быть виден (не учитывая легенду) с 20–25 м. Обычно определение КП на четком ориентире происходит за 100–300 м. Но пункт еще не взят. Теперь самое время подключить азимутальный ход с чтением карты. Если объект КП определен верно, то придя в точку на объекте (согласно легенде или значку на карте) участник должен увидеть призму КП, не теряя ни секунды.

Сама отметка в карточке должна быть отработана до автоматизма. Потерять одну секунду на отметке, значит прибавить к своему результату столько секунд, сколько КП на дистанции.

Чтобы не помогать соперникам обнаружить КП, следует сразу же после отметки уйти в направлении следующего пункта на 30–40 м. И уже там проделывать операции для дальнейшего поиска. Правило большого пальца здесь как нельзя кстати. Зажмите место этого КП на карте и вам не придется обшаривать ее глазами, теряя время. Кроме того, не мешает быть осторожным и в том смысле, что часто КП ставят на объекты, схожие с соседними. Так называемая параллельная ситуация. Можно купиться на это, если небрежно читать карту.

Вот так выглядит последовательность действий на этапе и при взятии КП: ориентирую карту - определяю себя на карте, направление бега, длину этапа – читаю этап, выбираю грубый путь в район КП - выбираю на пути 2–3 четких ориентира – выбираю способ ориентирования до первого ориентира, до второго, ... – определяю объект КП грубо, точно (по легенде) - прохожу последний отрезок – вижу КП – сверяю его номер и делаю отметку на карточке – быстро отхожу на 30–40 м в нужную сторону.

А если все сделано как будто правильно, а КП на месте не обнаружено? Значит, ты ошибся (в редком случае начальник дистанции). Ищи призму на аналогичном объекте, изучив внимательно еще раз карту. Если снова неудача – проверь приход на КП с другой привязки.

Встречи с другими участниками являются на дистанции причиной многих ошибок. Во-первых, распределяется внимание между ориентированием и наблюдением за соперником, невольно ускоряется бег, понижается точность ориентирования. Опытный соперник может увлечь за собой в неверном направлении и бросить там. Он может сделать имитацию отметки на "чужом" КП и спровоцировать тебя. Беда, если ты невнимателен и не сверяю номер КП по карте.

Очень часто встречаются двое, трое. Каждый надеется друг на друга. В результате все бессмысленно рассекают лес.

Если хочешь оторваться от соперника, выбирай для этого надежный участок, где ты уверен на все 100. От "чайника" с длинными ногами лучше всего убегать сразу после отметки на КП, на резком повороте в заросли, оставив его там и выйти на заранее спланированный путь.

Будь внимательным в районе КП. Обычно по характеру бега, позе участника видно: ищет он КП или уже взял. Но больше надейся на себя.

Действия во время потери ориентировки. Первое – не поддавайся эмоциям! Сильные эмоции мешают логически мыслить и действовать. Избегай навязчивых идей. Лучше лишний раз перепроверить ситуацию. Следующее – определи место своего нахождения, вспомни, в каком направлении бежал, что видел, что запомнил. Попытайся понять, где ты мог оказаться. Проверь это поиском крупного ориентира с помощью компаса. Еще и еще раз обратись к карте. Если не видишь выхода, обратись за помощью к другим участникам. Или выходи на хороший линейный ориентир (дорогу, ЛЭП, реку, кромку леса), они выведут тебя к людям.

Тренировочный процесс.

Тренировочный процесс элитного спортсмена продолжается круглый год. Непросто выделить какие-то характерные периоды, так как процесс, с одной стороны, непрерывен, а с другой стороны, весьма "неоднороден" — домашние тренировки перемежаются, часто случайным образом, с УТС и соревнованиями. Тем не менее я постараюсь выделить четыре основных периода. Очень приблизительно их можно назвать по временам года: осенний, зимний, весенний и летний, но продолжительность их будет довольно разной.

Основные принципы:

1. Осенний восстановительно-подготовительный период. Период отдыха, восстановления, наработки новых принципов ориентирования и совершенствования уже освоенных. Опять же приблизительно он длится: октябрь — ноябрь — декабрь.

2. Зимний тренировочный период. Период становления базовой физической подготовки и тактико-технической работы. Декабрь — январь — февраль.

3. Весенний предсоревновательный период. Период окончательного формирования и отработки системы соревновательных действий. Март — апрель.

4. Летний соревновательный период. От первых до последних официальных либо просто очень важных для конкретного спортсмена соревнований. В среднем (а годы бывают разными, да и интересы у всех разные) этот период длится с мая по сентябрь. Перечисленные периоды не имеют четких границ и не очень строги по своему содержанию. Имеется в виду, что работа, характерная для осеннего периода, в силу обстоятельств может выполняться и в летний и в зимний период.

Осенний восстановительно-подготовительный период.

В это время приходится выполнять много разноплановой работы. 1. Мышечное расслабление от физических нагрузок и психологическое расслабление сознания от соревновательного напряжения. Процесс необходимый и индивидуальный. Здесь жестких законов, наверное, быть не должно. Каждый вырабатывает свои законы согласно своим представлениям и убеждениям.

2. Восстановительные мероприятия, залечивание травм обязательны и необходимы. Но не следует прекращать тренировок. Они должны продолжаться. Со снижением нагрузок, конечно же. Во-первых. Один, два, ну, три дня можно считать отдыхом. Больше уже будет просто падением наработанных за сезон кондиции. Их же надо поддерживать, чтобы потом не начинать с нуля. Во-вторых. Чем лучше отдохнет функциональная система, тем выше вероятность, что возобновленные тренировки (по крайней мере их самое начало) будут по интенсивности соответствовать именно восстановившемуся функциональному состоянию. Тогда как мышечная система может находиться в состоянии расслабления, а значит, неготовности к таким нагрузкам. Вероятность травм повышается. Если же обстоятельства в се-таки заставили сделать большой перерыв в тренировках, следует затем вытягиваться в нагрузки с большой осторожностью.

3. А вот аналитические способности своего сознания следует эксплуатировать весьма интенсивно. Нужно провести анализ как отдельных важных соревнований, так и всего сезона в целом. Необходимо выявить слабые места. Подумать: какие подтянуть, как улучшить не самые слабые и как не ухудшить сильные.

4. Самое время отрабатывать новые принципы и системы. Новые — это, как правило, более сложные. Во время предсоревновательного и соревновательного периодов заниматься этим абсолютно некогда. Да и просто вредно. Так что сейчас самое время.

5. В результате глубокого анализа может вдруг выясниться, что некоторые действия (системы действий) выполняются не очень качественно из-за недостаточно отработанных в свое время основополагающих базисных действий. Такой итог- анализа очень ценен. И сам по себе, и потому, что осенью самое время обновлять заплесневелые убеждения и системы действий.

В качестве примера хочу предложить методику совершенствования ощущения себя точкой в карте. С предварительным теоретическим обоснованием. Осознание необходимости ощущать себя точкой-пятном в карте спортсменов — азбучная истина. Азбуку они уже выучили, и поэтому проблема формирования и наработки этой системы действий для них осталась в прошлом. А сейчас эта способность, как простое наработанное действие, входит в более сложные процессы ориентирования, актуальные для них в настоящее время. Тем не менее иногда необходимо проводить тренировки, прямым или косвенным образом поддерживающие эти способности.

Тренировки зимой в манеже, когда на улице темно, скользко или снега

навалило, весьма уютны. Нарбатываются функциональная подготовка, ОФП, СБУ, техника беговых движений. Конечно, все это ориентировщикам пригодится. Но совсем не в тех количествах, как легкоатлетам. Тем более, что у ориентировщиков много своей основной работы. Многие осуждают такую мою позицию. На что я отвечаю: "Имейте на здоровье свою". А итоги будем сравнивать летом на чемпионатах. Используем ли мы лыжи? Прежде всего еще раз напомню, что мы специализируемся исключительно на летнем ориентировании. А отношение к лыжам зависит от привычек и привязанностей каждого спортсмена. Длительные лыжные кроссы хороши для того, чтобы разнообразить "функциональные" тренировки. Они также хороши для восстановления психического и физического состояний. Но стоять на лыжах можно 1, в крайнем случае, 2 раза в неделю. Больше будет в ущерб беговой подготовке. Могут быть, конечно же, и экстремальные случаи, когда, например, травма не позволяет бегать, а на лыжах - можно.

Зимний тренировочный период.

1. Физическая база. Какую систему физической подготовки ни выбирай, а в зимний период все равно необходимо формировать основание - базу для соревновательной деятельности. Она же, кстати, будет частью общей многолетней физической базы спортсмена. Конечно, базу эту можно формировать различным образом. Здесь - поле творчества и фантазии каждого спортсмена и тренера. Характер зимней работы сильно зависит от обстоятельств. Может быть, спортсмену за зиму ни разу не удастся выехать на сбор "на землю". Может быть, 1 раз, а иногда и 3. Причем, как правило, даже в начале зимы нет ясности по программе зимних сборов. Несмотря на то, что тренировки дома на снегу и в Геленджике (или в Кисловодске) на земле сильно разнятся, приходится иметь в виду и тот и другой вариант подготовки.

1.1. Длительные кроссы. Самая основная работа.

1.2. Походы по снегу.

1.3. Все другие виды нагрузки. О последнем хотел бы поговорить поподробнее. В силу представлений, традиций, обстоятельств спортсменов в зимний период может заниматься абсолютно любой физической деятельностью: лыжи, спортигры, легкоатлетический манеж. Но эти занятия необходимо аккуратно вписывать в основную беговую часть тренировок по пересеченной местности, которая все равно должна доминировать. Прежде всего потому, что помимо функциональной подготовки нужна постоянная наработка длительного силового бега. Техника движений, выносливость, координация. Причем желательно, чтобы условия бега были максимально, насколько это возможно, прибил ориентир именно на том месте, как будто видимость позволяет это сделать.

2. Сборы на юге. С точки зрения функциональной подготовки, все равно, где бегать. Но зимняя подготовка не состоит только лишь из тренировок функционального состояния. Нужно тренировать, поддерживать, развивать и многое другое. В этом плане бег по земле очень хорош. Нужно стремиться выезжать зимой "на землю". Будет формироваться, развиваться,

закрепляться техника беговых движений по пересеченной местности. Но было бы преступно просто бегать по земле. Я всегда придерживаюсь принципа, что для ориентировщика наилучшей будет такая тренировка, в которой более полно смоделированы соревновательные условия. То есть на юг надо ехать еще и на карты. Чтобы проводить тактико-техническую тренировочную работу. В чем она должна заключаться? Все опять-таки зависит от состояния, обстоятельств и намерений. Можно работать по осенней программе; отработка отдельных - базовых действий, освоение новых действий и систем. Можно работать по весенней программе: наработка комплексов и систем освоенных действий.

3. Тактико-техническая работа дома зимой. На этой работе я хочу остановиться наиболее подробно. Длительные кроссы по заснеженным проселочным дорогам весьма утомительны не только в физическом плане, но и в морально-волевом. Можно, конечно, на бегу восторгаться красотами природы и дивидендами здорового образа жизни. Но надолго этого не хватит. И тоска будет перемешиваться с ощущением впустую уходящего "интеллектуального времени". По всем критериям очень полезно на таких тренировках работать с посторонней картой. Такую работу можно разделить на две части: различные картографические задачи и выбор пути. Первая часть носит в основном развлекательный характер. Часто с довольно низкой полезностью. Например, перевертыши. При работе с детьми их можно использовать - детям интересно, может быть даже и немного полезно, но для серьезных ориентировщиков это - полная пустышка. Хотя пустоватые "кроссворды" не исключают наличие действительно полезных упражнений. Их множество. Важно только отдавать себе отчет, какие соревновательные способности тренируются при выполнении тех или иных упражнений. Тут, "правда, у всех разные убеждения, что должен делать на дистанции ориентировщик. Тем не менее, старайтесь не использовать на тренировках пустышек. Итак, выбор пути во время кроссового бега. можно тренировать много различных составляющих этой непростой системы действий. Хотелось бы, отметить большую важность конкретизации тренировочных действий. А они, в общем-то, всегда должны моделировать соревновательные. Такая организация тактической соревновательной работы приводит к неконкретному, а значит, и некачественному ее исполнению (то есть к выбору не лучших путей). Вот поэтому нельзя просто "выбирать путь" (как на соревнованиях, так и на тренировках). Этот процесс далее не прост. Выбор пути - весьма сложная система нескольких, последовательно выполняемых, очень разных по своей сути действий. Все они чисто теоретические, картографические. Поэтому тренировать выбор пути можно в любых условиях. Прежде всего, такую тренировочную работу нужно тщательно готовить дома. То есть искать интересные (или нужные) карты, планировать перегоны с акцентом на различные задачи. Я сейчас постараюсь перечислить все действия, составляющие систему выбора пути и как бы прилежащие к ней, которые можно тренировать во время кросса.

3.1. Тактическое чтение карты. Прежде чем приступить к выбору пути,

необходимо оценить "поле творчества". Где-то (на каких-то картах) все читается моментально и однозначно. Но где-то рельеф не очень логичный или другие, не воспринимаемые сразу сложности, и там требуются усилия и время, чтобы разобраться в сложностях и представить, как все это будет выглядеть на местности.

3.2. Расширенная легенда КП. Уточнение не только точки КП, а ситуации вокруг КП, как минимум на глубину взгляда. А также акцентирование внимания на деталях, знание которых при выходе на КП может помочь.

3.3. Составление генеральных направлений. Работа, можно сказать, исключительно подсознательная. Но это не значит, что ее надо выполнять без усилий и кое-как, Тем более, что способность подсознательно работать нужно постоянно поддерживать и совершенствовать, то есть нарабатывать на тренировках.

3.4. Выбор лучшего генерального направления. В конечном итоге эта работа эмоциональная -выбирать надо такое генеральное направление, которое больше нравится. На практике довольно часто (но это отнюдь не правило) этот выбор делается подсознательно уже в результате предыдущих трех действий. Можно и это сложное подсознательное действие (3.1. + 3.2. + 3.3.) анализировать и тренировать. Для этого нужно за очень короткое время обращения к перегону сразу стараться как можно быстрее выбрать генеральное направление. Потом выбрать его не торопясь, как бы по правилам. И сравнить результаты. Скорее всего, на простых перегонах результаты будут совпадать. На сложных могут различаться. Можно также для тренировки тех же способностей точно подсчитывать набор высоты на разных вариантах и сравнивать с интуитивной оценкой.

3.5. Детализация выбранного генерального направления до конкретной нитки пробегания. Очень важное действие, Кто вообще не привык напряженно и конкретно работать на соревнованиях, не будет и детализировать подробно генеральное направление. То есть такой ориентировщик побежит по "генеральному направлению". Что создаст ему различные дополнительные трудности. Скажем так, Степень детализации (запланированная конкретность нитки пробегания) будет определяться убеждениями, а значит, наработанными способностями ориентировщика. На соревнованиях детализация происходит как бы поэтапно, немного опережая реальный процесс пробегания ориентировщика по местности. На теоретических тренировках (о которых сейчас говорим) можно детализировать всю нитку пробегания без перерывов.

3.6. Действие, которое условно можно назвать отслеживанием. После составления подробной нитки пробегания можно мысленно представлять в деталях местность и бежать по ней. Степень подробности может быть очень высокая. Можно "пристегивать" много различных сопутствующих (присутствующих при реальном ориентировании) действий: моделировать полосу пробегания, представлять в деталях отдельные ориентиры, предвосхищать сложные ситуации, определять отрезок для выбора пути

следующего перегона и в течение гипотетического времени его пробегания работать со следующим перегоном и т.д.

Вопрос 2. Ориентирование как средство массовой физкультурно-оздоровительной работы.

Начиная со второй половины 50-х годов, происходил значительный подъём самодеятельного туризма в Белоруссии. В программе слетов традиционно были туристическая полоса препятствий, конкурс песни и ночной закрытый маршрут. Закрытый маршрут представлял собой скоростное прохождение дистанции командой по заданным азимутам и расстояниям с использованием компасов и шагомеров. В те времена был только один выходной день, поэтому закрытый маршрут традиционно проводился ночью с субботы на воскресенье.

Областные советы по туризму работали на общественных началах. Председателем Минского областного совета был Матвей Васькович из Белгоспроекта, его замом Михаил Гурин с электротехнического завода. Поэтому в начале 60-х годов развитие ориентирования проходило в добровольном спортивном обществе (ДСО) «Красная знамя», где Феликс Наркевич работал общественным тренером по туризму и альпинизму.

В 1960 году были проведены республиканские туристские слеты среди школьников и предприятий, а также общества «Красное знамя».

Общество «Красное Знамя» организовало первый слет в конце мая. Проводились соревнования среди туристов в хождении по закрытому маршруту и комбинированной туристской эстафете. Приехали любители туризма МАЗ, МТЗ, МВЗ и других предприятий столицы.

А второй слет состоялся 15-16 октября на берегу Минского моря около деревни Семково. Осенью участвовало 11 команд и среди них МАЗ, Витебский коврово-плюшевый комбинат, Гомсельмаш, МЗАЛ и др.

Закрытый маршрут был протяженностью 15 км. 1 место заняла команда Белгоспроекта со временем 1:29.06. Второе - Минский часовой завод (проигрыш составил 45 мин). А третье – 2-я команда Могилевской области.

22-23 октября состоялся Республиканский слет туристов в районе Заславльского водохранилища. Одновременно разыгрывалось первенство г. Минска. Соревнования проводились по закрытому маршруту и спортивно-туристской эстафете. Участвовало 19 команд, из них 5 областных. В республиканском слете среди областных команд победили туристы команды Гомеля. Среди предприятий г. Минска первое место занял Минский часовой завод, второе - Минск-2 (выступали студенты БГУ) и третье - МАЗ [3].

Летом 1961 года в районе деревни Волма Минского района Михаил Гурин провел первые соревнования по ориентированию на местности электротехнического завода. Именно туристы этого завода положили начало соревнований по ориентированию в Белоруссии.

В конце сентября состоялся слет Минского областного совета общества «Красное Знамя» в районе станции Крыжовка. Впервые в программу слета был введен поход по закрытому маршруту в ночных условиях. В 20 часов 30 минут был дан старт.

22 октября планировался городской осенний слет в районе станции

Зеленое. В программе командные соревнования по туристическому двоеборью. Можно предположить, что это и были первые городские соревнования по спортивному ориентированию, исходя из ниже написанного.

Осенью 1961 года в районе посёлка Зелёное состоялись первые городские соревнования по ориентированию на местности, собравшие около 60 участников, а также соревнования членов Минского областного совета добровольного спортивного общества «Красное знамя».

Интерес к ориентированию оказался настолько велик, что уже в 1962 году коллективы физкультуры ввели в программы туристских слётов, а Минский областной совет ДСО «Красное знамя» провел не только летние, но и зимние соревнования на маркированной трассе.

В 1962 году было намечено провести 2 городских туристских слета – открытия и закрытия сезона, в программу которых входили соревнования по туристскому двоеборью.

12-13 мая прошел слет недалеко от станции Зеленое. Участвовало 37 команд. Команда часового завода показала лучший результат в соревнованиях по закрытому маршруту. Неплохо выступили автозаводцы, медики, сотрудники Академии наук.

В воскресенье состоялась туристская эстафета. На 1,5 км дистанции туристам предстояло преодолеть много сложных препятствий, а затем установить палатку, разжечь костер и вскипятить воду.

Минский областной совет ДСО «Красное знамя» 13-14 октября провел соревнования по спортивному ориентированию. Первое место в соревнованиях по спортивному ориентированию среди туристов Минского областного совета ДСО «Красное знамя» заняла Скоморохова С. А.

Осенью 1962 года белорусская команда была приглашена на 9-й слет туристов Молдавии, где в программе были командные соревнования по ориентированию и эстафета.

28-29 сентября 1963 года на турбазе «Беларусь» состоялся V Республиканский слет туристов. Сюда съехались около 300 рабочих, студентов, учащихся и гостей из прибалтийских республик.

Осенью 1963 года в Ужгороде состоялись I Всесоюзные соревнования. В соревнованиях участвовали 30 сборных команд союзных республик и областей РСФСР. Соревнования проводились по старым топографическим картам выполненным штриховым способом. Такие карты большинство участников читать не умели.

В этих соревнованиях приняла участие и белорусская команда, которая была укомплектована спортсменами из Минска. Заняла она лишь 22 место, опередив команды Казахстана, Киргизии, Узбекистана, Пермской области и все команды Закавказских республик. Команда БССР готовилась к этим соревнованиям под руководством энтузиаста туризма В. Ременчука, который тренировал на общественных началах. Белорусы выступали с полной отдачей сил, но умений им не хватало. За их спиной был опыт участия лишь в 2-3 подобных соревнованиях.

19-20 сентября 1964 года, под Борисовом, в районе дер. Большое Стахово состоялись I республиканские соревнования, в которых приняли участие сильнейшие коллективы физкультуры областных советов по туризму, а также туристы, оспаривающие личное первенство.

На соревнованиях по ориентированию в заданном направлении мужчины бежали 10 км с 10 контрольными пунктами. Лучшие результаты в кроссе с ориентированием у мужчин соответственно показали Владимир Бородин, Могилевский завод подъемно-транспортного оборудования - 1.07.52; Доганосов П., Могилевский завод «Электродвигатель» - 1.10.15; Аксютчиц Н., Минский завод автоматических линий - 1.15.17.

У женщин на дистанции 8 км с 7 контрольными пунктами победила Лариса Ушакова, СКБ-3 (Минск) - 1.09.25. Второе место заняла Алла Микулич, БПИ (Минск) - 1.14.10, а третье - Рихлицкая З., Музыкальное училище (Гродно) - 1.16.20. (Эти результаты из протоколов соревнований).

С этих соревнований Республиканские первенства стали проводиться последовательно во всех областях республики. Главный судья соревнований был Ф. Наркевич, а главный секретарь - М. Гурин.

В этом году были проведены соревнования по ориентированию на местности на VI Республиканском и областных слетах туристов, а также на слетах некоторых предприятий.

Надо отметить, что ориентирование развивалось в основном в ДСО «Красное знамя» и по линии Белорусского совета по туризму. Появление ориентирования на местности является следствием синтеза «неторопливого», «спокойного» квалифицированного туризма - ориентирования с помощью карты и компаса, и скоростных способов преодоления больших расстояний: кроссового бега, лыжных гонок и других средств передвижения.

С 1975 года ведет свой отсчет зимнее первенство студентов БССР.

В эти годы спортивное ориентирование активно культивировалось обществами «Красное знамя», «Спартак», «Буревестник», «Зенит», «Урожай», продолжали проводиться первенства ДСО «Красного знамени» и начали - Миноблсовета «Динамо», Белсовета «Зенит», СДСО «Буревестник», областного совета ДСО «Урожай» и др.

Начали проводиться открытые первенства в Белорусском государственном университете имени В. И. Ленина, Белорусском государственном институте народного хозяйства имени В. В. Куйбышева, Белорусском политехническом институте, Минском радиотехническом институте, Минском педагогическом институте имени А. М. Горького

Во все последующие годы проводились: чемпионаты и первенства БССР (летние и зимние), г. Минска и Минской области, матчи городов-героев, матчевые встречи БССР-УССР, БССР-Литва, УССР-БССР-Литва, первенства КФК (АН БССР, ГПЗ-11, МАЗ, завода им. В.И. Ленина, завода «Горизонт», завода «Орджоникидзе», АГУ, г. Борисова), Могилевской области и Брестский подснежник, г. Бобруйска и Борисова, Минской области среди молодежи и школьников, чемпионаты КБВО, соревнования памяти П.М. Машерова в Витебске, Кубок Гродно и др. В эти годы тысячи

энтузиастов собирали соревнования на призы И. А. Яроша, Ф. Э. Дзержинского, Марата Казея, П. И. Климука.

Спортсмены ориентировщики Республики Беларусь участвовали в зимних и летних Всесоюзных соревнованиях, на призы «Прежевальского» в Смоленске, Прибалтийских стран, мемориале Матросова в Пскове, Кубке Карпат, чемпионатах сухопутных войск и вооруженных сил СССР.

С 1989 г. начали проводиться соревнования памяти Н. Гастело в Минске и К.Г. Владимирова в Могилеве.

В 1991 году был основан клуб ориентирования «Немига-Норд» (г. Минск). Председателем стал Полекшанов Ф. Старшие тренеры: Красильников В. и Федосенко И.

В сентябре 1992 году состоялся первый национальный чемпионат Республики Беларусь. Чемпионом в спринте и классике среди мужчин стал Наталевич Вячеслав. У женщин в спринте победила Романюк Наталья, а в классике – Варыгина Светлана. Мужскую эстафету выиграла команда Витебской области (Нижников С., Рыжков Ю., Алексеёнок А., Наталевич В.). У женщин победила команда г. Минска в составе: Романюк Н., Леонович А., Варыгина С., Федосенко И. Главный судья Роговский В.Ф., главный секретарь Жуковский В.Н.

В 1993 году Королевич Андрей после избрания его президентом БФО впервые организовал поездку сборной Республики Беларусь на Чемпионат Мира, который состоялся в США

10-11 мая 1997 года возобновился Чемпионат Беларуси среди студентов, после двух летнего перерыва. Он был неофициальный, так как не входил в программу Республиканских студенческих игр. Соревнования состоялись в Минске.

I Командный Чемпионат Беларуси прошел 30-31 мая 1998 г. Организатор – СК "Фандок". Участие в соревнованиях приняли 254 спортсмена, которые выступали за 14 команд. Вечером 1-го дня были проведены соревнования по суперспринту (1 км - 5 КП) – также первые в истории белорусского ориентирования

Первые белорусские соревнования на парк-спринту состоялись 13 июня 1998 г. в Минске (Цнянское водохранилище).

Состав бюро Белорусской республиканской секции ориентирования:
1.Малышев Сергей Александрович – председатель. 2.Гуринович Сергей Евгеньевич – ответственный секретарь. 3.Кудряшов Александр Алексеевич – председатель спортивно-технической комиссии. 4.Геллер Валерий Михайлович – председатель коллегии судей. 5.Михин Юрий Иванович – ответственный за развитие детского и юношеского ориентирования. 6.Еременков Леонид Прохорович – ответственный за агитацию и пропаганду. 7.Зайцев Валерий Алексеевич – ответственный за организационную работу. 8.Ганапольский Владимир Ильич – председатель тренерского совета.

В октябре 1977 г. в Минске состоялся организационный пленум республиканской федерации спортивного ориентирования. Избран президиум республиканской федерации. Его председателем был избран

председатель ЦК ДОСААФ БССР генерал-майор В. Н. Савин, ответственным секретарем - старший тренер Спорткомитета БССР В. К. Молчанов. В состав президиума входил Малышев Сергей Александрович - председатель СТК. В 1979 году он возглавил республиканскую федерацию спортивного ориентирования и руководил ею десять лет

В декабре 1990 г. в результате выборов в председателем ФСО Белоруссии стал В.В. Дробенков.

В 1991 году была организована Белорусская федерация ориентирования (БФО), утверждён устав и зарегистрирован Министерством юстиции РБ, свидетельство о регистрации №284 от 26.03.92 г. В последующие годы в устав вносились изменения и дополнения.

Разработку устава, правил, выпуск журнала по спортивному ориентированию «Бліскавіца» начинал Киселёв В.

12 мая 1992 года Национальный Олимпийский Комитет Республики Беларусь выдал удостоверение № 27 о том, что он признаёт Федерацию ориентирования Республики Беларусь как единственное спортивное общественное объединение на территории и в границах Республики Беларусь, занимающееся развитием ориентирования и имеющее полномочия представлять интересы ориентирования в соответствующем международном спортивном объединении.

В 1993 году состоялась внеочередная конференция Белорусской Федерации Ориентирования (БФО). На ней состоялись выборы президента БФО. Им стал Королевич Андрей, который на тот момент работал в сфере бизнеса. В этом же году БФО вступила в ИОФ. Но он проработал только один год и в 1994 обязанности президента БФО исполнял Роговский В.Ф.

30 сентября 1995 года состоялась конференция БФО и прошли выборы. Президентом БФО был избран Роговской В.Ф. На этой конференции были внесены изменения в устав федерации.

В 1996 году возобновился выход журнала по спортивному ориентированию «Бліскавіца». До этого вышло 4 номера. Журнал начал делать Андрей Мурашко. В номере размещены официальные протоколы соревнований. Был также опубликован рейтинг-лист БФО по итогам 1996 года.

Последнее заседание совета федерации этого года прошло 7 декабря. Наиболее важные решения, которые были приняты: изменение устава БФА в направлении окончательного перехода на клубный принцип построения федерации; ввести с 1 января 1997 года временные (до 31 декабря 1999г.) новые правила соревнований по спортивному ориентированию, которые подготовили Дробенков В., Миронов П., Мурашко А., Роговский В. За эти годы апробировать их, а затем с учётом предложений и замечаний откорректировать и ввести в действие с 2000 года.

На Майской многодневке 1997 г. белорусские правила соревнований по спортивному ориентированию были розданы представителям команд. Много вариантов и проектов правил соревнований было сделано, много известных ориентировщиков над ними работали.

19 ноября 2011 года состоялась внеочередная конференция БФО, в которой приняло участие 44 делегата от клубов ориентирования Беларуси. Главным вопросом конференции стало избрание нового председателя БФО в связи с тем, что в августе 2011 года председатель БФО Роговский В.Ф. официально заявил о своем намерении уйти в отставку.

На пост председателя претендовали 4 кандидата: Ародь Э.С. (Кронан), Гуринович С.Е. (Люсерж), Морозов А.В. (Белая Русь), Яковлев А.С. (БГУ). По итогам двух туров голосования победу одержал Андрей Витальевич Морозов.

В этот же день был сформирован президиум БФО, в который вошли: председатель БФО Морозов А.В., исполнительный директор БФО Яковлев А.С., ответственный секретарь БФО Мурашко А.Н., заместители председателя: Давидович Д.А. (спортивно-техническая комиссия), Ародь Э.С. (отв. за развитие новых видов ориентирования), Григоревич И.В. (студенческое ориентирование), Митрахович С.С. (детско-юношеское ориентирование), Роговский В.Ф. (отв. за связи с органами государственного управления), главный тренер сборных команд Миронов П.П.

Первое печатное издание об ориентировании в Белоруссии называлось: Учись ходить по азимуту: Игры и соревнования с компасом на местности / Минский Дворец пионеров и школьников. Автор Ф.С. Фещенко. Издано в 1965 году и составляло 7 страниц.

В 1970 году были изданы методические рекомендации «Школьное ориентирование на местности» (23 страницы). Их составил С.Ф. Рыженков, руководитель кружка по ориентированию Минского городского дома пионеров и школьников.

В 1972 году вышла первая книга в БССР по ориентированию А.А. Кудряшова «Методические рекомендации по тактике спортивного ориентирования на местности». Кудряшов А.А. был соавтором еще двух книг, выпущенных в 1975 и 1977 годах.

Акимов В.Г., Кудряшов А.А., Синоженский Н.А. в 1975 г. написали книгу «Основы техники и тактики ориентирования на местности» и выпущена была она в издательстве БГУ имени В.И. Ленина. В декабре 1977 года вышла в этом издательстве еще одна книга В. Акимова и А. Кудряшова «Спортивное ориентирование». Акимов, В.Г. выпустил в свет еще одну книгу «Подготовка спортсмена-ориентировщика» в 1987 году в издательстве «Полымя».

В 1983 году отмечалось 20-летие спортивного ориентирования в СССР. Хорошим подарком белорусским спортсменам к этому юбилею стала книга «О первых шагах в ориентирование» С. Ф. Зубовича. В 1990 г. автор переработал и дополнил это издание. Он также является автором методической разработки «Спортивное ориентирование как средство формирования личности школьника».

В 1988 году В.В. Красильников написал учебно-методическое пособие «Организация и проведение массовых соревнований по спортивному ориентированию», а в 1998 г. методические рекомендации «Из организации и

проведения занятий в кружках спортивного ориентирования». Автор более десяти публикаций по спортивному ориентированию.

В 1991 году Ботух В. А защитил диссертацию на тему: «Комплексный педагогический контроль при занятиях спортивным ориентированием школьников».

В этом же году Е.Я. Безносиковым было сделано учебно-методическое пособие «Методика обучения ориентированию на местности детей дошкольного возраста».

В 1993 году Григоревич И.В. написал учебно-методическое пособие «Методика проведения занятий по спортивному ориентированию со студентами», а в 2008 году издал пособие «Спортивное ориентирование». Он участвовал в разработке белорусских правил по спортивному ориентированию в 2000 и 2011 годах. Автор еще 18 публикаций по спортивному ориентированию.

В каждом виде спорта формируются две группы личностных факторов. Первая группа включает в себя универсальные качества личности, которые формируются в большинстве видов спорта. Вторая группа включает в себя личностные качества, которые формируются преимущественно в конкретном виде спорта.

Спортивное ориентирование уникальным образом соединяет в себе чрезвычайно высокие физические нагрузки с высоким уровнем интеллектуальной деятельности. Обычно большая часть видов спорта характеризуются или высокой физической нагрузкой на спортсмена, или высокой интеллектуальной нагрузкой. Обычно в спорте сознательная интеллектуальная деятельность в процессе физических нагрузок заменяется ранее сформированными в результате тренировочной деятельности интеллектуальными шаблонами.

Мозг человека обычно работает дискретно, то есть, активны те структуры мозга, которые обслуживают конкретно производимую деятельность в данное время. Если спортсмен осуществляет физическую деятельность, то активируются структуры, отвечающие за эту деятельность. Данный вид деятельности при экстремальных нагрузках может потреблять до 30-40 % всей энергии организма. Если спортсмен активно решает интеллектуальные задачи, то активируются структуры мозга, отвечающие за умственную деятельность. При этом мозг, составляющий 1/50 часть всего организма человека, при интенсивной работе, прежде всего неокортекса, может потреблять до 30 % энергии организма.

Интеллектуальная деятельность в спортивном ориентировании является преимущественно комбинаторикой – выбор конкретного варианта деятельности из многих. Но при этом следует учитывать, что она проводится в ситуации острой и постоянной нехватки времени и при одновременных существенных физических нагрузках. Сочетать в обычном режиме два высокоэнергоёмких для организма вида деятельности на оптимальном уровне чрезвычайно сложно. Характерной особенностью ресурсоснабжения этих двух разных структур головного мозга является то, что они значительно

удалены друг от друга. Это приводит к дополнительным расходам энергии, так как не находятся в периферийных зонах друг друга. Очевидно, что регулярная активность данных структур мозга способствует более активному развитию в них синоптических связей.

В спортивном ориентировании высоко значение антиципации — умение предвидеть возможные неожиданности, чтобы быть к ним готовыми, точно и быстро реагировать на них. Антиципация, в частности, «предполагает умение быстро и точно, в короткие промежутки времени увидеть и оценить сразу несколько сигналов, мгновенно принять правильное решение». В спортивном ориентировании много различных факторов влияют на соревновательную обстановку и поведение спортсмена в ней.

Кроме этого эти факторы являются быстро изменяющиеся и адаптация к ним маловероятна — изменение рельефа местности, погодные условия и др. Это приводит к выработке высокого уровня антиципации, и позволяют спортсмену формировать двигательные и интеллектуальные навыки; сокращать время реакции, скоординировано выполнять сложные двигательные действия; предугадывать действия соперников.

Формирование воли человека в процессе занятия спортом проявляется явно и не вызывает сомнений. Именно яркое проявление волевых качеств делает спорт захватывающим зрелищем. Многие виды спорта развивают волевые качества, но спортивное ориентирование имеет существенные преимущества перед ними.

Волевые действия представляют собой специфические процессы, происходящие в неокортексе по подавлению или существенному снижению уровня сигналов, которые формирует лимбическая система головного мозга для предохранения организма от нештатных и чрезмерных нагрузок и ситуаций на организм человека, а также его излишние биологические проявления. По сути, необходимо преодолеть мощные защитные функции человека — чувства страха, физической и интеллектуальной усталости и др. Обстоятельства, вызывающие волевые процессы могут быть как внутренними, как и внешними. Внутренние обстоятельства, такие как существенное снижение ресурсов организма под воздействием чрезмерных нагрузок во многих видах спорта похожи.

Внешние обстоятельства также существенно влияют на проявление волевых качеств. Например, легкоатлет, волевыми усилиями увеличивает темп бега, так как рядом бежит сильный соперник. Данный эффект усиливается присутствием значимых для спортсмена зрителей — тренеров, знакомых, болельщиков. При подобных внешних обстоятельствах проявлять волевые качества легче. В спортивном ориентировании рядом бегущий соперник есть далеко не всегда. Также в подавляющем большинстве случаев отсутствуют зрители. В таких ситуациях ориентировщик должен преодолевать защитные механизмы от чрезмерных физических нагрузок самостоятельно, без внешних активизирующих факторов. Исходя из этого, можно полагать, что спортивное ориентирование является существенным фактором в формировании у спортсмена волевых качеств.

Спортивное ориентирование является благодатным видом спорта и для активного формирования уверенности в себе и своих силах. Специфика тренировочного и соревновательного процессов в данном виде спорта таково, что спортсмен в большинстве случаев должен рассчитывать только на себя. В ситуациях потери ориентировки на незнакомой местности, существенного ухудшения погоды, получение значительной травмы в процессе прохождения дистанции формируют умение самостоятельно принимать решения в экстремальных ситуациях, что в свою очередь повышает чувство уверенности в своих силах.

Таким образом, формируются умения принимать решения в сложной обстановке на осознанном уровне, а не на рефлексорном уровне. Они характеризуются своевременностью и обдуманностью решения задач, возникающих в спортивной деятельности, своевременностью и обдуманностью реализации решений в практических действиях, отсутствием боязни принять ответственность за решение и его исполнение в условиях риска и опасности. Чувство уверенности в своих силах и понимание того, что многие сложные ситуации можно решить самому повышают самооценку человека, основанную на объективных фактах.

Спортивное ориентирование активно формирует у спортсменов навыки самообладание, когда при серьезных физических нагрузках человек сохраняет ясность ума, возможности управлять мыслями, чувствами и действиями в условиях эмоционального соревновательного возбуждения или подавленности, возникновения неожиданных препятствий, неудач и влияния других неблагоприятных факторов.

Тренировочный и соревновательный процессы формируют смелость (преодоления чувства страха). Особенно это ярко проявляется в процессе одиночных длительных тренировках в труднодоступной местности, а также во время соревнований по ночному ориентированию. Само по себе пребывание в ночном лесу является существенным стрессогенным фактором, вызывающим чувство страха как защитный механизм. А необходимость при этом ещё и целенаправленно проявлять интеллектуальную активность делает этот процесс ещё более уникальным.

Проведённое нами исследование даёт основание полагать, что длительное занятие спортивным ориентированием улучшает взаимодействие с другими людьми в формальной и неформальной сферах. Оно также оказывает позитивное влияние на проявление лидерских качеств, которые значимы для эффективной профессиональной деятельности. Так, спортсмены, занимавшиеся данным видом спорта более 2 лет, превосходили своих сокурсников по объёму и интенсивности межличностного взаимодействия, коммуникабельности, личностному статусу, социальной активности и самоопределению в объединении людей. У подростков 13-17 лет в процессе занятий спортивным ориентированием повышается авторитет среди сверстников, и они улучшают свои позиции в структуре межличностного взаимодействия и интенсифицируют процессы на социальной адаптации.

Развитие чувственной сферы средствами спортивного ориентирования также является привлекательной чертой данного вида спорта, особенно для детей подросткового возраста и юношества. Ориентирование неразрывно связано с длительным взаимодействием с природой. Частые выезды в лес, учебно-тренировочные и спортивные мероприятия с размещением в полевых условиях несут высокий эмоционально-романтический потенциал, потребность в котором свойственна спортсменам данных возрастных категорий. Проведённые нами опросы показали, что различные стороны жизнедеятельности связанные с проживанием в полевых условиях туристического лагеря являются наиболее привлекательными для них.

Наиболее привлекательным местом для проведения мероприятий по первичному обучению спортивному ориентированию являются детские загородные лагеря, которые, как правило, расположены на природе и имеют в силу этого обстоятельства большой потенциал. Специфика их функционирования делает их превосходным педагогическим объектом со значительными возможностями. Наш опыт использования спортивного ориентирования в экспериментальном лагере обучения и отдыха подростков «Фламинго» позволяет полагать, что он может быть вполне применён в традиционных лагерях для детей 10-17 лет.

Таким образом, следует отметить, что спортивное ориентирование является уникальным видом спорта, позволяющим достаточно разносторонне развивать личностные качества людей, занимающиеся им.

Эксперты ВОЗ в 80-х годах XX века определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, выделив в качестве основных четыре производные: генетические факторы — 20%, состояние окружающей среды — 20%, медицинское обеспечение — 7 - 8%, условия и образ жизни людей — 52 - 53%. Из чего следует, что в интересах каждого – ведение здорового и в меру активного образа жизни.

Спортивное ориентирование является вполне доступным и захватывающим видом спорта, при этом не требующим для занятий дорогостоящего инвентаря и оборудования. Спортивное ориентирование в силу своей специфики носит оздоровительный характер, что привлекает множество людей для занятий им. Занятия и соревнования проходят на свежем воздухе, в лесу, в различных погодных условиях, как зимой, так и летом. К занятиям спортивным ориентированием, как показывает практика, с оздоровительными, образовательными и развлекательными целями можно приступать в любом возрасте, возрастные границы здесь считаются неактуальными.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники самостоятельно при помощи карты и компаса должны посетить заданное число контрольных пунктов, расположенных на местности, а результаты определяются по времени прохождения дистанции.

Спортивное ориентирование представляет собой стремительный, эмоциональный вид кросса на местности, связанный с определенной

физической нагрузкой, хитроумной тактикой и многочисленными техническими приёмами. Задачи, которые дистанция ставит перед спортсменами-ориентировщиками, требует от них физической закали, точного и быстрого мышления, способности умело преодолевать естественные препятствия, самостоятельно принимать правильное решение в любой обстановке, терпеливо переносить дождь и ветер, жару и мороз.

Спортивное ориентирование – гармоничный и демократичный вид спорта, который предъявляет высокие требования к участникам соревнований с боку физической, технической и психологической подготовки. Используя физические упражнения циклического характера: бег, лыжные ходы, их вариативность в зависимости от обстоятельств, спортивное ориентирование повышает функциональные возможности организма, воспитывает физические качества.

В исследованиях, проведенных Г.Э. Максименко, выявился прирост показателей физического развития и физической подготовленности за три месяца занятий ориентированием. За это время улучшились: жизненная ёмкость лёгких – на 200 см³ у мужчин и на 100 см³ у женщин. Расстояние, пробегаемое за 1 час (показатель выносливости), увеличилось у мужчин с 8,6 до 10,6 км и с 7,2 до 7,7 км у женщин. Суммарная динамометрия кистей возросла соответственно на 500 г и на 1 кг. В беге на 100 м улучшение составило, 0,6 и 0,4 сек. Другие авторы отмечают улучшение показателей физического развития и подготовленности на 16-17%, снижение числа респираторных заболеваний до 50%. Кроме того, доказано, что свежий воздух оказывает закаливающее воздействие на организм занимающихся, повышает его иммунно-биологическую активность.

В тоже время постоянная аналитико-мыслительная деятельность, концентрация и распределение внимания положительно влияют на развитие интеллектуальных и психических качеств человека. В спортивном ориентировании, как ни в каком другом виде спорта, органично и пропорционально сочетаются физические и интеллектуальные нагрузки, что позволяет человеку умственного труда противостоять гиподинамии, а занятому физическим трудом совершенствовать быстроту реакции и оперативное мышление.

Данные, приведенные выше, показывают, что ориентирование занимает третье место среди всех видов спорта по количеству потребляемого кислорода на 1 кг веса спортсмена, а по умственным нагрузкам уступает только шахматам.

Занятия на открытом воздухе повышают умственную работоспособность на 10-12%. При всем уважении к достоинствам существующих ныне видов спорта нельзя не отметить, что в каждом из них обязательно преобладание какой-то одной или нескольких возможностей человеческого организма. Большинство функциональных центров организма ориентировщика во время выступления находятся в состоянии повышенной готовности, что способствует совершенствованию личности. Ни в каком другом известном виде спорта не вырабатываются столь быстро, как в

ориентировании такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, самодисциплина, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физиологических нагрузок.

Спортивное ориентирование содействует закаливанию организма, является интересным видом проведения свободного времени, а также улучшает работоспособность, повышает успеваемость в учёбе, дисциплинирует, что очень важно в воспитании подрастающего поколения.

Спортивное ориентирование по биомеханическим и физиологическим характеристикам соревновательной деятельности следует отнести к видам спорта с преобладанием активной двигательной деятельности, результаты которой зависят от собственных двигательных способностей спортсменов.

Многие нелегкие жизненные ситуации моделируются в процессе занятий спортивным ориентированием, позволяют человеку приобрести жизненный опыт, выстроить систему ценностей и установок, повысить физическую готовность к службе в армии.

Физическая нагрузка ориентировщика во время прохождения дистанции представляет собой выполнение значительного объема бега на выносливость, что схоже с легкоатлетическим кроссовым бегом. Но можно найти отличия у этих видов деятельности. Бег ориентировщика отличается гибким стилем, который может подстраиваться под требования разнообразных видов местности, а также под различные типы грунта и меняющиеся условия. Ему также необходимы хорошо развитые координационные способности, сила для преодоления различных препятствий на дистанции: густорастущего леса, поваленных деревьев, ручьев, склонов, высокой травы и т.п.

Монотонность в беге не прослеживается, что с психологической точки зрения повышает работоспособность спортсмена. Постоянно меняющиеся внешние условия и возможность выбирать оптимальную скорость бега могут привлечь любого начинающего ориентировщика. Спортивное ориентирование как вид спорта отличается своей спецификой. Во время выполнения большой физической нагрузки следует всегда следить за местностью, читать карту, сличать их друг с другом, а также перестраиваться в связи с изменяющимися ситуациями и обстановкой. Чтобы добиться высокого результата в ориентировании, нужно уметь вовремя сосредотачиваться, расслабляться, а также обладать способностью постоянно вести мыслительную деятельность на дистанции. Интеллектуальная деятельность ориентировщика характеризуется сложной аналитической работой мозга, что проявляется в постоянной работе процессов восприятия, внимания, мышления, в извлечении, переработке информации и кодировании ее в кратковременной и долговременной памяти.

Для более точного передвижения по местности на дистанции спортсмену необходимо уметь опознавать ориентиры на местности, определять направление движения, рассчитывать пройденное расстояние, следить за поведением соперников. Это требует интенсивной умственной

деятельности, которая представляет собой получение и переработку информации, находящейся в спортивной карте, запоминание местности и выбор рационального и надежного варианта движения между определенными ориентирами. Поиск наиболее выгодного стиля мышления, а значит выгодного варианта движения спортсмена, может стать наиболее значимым для определения способов повышения спортивного результата. Большое влияние на это оказывают индивидуальные особенности психологической составляющей личности спортсмена-ориентировщика, которые помогают ему справиться с эмоциональным напряжением.

Таким образом, результативность спортивных достижений спортсменов-ориентировщиков определяется не только уровнем развития физических качеств, но и их способностью к продуктивной мыслительной деятельности.

Результаты научных исследований свидетельствуют о том, что занятия спортивным ориентированием способствуют улучшению функционального состояния кардио-респираторной системы, укреплению мышц и связок нижних конечностей, скорости в действиях и мышлении, более эффективному развитию физических качеств, особенно выносливости. В отличие от кроссового бега, ориентирование характеризуется отсутствием монотонности, что с психологической точки зрения является важным фактором, повышающим работоспособности.

Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором участники самостоятельно при помощи карты и компаса должны посетить заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности, а результаты определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях с учетом штрафного времени).

Соревнования могут различаться:

По порядку прохождения КП:

- в заданном направлении;
- на маркированной трассе (прохождение дистанции, обозначенной на местности разметкой (маркировкой) с нанесением на карту местоположения КП, установленных на дистанции);
- по выбору (участник сам определяет порядок прохождения).

По времени проведения соревнований:

- дневные (в светлое время суток);
- ночные (в темное время суток, по зимней программе не проводятся).

По длине дистанций:

- сверхкороткие (парковый спринт);
- короткие (спринт);
- укороченные;
- классические;
- удлиненные (марафонское ориентирование).

По способу передвижения:

- бегом;

- на лыжах;
- на велосипедах;
- другие способы.

По взаимодействию спортсменов:

- индивидуальные;
- эстафетные (члены команды проходят свои этапы последовательно, причем каждый участник проходит только один этап;
- групповые (двое или более членов команды проходят дистанцию совместно).

По характеру зачета результатов:

- личные (результаты засчитываются отдельно каждому участнику);
- лично-командные (результаты засчитываются каждому участнику и командам);
- командные (результаты участников засчитываются командам).

По способу определения результата соревнований:

- однократные (результат одного единственного состязания — окончательный результат);
- многократные (комбинированные результаты одной или более трасс определяют окончательный результат);
- квалификационные (участники проходят одну или несколько квалификационных трасс для попадания в финал).

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Структура и краткое содержание практических занятий для специальности
1-03 02 01 Физическая культура

Дневная форма получения высшего образования

Практическое занятие №1 (6 часов)

Тема: Основы жизнеобеспечения в туристском походе.

Задачи: научить студентов выбирать продукты питания для похода, разрабатывать меню и раскладку питания на походы различной длительности в разных видах туризма, выбирать и правильно использовать в походных условиях групповое, личное и специальное снаряжение, осуществлять его обслуживание и необходимый ремонт.

Практические задания:

1. Рассмотреть критерии выбора продуктов питания для походов в разных видах туризма.
2. Разработать меню питания на 6 дней на группу от 6 человек.
3. Разработать раскладку продуктов на 6 дней на группу от 6 человек.
4. Составить список личного снаряжения и одежды для учебно-тренировочного похода 3 ст. сл. на 6 дней.
5. Выбрать и подготовить групповое снаряжение для учебно-тренировочного похода 3 ст. сл. на 6 дней.
6. Ремонт и обслуживание используемого группового снаряжения.
7. Подбор специального снаряжения для осуществления учебно-тренировочного похода 3 ст. сл. на 6 дней.

Литература:

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе / А.А. Алексеев. – 8-е изд., доп. – М.: ЦТМО, 2003. – 64 с.
2. Константинов, Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учеб. Пособие/ Ю.С. Константинов; Российская международная академия туризма; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М.: Советский спорт, 2009. –392 с.
3. Селуянов, В.Н. Биологические основы оздоровительного туризма / В.Н. Селуянов, А.А. Федякин. – М.: Спорт Академ Пресс, 2000. – 123 с.
4. Подлиских, В.Е. Организационно-методические основы спортивного туризма: учеб. – метод. Пособие /В.Е. Подлиских, В.М. Литвинович; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2009. – 101 с.
5. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н.Федотов, И.Е. Востоков; под ред. В.А.Таймазова, Ю.Н. Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.

Практическое занятие №2 (6 часов)

Тема: Техника спортивного туризма.

Задачи: научить студентов выбирать специальное снаряжение для преодоления естественных препятствий летних видах туризма на маршрутах походов, обучить вариантам движения в походе, технико-тактическим действиям, техническим приемам при соблюдении безопасности участниками, научить правильно использовать специальное снаряжение, транспортировке «пострадавшего», приемам страховки и само страховки при преодолении естественных препятствий.

Практические задания:

1. Подготовить индивидуальную страховочную систему, веревки, карабины, научиться одевать ее и правильно использовать.
2. Научиться приемам работы с веревкой, карабинами и зажимами.
3. Техника преодоления препятствий в природной среде: реки вброд, реки с использованием различных переправ, переправа по болоту с помощью гати и бревна.
4. Техника преодоления склонов, страховка и само страховка.
5. Узлы, применяемые в туризме при работе с веревкой. Техника вязки узлов.
6. Техника туристского бивака, выбор безопасного места стоянки туристской группы.
7. Безопасные способы разведения костра и приготовления пищи в походных условиях.

Литература:

1. Балабанов, И.В. Узлы / И.В. Балабанов. – М., 2006. – 80 с.
2. Константинов, Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие / Ю.С. Константинов. – М.: Советский спорт, 2009. – 392 с.
3. Спортивный туризм: учебник/Л.Г. Рубис. – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 168.
4. Соболев, С.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные»: монография /С.В. Соболев, Н.В. Соболева, С.К. Рябинина. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 134 с.
5. Теория и методика спортивного туризма: учебник / под ред. В. А. Таймазова и Ю. Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2014. – 424 с.
6. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов. – М.: Сов. спорт, 2004. – 364 с.

Практическое занятие №3 (6 часов)

Тема: Спортивное ориентирование как вид спорта в Республике Беларусь.

Задачи: ознакомить студентов с правилами соревнований по спортивному ориентированию, научить с картой и компасом преодолевать дистанцию по спортивному ориентированию, пользоваться компасом и различными картами,

Практические задания.

1. Прохождение дистанции 2 км с помощью карты и компаса.
2. Разобрать тренировочный процесс спортсмена-ориентировщика.
3. Анализ планирования дистанций по спортивному ориентированию.
4. Обеспечение безопасности на дистанциях по спортивному ориентированию.
5. Контрольная дистанция 2 км.

Литература:

1. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н.Немытов. – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 208 с.
2. Костылев, В.А. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. – М., 1995. – 112 с.
3. Казанцев, С.А Спортивное ориентирование. Физкультурно-спортивное совершенствование. Национальный гос. ун-т физ. культуры спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: 2010. – 60 с.
4. Ширинян, А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: учебно-метод. пособие/ А.А Ширинян, А.В. Иванов. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2010. – 112с.
5. Спортивное ориентирование: учебное пособие / сост. Н. Н. Ключникова, Н. А. Чернова. – Ульяновск: УлГТУ, 2009 – 102 с.

Практическое занятие №4 (6 часов)

Тема: Организация и проведение соревнований и туристских слетов.

Задачи: научить студентов готовить документы для проведения соревнований или турслетов: положения, регламент, условия на основе Правил по виду спорта «Туризм», планировать соревновательные дистанции, проводить мандатную комиссию, проводить соревнования, оформлять отчет о соревнованиях.

Практические задания.

1. Подготовка положения о «Первенстве факультета физической культуры по технике туризма», регламента соревнований, разработка условий.
2. Подготовка соревновательного полигона на Партизанской Криничке.
3. Проведения мандатной комиссии, объяснение и показ дистанций.
4. Проведение Первенства, подведение итогов, оформление отчета.

Литература:

1. Правила вида спорта «Туризм спортивный»: Решение исполкома ОО «Республиканский туристско-спортивный союз» от 21.10.2021, протокол №14: текст по состоянию на 1 февраля 2022 г. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www. rtss.by](http://www.rtss.by). – Дата доступа: 10.02.2022.
2. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н.Немытов. – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 208 с.
3. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся / Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТиК, 2003. – 228 с.
4. Узлы применяемые в туристской практике и в повседневной жизни: Методические рекомендации / Авт-сост. А.Н. Вавилонский; Королев В.Е., Прокопов О.В., Лисейцев А.М. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им.П.М. Машерова», 2008.– 32 с.
5. Ганопольский, В.И. Организация массовой туристской работы в Республике Беларусь: метод. Рекомендации / В.И. Ганопольский; Министерство спорта и туризма РБ; НИИФКиС РБ. – Минск: 2008. – 99 с .

Заочная форма получения высшего образования

Практическое занятие №1 (2 часа)

Тема: Основы жизнеобеспечения в туристском походе.

Задачи: научить студентов выбирать продукты питания для похода, разрабатывать меню и раскладку питания на походы различной длительности в разных видах туризма, выбирать и правильно использовать в походных условиях групповое, личное и специальное снаряжение, осуществлять его обслуживание и необходимый ремонт.

Практические задания:

1. Рассмотреть критерии выбора продуктов питания для походов в разных видах туризма.
2. Разработать меню питания и раскладку продуктов на 6 дней на группу от 6 человек.
3. Составить список личного снаряжения и одежды для учебно-тренировочного похода 3 ст. сл. на 6 дней.
4. Выбрать и подготовить групповое снаряжение для учебно-тренировочного похода 3 ст. сл. на 6 дней.

Литература:

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе / А.А. Алексеев. – 8-е изд., доп. – М.: ЦТМО, 2003. – 64 с.
2. Константинов, Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учеб. Пособие/ Ю.С. Константинов; Российская международная академия туризма; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М.: Советский спорт, 2009. – 392 с.
3. Селуянов, В.Н. Биологические основы оздоровительного туризма / В.Н. Селуянов, А.А. Федякин. – М.: Спорт Академ Пресс, 2000. – 123 с.
4. Подлиских, В.Е. Организационно-методические основы спортивного туризма: учеб. – метод. Пособие /В.Е. Подлиских, В.М. Литвинович; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2009. – 101 с.
5. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н.Федотов, И.Е. Востоков; под ред. В.А.Таймазова, Ю.Н. Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.

Практическое занятие №2 (2 часа)

Тема: Организация и проведение соревнований и туристских слетов.

Задачи: научить студентов готовить документы для проведения соревнований или турслетов: положения, регламент, условия на основе

Правил по виду спорта «Туризм», планировать соревновательные дистанции, оформлять отчет о соревнованиях.

Практические задания.

1. Анализ положения о «Первенстве факультета физической культуры по технике туризма», регламента соревнований, разработка условий.
2. Подготовка соревновательного полигона.
3. Проведение соревнований, подведение итогов, оформление отчета.

Литература:

1. Правила вида спорта «Туризм спортивный»: Решение исполкома ОО «Республиканский туристско-спортивный союз» от 21.10.2021, протокол №14: текст по состоянию на 1 февраля 2022 г. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www. rtss.by](http://www.rtss.by). – Дата доступа: 10.02.2022.
2. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н.Немытов. – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 208 с.
3. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся / Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТиК, 2003. – 228 с.
4. Узлы применяемые в туристской практике и в повседневной жизни: Методические рекомендации / Авт-сост. А.Н. Вавилонский; Королев В.Е., Прокопов О.В., Лисейцев А.М. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им.П.М. Машерова», 2008.– 32 с.
5. Ганопольский, В.И. Организация массовой туристской работы в Республике Беларусь: метод. Рекомендации / В.И. Ганопольский; Министерство спорта и туризма РБ; НИИФКиС РБ. – Минск: 2008. – 99 с .

Заочная форма получения высшего образования по интегрированному
плану на основе среднего специального образования

Практическое занятие №1 (2 часа)

Тема: Основы жизнеобеспечения в туристском походе.

Задачи: научить студентов выбирать продукты питания для похода, разрабатывать меню и раскладку питания на походы различной длительности в разных видах туризма, выбирать и правильно использовать в походных условиях групповое, личное и специальное снаряжение, осуществлять его обслуживание и необходимый ремонт.

Практические задания:

1. Рассмотреть критерии выбора продуктов питания для походов в разных видах туризма.
2. Разработать меню питания и раскладку продуктов на 6 дней на группу от 6 человек.
3. Составить список личного снаряжения и одежды для учебно-тренировочного похода 3 ст. сл. на 6 дней.
4. Выбрать и подготовить групповое снаряжение для учебно-тренировочного похода 3 ст. сл. на 6 дней.

Литература:

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе / А.А. Алексеев. – 8-е изд., доп. – М.: ЦТМО, 2003. – 64 с.
2. Константинов, Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учеб. Пособие/ Ю.С. Константинов; Российская международная академия туризма; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М.: Советский спорт, 2009. –392 с.
3. Селуянов, В.Н. Биологические основы оздоровительного туризма / В.Н. Селуянов, А.А. Федякин. – М.: Спорт Академ Пресс, 2000. – 123 с.
4. Подлиских, В.Е. Организационно-методические основы спортивного туризма: учеб. – метод. Пособие /В.Е. Подлиских, В.М. Литвинович; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2009. – 101 с.
5. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н.Федотов, И.Е. Востоков; под ред. В.А.Таймазова, Ю.Н. Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе
УО «ГГУ имени Ф. Скорины»

_____ И.В. Семченко
(подпись)

_____ (дата утверждения)
Регистрационный № УД-_____/уч.

ТУРИЗМ

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной
дисциплине для специальности
1-03 02 01 Физическая культура

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Туризм» разработана для специальности 1 03 02 01 Физическая культура составлена на основе учебного плана специальности 1-03 02 01 Физическая культура (регистрационный № А 03-01-13 от 29.08.2013) и образовательного стандарта высшего образования ОСВО 1-03 02 01 - 2013 специальности 1-03 02 01 Физическая культура.

СОСТАВИТЕЛЬ:

О.Н. Канаш, преподаватель кафедры спортивных дисциплин

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой спортивных дисциплин

название кафедры – разработчика учебной программы

(протокол № от _____);

Научно-методическим советом ГГУ имени Ф. Скорины

(название учреждения высшего образования)

(протокол № от _____).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность изучения учебной дисциплины «Туризм» состоит в подготовке компетентных специалистов в сфере физической культуры, спортивного и рекреационного туризма в Республике Беларусь. Особое внимание уделяется формированию у студентов практических навыков и умений, отвечающих задачам профессиональной подготовки и дальнейшей педагогической деятельности.

Целью дисциплины компонента учреждения высшего образования «Туризм» является подготовка специалистов в области физической культуры организационно-методическим приемам туризма, овладение основами спортивного и рекреационного туризма.

Задачами дисциплины являются:

- овладение студентами техническими приемами спортивного туризма;
- формирование знаний и умений организации и проведения туристских спортивных и рекреационных походов с учетом возрастных особенностей;
- обучение студентов методическим основам организации и проведения спортивных, рекреационных и массовых туристских мероприятий.

Студенты должны овладеть компетенциями:

академическими компетенциями, включающими знания и умения по изученным дисциплинам, способности и умения учиться:

- АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.
- АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.
- АК-3. Владеть исследовательскими навыками.
- АК-4. Уметь работать самостоятельно.
- АК-5. Быть способным порождать новые идеи (обладать креативностью).
- АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.
- АК-7. Иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером.
- АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.
- АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

социально-личностными компетенциями, включающими культурно-ценностные ориентации, знание идеологических, нравственных ценностей общества и государства и умение следовать им:

- СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.
- СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.
- СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.
- СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.
- СЛК-5. Быть способным к критике и самокритике.
- СЛК-6. Уметь работать в команде.

- СЛК-7. Владеть современными психологическими технологиями для проведения успешных деловых встреч и переговоров, участия в деловых играх и т.п.

- СЛК-8. Формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию.

- СЛК-9. Уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм.

- СЛК-10. Уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия.

- СЛК-11. Проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях.

профессиональными компетенциями, включающими знания и умения формулировать проблемы, решать задачи, разрабатывать планы и обеспечивать их выполнение в избранной сфере профессиональной деятельности:

- ПК-1. Формировать физическую культуру личности.

- ПК-2. Формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение.

- ПК-3. Воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности.

- ПК-4. Формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания.

- ПК-5. Осваивать и использовать современные научно обоснованные методики физического воспитания.

- ПК-6. Работать с научно-методической литературой.

- ПК-7. Планировать организовывать, контролировать и корректировать процесс физического воспитания;

- ПК -8. Проводить и контролировать разные формы занятий физическими упражнениями;

- ПК-9. Выбирать и использовать средства и методы физического воспитания;

- ПК-10. Планировать уроки и другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, а также возрастных, половых особенностей, психофизических возможностей и физической подготовленности;

- ПК-11. Организовывать и проводить разнообразные формы занятий физическими упражнениями;

- ПК-12. Использовать приемы формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями;

- ПК-13. Разрабатывать проекты и оснащать места проведения занятий специальным оборудованием;

- ПК-14. Осваивать и использовать современные методики спортивной подготовки;

- ПК-15. Дифференцировать и индивидуализировать спортивную подготовку;
- ПК-16. Осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую спортивную подготовку;
- ПК-17. Организовывать и проводить спортивный отбор;
- ПК-18. Контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- ПК-19. Судить соревнования и готовить судей по виду спорта;
- ПК-20. Обеспечивать безопасность спортивной подготовки, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- ПК-21. Выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм;
- ПК-22. Осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- ПК-23. Работать с нормативными правовыми актами и другими документами;
- ПК-24. Анализировать и оценивать собранные данные.
- ПК-25. Взаимодействовать со специалистами смежных профилей.
- ПК-26. Вести переговоры с другими заинтересованными участниками.
- ПК-27. Пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций.
- ПК-28. Анализировать и проектировать образовательный процесс, организационно-управленческую, спортивную, учебную и физкультурно-оздоровительную деятельность;
- ПК-29. Анализировать перспективы и направления развития спорта и физического воспитания.
- ПК-30. Системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития.
- ПК-31. Квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры и спорта.
- ПК-32. Использовать в процессе научных исследований в области физической культуры и спорта знания смежных дисциплин.
- ПК-33. Готовить научные статьи, рефераты, информационные сообщения и др.
- ПК-34. Разрабатывать методики коррекции и восстановления с учетом результатов научно-исследовательских работ.
- ПК-35. Нормировать и контролировать физическую нагрузку;
- ПК-36. Организовывать и проводить соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- ПК-37. Организовывать активный отдых средствами физической культуры и спорта;

- ПК-38. Обеспечивать безопасное проведение занятий физическими упражнениями;

- ПК-39. Осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни;

- ПК-40. Разрабатывать авторские лечебно-профилактические программы занятий, уроков физической культуры (физкультурных занятий) с учетом контингента занимающихся, условий образовательной среды;

- ПК- 41. Проводить подбор средств и методов физической культуры для восстановления здоровья и работоспособности у лиц с различными заболеваниями и разным уровнем функционального состояния, физической подготовленности;

- ПК- 42. Определять оптимальную дозировку физической нагрузки у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- ПК-43. Проводить врачебно-педагогические наблюдения для учета эффективности восстановительного лечения средствами физической культуры.

Учебная дисциплина компонента учреждения высшего образования «Туризм» изучается студентами дневной формы обучения специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» в 4 и 5 семестрах. Общее количество часов по дисциплине – 86 (3 зачетные единицы), из них аудиторных часов – 42, в т. ч. лекции – 14 ч., практические занятия – 24 ч., семинарские занятия – 4 ч. В 4 семестре всего часов – 46, аудиторных – 30, из них – 6 ч. лекций, 24 ч – практических занятий; в 5 семестре всего 40 часов, аудиторных 12. Форма отчетности – экзамен.

Данная дисциплина изучается студентами заочной формы обучения специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» на 3 курсе. Общее количество часов по дисциплине – 86 (3 зачетные единицы); из них аудиторных часов – 12, в т. ч. лекции – 8 ч., практические – 4 ч. Форма отчетности – экзамен.

Учебная дисциплина компонента учреждения высшего образования «Туризм» также изучается студентами 2 курса заочной формы получения высшего образования для студентов на основе среднего специального образования специальности 1-03 02 01 «Физическая культура». Всего часов 86 (3 зачетные единицы), аудиторное количество часов – 6; из них лекции – 4, практические – 2. Форма отчетности – экзамен.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И КЛАССИФИКАЦИЯ ТУРИЗМА. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА

Определение основных понятий туризма. Туристская деятельность как система. Классификация туристской деятельности. Формы организации, виды туристской деятельности в Республике Беларусь. Туристские ресурсы. Спортивный, рекреационный, познавательный туризм. Виды спортивного и рекреационного туризма. Классификация маршрутов спортивных туристских походов. Спортивный и рекреационный туризм в системе физической культуры и спорта. История развития туризма.

Тема 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ

Методика организации и проведения рекреационных и спортивных походов. Цель спортивных и рекреационных походов. Потенциал района похода. Особенности выбора района похода исходя из возможностей группы. Организация и проведение туристских походов с различным контингентом обучающихся. Подготовка туристского похода как система мероприятий, этапы подготовки похода. Спортивные задачи похода и обеспечение безопасности его участников. Формирование и подготовка туристской группы к спортивному походу. Методика разработки и предварительный анализ маршрута похода. Комплектование группы. Подготовка маршрута спортивного и рекреационного похода. Нормативные документы, регулирующие туристскую деятельность, документальное обеспечение спортивного и рекреационного туризма в Республике Беларусь. Маршрутно-квалификационная комиссия.

Тема 3. ОСНОВЫ ЖИЗНЕОБЕСПЕЧЕНИЯ В ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ.

Классификация походного снаряжения и факторы его выбора для похода. Подбор и правильное использование снаряжения для похода. Основные принципы экипировки участников туристских походов и выбор снаряжения в зависимости от физико-географических особенностей района похода, времени года, характера маршрута, вида туризма. Методика разработки продуктовой раскладки похода. Составление меню питания туристской группы. Критерии выбора походных продуктов. Туристский бивак, правила обустройства и требования безопасности.

Тема 4. ТЕХНИКА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ОКАЗАНИЕ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ В ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ

Основные типы естественных препятствий на маршрутах похода, их основные характеристики, способы и варианты движения, технико-тактические действия, необходимые для прохождения и приемы обеспечения безопасности.

Особенности техники преодоления естественных препятствий различного характера в различных видах туризма: горном, пешем, водном, вело, лыжном. Основные способы транспортировки пострадавшего на различных формах рельефа. Компоненты технической подготовки туриста. Техника преодоления склонов и переправ. Страховка и самостраховка. Индивидуальная страховочная система. Веревка и карабин. Техника ориентирования в походе, топографическая подготовка. Карта и компас. Причины травматизма и несчастных случаев в туризме. Факторы несчастных случаев в туризме. Система обеспечения безопасности. Основы медицинской подготовки и оказание доврачебной помощи в туристском походе.

Тема 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ТУРИСТА-СПОРТСМЕНА

Методика отбора для занятий спортивным туризмом. Принципы организации, методы и средства спортивной тренировки в туризме. Особенности методики подготовки туристов-школьников и взрослых туристов. Структурная схема спортивного совершенствования туристов, физическая, техническая, психологическая подготовка. Организация врачебно-педагогического контроля и самоконтроля туриста-спортсмена. Особенности физической подготовки туристов. Интегральная подготовка в спортивном туризме. Структура тренировочных циклов, годичный тренировочный план.

Тема 6. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ И ТУРИСТСКИХ СЛЕТОВ

Классификация соревнований по технике туризма. Туристско-прикладные многоборья как вид спорта. Основные документы соревнований: положение, регламент и условия проведения соревнований. Организация соревнований. Различные форматы проведения туристических слетов. Виды и этапы соревнований и турслетов. Подготовка трасс и дистанций к соревнованиям. Особенности планирования дистанций спортивных соревнований и массовых мероприятий (турслетов). Требования безопасности к дистанциям соревнований и турслетов. Разрядные требования.

Тема 7. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК ВИД СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ.

История развития спортивного ориентирования. Классификация соревнований по спортивному ориентированию. Спортивные карты в ориентировании. Техника и тактика ориентирования. Подготовка спортсмена-ориентировщика. Топографическая подготовка. Связь с другими видами спорта. Планирование дистанций. Форматы соревнований по спортивному ориентированию. Ориентирование на лыжах, бегом, на велосипеде. Организация и проведения соревнований по спортивному ориентированию. Методика подготовки спортсмена-ориентировщика. Взаимосвязь технической и физической подготовки в спортивном ориентировании.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дневная форма получения высшего образования

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Всего часов	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
			лекции	практические (семинарские) занятия	лабораторные занятия	Количество часов УСР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2 курс 4 семестр								
1.	Основные понятия и классификация туризма. История развития туризма. 1. Основные понятия в туризме. Типы туризма, формы организации, виды туристской деятельности. 2. Классификация спортивного и рекреационного туризма. Туристские ресурсы.	2	2	-	-	-	-	[1-3]	
2.	Организация и проведение туристских походов 1. Методика организации и проведения рекреационных и спортивных походов. 2. Спортивные задачи похода и обеспечение безопасности его участников. 3. Комплектование и подготовка туристской группы к спортивному походу. 4. Подготовка маршрута спортивного и рекреационного похода.	2	2	-	-	-	-	-	-
3.	Основы жизнеобеспечения в туристском походе. 1. Организация питания туристской группы. 2. Выбор и подготовка снаряжения для похода.	10	2	6	2	-	-	[1-3]	-

4.	Техника спортивного туризма. 1. Техника преодоления естественных препятствий. Техника страховки. 2. Техника туристского бивака.	8	2	6	-	-	-	[1-3]	-
5.	Структура и содержание туристской подготовки. Методика подготовки туриста-спортсмена. 1. Структура и содержание туристской подготовки. 2. Методика подготовки в спортивном туризме.	4	2	-	2	-	-	-	-
6.	Организация и проведение соревнований и туристских слетов. 1. Туристско-прикладные многоборья как вид спорта. 2. Турслет как форма рекреационного туризма.	8	2	6	-	-	-	-	-
7.	Спортивное ориентирование как вид спорта в Республике Беларусь. 1. Техника и тактика ориентирования. Подготовка спортсмена-ориентировщика. Связь с другими видами спорта. 2. Ориентирование как средство массовой физкультурно-оздоровительной работы.	8	2	6	-	-	-	-	-
Всего за 4 семестр		70	14	24	4	-	-	-	-
Всего за 2 курс		70	14	24	4	-	-	-	-
Всего по дисциплине		70	14	24	4	-	-	-	-

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Заочная форма получения высшего образования

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Всего часов	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
			лекции	практические (семинарские) занятия	лабораторные занятия	Количество часов УСР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3 курс 6 семестр									
1	<p>Основные понятия и классификация туризма. История развития туризма.</p> <p>1. Основные понятия в туризме. Типы туризма, формы организации, виды туристской деятельности.</p> <p>2. Классификация спортивного и рекреационного туризма. Туристские ресурсы.</p>	2	2	-	-	-	-	[1-3]	
2	<p>Организация и проведение туристских походов</p> <p>1. Методика организации и проведения рекреационных и спортивных походов.</p> <p>2. Спортивные задачи похода и обеспечение безопасности его участников.</p> <p>3. Комплектование и подготовка туристской группы к спортивному походу.</p> <p>4. Подготовка маршрута спортивного и рекреационного похода.</p>	2	2		-	-	-		

3	Основы жизнеобеспечения в туристском походе. 1. Организация питания туристской группы. 2. Выбор и подготовка снаряжения для похода.	4	2	2					
4	Организация и проведение соревнований и туристских слетов. 1. Туристско-прикладные многоборья как вид спорта. 2. Турслет как форма рекреационного туризма.	4	2	2	-	-	-	-	-
	Всего за 4 семестр	12	8	4	-	-	-	-	-
	Всего за 2 курс	12	8	4	-	-	-	-	-
	Всего по дисциплине	12	8	4	-	-	-	-	-

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Заочная форма получения высшего образования по интегрированному плану на основе среднего специального образования

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Всего часов	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
			лекции	практические (семинарские) занятия	лабораторные занятия	Количество часов УСР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 курс 4 семестр									
1	Основные понятия и классификация туризма. История развития туризма. 1. Основные понятия в туризме. Типы туризма, формы организации, виды туристской деятельности. 2. Классификация спортивного и рекреационного туризма. Туристские ресурсы.	2	2	-	-	-			
2	Организация и проведение туристских походов 1. Методика организации и проведения рекреационных и спортивных походов. 2. Спортивные задачи похода и обеспечение безопасности его участников. 3. Комплектование и подготовка туристской группы к спортивному походу. 4. Подготовка маршрута спортивного и рекреационного похода.	2	2		-	-			

3	Основы жизнеобеспечения в туристском походе. 1. Организация питания туристской группы. 2. Выбор и подготовка снаряжения для похода.	2	-	2	-	-			
	Всего за 4 семестр	6	4	2	-	-	-	-	-
	Всего за 2 курс	6	4	2	-	-	-	-	-
	Всего по дисциплине	6	4	2	-	-	-	-	-

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Примерный перечень практических занятий

1. Классификация туристских маршрутов и препятствий.
2. Организация туристского похода.
3. Организация питания в туристском походе.
4. Разработка меню питания рекреационного похода.
5. Разработка продуктовой раскладки похода.
6. Разработка раскладки личного и группового походного снаряжения.
7. Выбор и подготовка снаряжения для похода.
8. Чтение топографических и туристских карт по условным знакам.
9. Планирование маршрута похода по картам, схемам, космоснимкам.
10. Измерение расстояний и направлений по топографическим и спортивным картам.
11. Разработка нитки маршрута рекреационного однодневного и многодневного походов.
12. Планирование дистанций туристских соревнований по спортивной карте.
13. Особенности пешеходного туризма.
14. Особенности водного туризма.
15. Характеристика соревнований в спортивном туризме.
- 16.

Примерный перечень необходимого оборудования, наглядных пособий, технических средств обучения.

1. Компьютерные презентации по темам лекций.
2. Инструменты и материалы для проведения практических занятий: туристские и топографические карты Республики Беларусь масштаба 1:100000, 1: 200000; спортивные карты территорий учебных полигонов, секундомеры, компасы, курвиметры.

ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе / А.А. Алексеев. – 8-е изд., доп. – Москва: ЦТМО, 2003. – 64 с.
2. Байковский Ю.В. Классификация и особенности горных неолимпийских видов спорта: учебно-методическое пособие / серия: Научно-методическая литература по горным видам спорта // Ю.В. Байковский. – М.: Вертикаль, Астра-пресс, 2005. – 253 с., ил.
3. Вяткин Л.С. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л.С. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.В. Немытов. – М.: Академия, 2001. – 208 с.8.
4. Правила проведения туристских походов: Постановление министерства спорта и туризма Республики Беларусь. – № 26. – Минск: РУМЦ ФВН, 2007. – 12 с.
5. Правила соревнований по туристско-прикладным многоборьям. – Минск: «Адукацыя і выхаванне», 2008. – 72 с.
6. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для институтов и техникумов физической культуры / В.И. Ганопольский [и др.]; под ред. В.И. Ганопольского. – Москва: ФиС, 1987. – 240 с.
7. Алексеева О.В., Банзаракцаев А.С., Косыгина Л.В. Основы спортивно-оздоровительного туризма: Учебное пособие для студентов – Улан-Удэ: БГУ, 2009 – 179с.
8. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – Москва: Советский спорт, 2003. – 357 с.
9. Харин С.Я. Лыжный туризм / С.Я. Харин. – М., 1992.
10. Энциклопедия туриста / редкол. Е.И. Тамм / гл. ред. А.Х.Абуков, Ю.Н. Александров и др. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. - 607 с.

Дополнительная

1. Бардин, К.В. Азбука туризма: (о технике пешеходных путешествий): пособие для учителей, руководителей туристических походов со школьниками / К.В. Бардин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1981 – 205 с.
2. Ганопольский, В.И. Уроки туризма: пособие для учителей / В.И. Ганопольский. – Мн: НМЦентр, 1985 – 216 с.
3. Зубович, С.Ф. Первые шаги в ориентировании: В помощь начинающим спортсменам / С.Ф. Зубович. – 2-е изд., перераб. и доп. – Мн: Полымя, 1990 – 144 с., ил.

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УВО

Название дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы по изучаемой учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
Легкая атлетика и методика преподавания	Кафедра спортивных дисциплин		Рекомендовать к утверждению учебную программу в представленном варианте протокол № ___ от _____.20__
Организация туризма	Кафедра теории и методики физической культуры		Рекомендовать к утверждению учебную программу в представленном варианте протокол № ___ от _____.20__

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ

на ____/____ учебный год

№№ пп	Дополнения и изменения	Основание

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
спортивных дисциплин
(протокол № ____ от _____ 20__ г.)

Заведующий кафедрой
спортивных дисциплин
к.п.н., доцент

_____ С.В. Шеренда

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета физической культуры
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»
к.п.н., доцент

_____ С.В. Севдалев

Вопросы к экзамену по дисциплине «Туризм».

1. Определение основных понятий в туризме. Отличительные признаки туристских путешествий.
2. Система управления спортивным и рекреационным туризмом в Республике Беларусь.
3. Вид спорта «Спортивный туризм». Содержание спортивных дисциплин «Спортивные туристские походы» и «Туристско-прикладные многоборья». Взаимосвязь спортивного туризма с другими видами спорта.
4. Управление спортивным и рекреационным туризмом в Республике Беларусь: общая структура управления, функции государственных органов управления туризмом, региональных туристских управленческих организаций.
5. Организационные основы самостоятельного (самодетельного) туризма на современном этапе.
6. Общественные туристские организации: республиканский туристско-спортивный союз, маршрутно-квалификационные комиссии. Их место в системе управления спортивным и рекреационным туризмом и функции.
7. Понятие «туристский поход» и классификация туристских походов.
8. Рекреационно-оздоровительные походы: их цели, содержание. Факторы оздоровления при занятиях рекреационным туризмом.
9. Особенности физической нагрузки участников рекреационных походов. Методика планирования и регулирования (дозирования) физической нагрузки в рекреационных походах с участниками различного возраста.
10. Спортивные туристские походы: их цели, содержание, виды. Нормативные требования к определению сложности похода.
11. Понятие классифицированных препятствий и участков маршрута спортивного похода. Локальные и протяженные препятствия.
12. Параметры, используемые для оценки категории сложности спортивных походов. Требования «Правил проведения туристских походов» к количественным параметрам походов.
13. Понятие «техническая сложность» маршрута спортивного похода. Основы определения технической сложности похода и методика категорирования маршрутов похода.
14. Классификация спортивных туристских походов. Методика определения категории сложности спортивных туристских походов.
15. Права, обязанности и ответственность участников похода. Основные требования к участникам и руководителям спортивных походов.
16. Комплектование походной группы. Нормативные требования к составу участников рекреационных и спортивных походов.
17. Распределение должностей туристов в походной группе. Роль и функции руководителя туристской группы на этапах подготовки и проведения похода. Практика работы завхоза и медика туристской группы.
18. Основные положения «Инструкции об организации участия обучающихся учреждений образования в походах и экскурсиях».

19. Понятия «рекреационно-туристские ресурсы» и «рекреационно-туристский потенциал» района похода. Методические основы выбора района для совершения рекреационного похода.
20. «Особо охраняемые природные территории» (ООПТ) и виды ООПТ и их использование в спортивном и рекреационном туризме.
21. Планирование маршрута рекреационного похода. Стратегическое планирование маршрута: логика построения маршрута, выбор природных и социокультурных целевых объектов посещения.
22. Разработка календарного плана (графика) движения группы по маршруту. Понятие «распорядок дня» и «режим движения» в походе. Планирование дневных переходов.
23. Спортивный потенциал района путешествия и его компоненты. Оценка потенциала и критерии выбора района проведения спортивного похода.
24. Стратегическое планирование маршрута спортивного похода начальной сложности: логика построения маршрута и выбор классифицированных участков и препятствий маршрута в соответствии с видом похода по способу передвижения.
25. Tактическое планирование маршрута спортивного похода начальной сложности. Обеспечение безопасности туристов путем качественного тактического планирования маршрута.
26. Организация питания в походной группе. Критерии выбора походных продуктов питания. Особенности рациона питания туриста в зависимости от вида похода, способа передвижения и сезона похода.
27. Методика разработки меню туристского похода, составление раскладки походного питания, нормы расхода походных продуктов.
28. Tактика многодневного похода. Организация движения туристской группы. Обеспечение безопасности на маршруте.
29. Классификация походного снаряжения. Факторы, определяющие выбор снаряжения и экипировки. Основные требования, предъявляемые к предметам снаряжения и экипировки.
30. Характеристика снаряжения для проведения походов. Одежда и обувь туриста.
31. Средства ориентирования на местности. Использование компаса в походе и его конструктивные особенности.
32. Личное снаряжение в походе. Классификация и конструктивные особенности спальных мешков, туристских ковриков.
33. Групповое снаряжение в походе. Классификация палаток. Качества и конструктивные особенности палаток, применяемых в походах.
34. Методика составления раскладки личного и группового снаряжения рекреационного похода выходного дня. Порядок расчета стартового веса группового снаряжения и его распределения по участникам группы.
35. Документы туристского спортивного похода, их содержание (приказ, маршрутная книжка, маршрутный лист, страховка).

36. Понятия «техника туризма», «тактика туризма». Классификация техники туризма. Тактические задачи, решаемые на стадии подготовки и проведения туристских походов.
37. Особенности пешеходного туризма. Техника передвижения в пеших походах по равнинной местности. Техника переправ через водные препятствия.
38. Особенности водного туризма. Техника передвижения в водном туризме (на примере равнинных рек). Основные технические приемы управления байдаркой и их применение при прохождении препятствий в походах и на соревнованиях.
39. Особенности лыжного туризма. Техника передвижения в лыжном туризме. Техника и тактика преодоления характерных препятствий в лыжных походах по лесным равнинным районам.
40. Особенности горного туризма. Техника передвижения в горном походе. Техника и тактика преодоления характерных препятствий в горных походах.
41. Понятие техники страховки, применяемой туристами при преодолении классифицированных препятствий. Средства страховки (индивидуальные и групповые) в спортивных пешеходных и лыжных походах начальной сложности.
42. Техника страховки и само страховки на горных склонах, заболоченных участках маршрута, на переправах через водные препятствия.
43. Организация страховки на водном маршруте. Средства страховки. Виды страховки: страховка с берега и с воды.
44. Организация привалов и ночлегов в походах. Техника бивака. Природоохранные мероприятия на туристской стоянке.
45. Техника организации ночлега в палатках, временных укрытиях. Туристский костер и техника приготовления пищи на костре.
46. Основы топографической подготовки туриста. Техника ориентирования на местности. Особенности ориентирования в различных видах походов.
47. Техника грубого и точного движения по азимуту. Оформление данных для движения по азимуту в виде таблицы и схемы. Способы выдерживания заданного направления движения.
48. Техника ориентирования на местности с чтением карты. Выбор тактики ориентирования, опорных (контрольных) и ограничивающих ориентиров. Координаты.
49. Понятия «азимут» и «магнитное склонение». Истинный (географический) и магнитный азимут. Техника измерения азимутов (направлений движения) на карте.
50. Система подготовки туристских кадров. Школы туристской подготовки. Цели и задачи. Порядок работы.
51. Нормативная документация по спортивному туризму. Содержание разделов «Правил проведения соревнований туристских спортивных походов».

52. Соревнования по туристским многоборьям как самостоятельный вид соревнований по туризму. Цели и задачи. Основные этапы организации и проведения.
53. Методика подготовки туриста-спортсмена в многолетнем аспекте.
54. Отчётные документы в спортивном туризме: типы, содержание, основные разделы.
55. Гигиена в походе и самоконтроль туриста.
56. Способы транспортировки пострадавшего при несчастном случае в туристских походах. Техника изготовления простейших носилок из подручных средств в пешеходном походе и волокуш в лыжном походе.
57. Понятия «массовое туристское мероприятие» и «туристские соревнования». Классификация и методика организации туристских соревнований и мероприятий.
58. Туристские слеты: их цели и задачи. Содержание спортивной программы (виды дистанций и соревнований) и конкурсной программы слетов.
59. Содержание соревнований по туристско-прикладным многоборьям (ТПМ). Компоненты дистанции ТПМ – технические этапы и участки. Виды дистанций ТПМ.
60. Основы оказания первой помощи при травмах и заболеваниях туристов в походных условиях. Методика комплектования туристской медицинской аптечки.