|  |
| --- |
| «Туристические походы; Форма организации» |
|  |

#  учитель физической культуры:

# Н.А. Ляшук

ГБОУ школа № 471

Выборгского района

 Санкт-Петербурга

**Содержание:**

1.Введение 3 стр.

2.Организация проведения туристического похода 4-5 стр.

 2.1 Комплектование группы 5 стр.

 2.2.Организация группы 5стр.

 2.3Выбор и разработка маршрута 5 стр.

 2.4Снарежение 5 стр.

3.Привалы и ночлеги в туристическом походе 6-8 стр.

 3.1Выбор места для бивака 6стр.

 3.2Работка с палаткой 6-7стр.

 3.3Разведение костра 7-8стр.

 3.4Разведение костра под дождём 8стр.

4.Питание в походе 9-11стр.

 4.1Упаковка и условие хранения продуктов 11стр.

5.Топография и ориентирование на местности 11-12стр.

6.Обеспечение безопасности 13стр.

7.Заключение 14стр.

8.Источники 15стр.

**1.Введение**

 Занятия туризмом вырабатывают у человека ряд очень ценных навыков, например, навык в правильной, ходьбе. Большинство горожан, пользуясь для повседневного передвижения услугами транспорта, проводя отпуск на террасе дома отдыха или в гамаке на даче, буквально отучаются ходить. Пройти15—20 километров—не по лесной чаще, нет, а по обычной проселочной дороге — для них непосильная задача.

 Но туризм—это не только средство физического и прикладного воспитания .Велика роль туризма в идейно-политическом и военно-патриотическом воспитании учащихся.

 Туризм— средство расширения кругозора и обогащения духовной жизни людей, средство познания красоты природы.

 В туристском походе вырабатывается умение преодолевать трудности.

 Нельзя недооценивать и того, что детскому и особенно подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, необычности, к приключениям и романтике. Туризм—прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет и такие, не всегда учитываемые взрослыми потребности ребят.

**2.Организация проведения туристического похода**

 Каждый поход, будь то воскресный выход или многодневное путешествие, должен иметь цель. Причем не подразумеваемую, а словесно сформулированную и доведенную до сведения каждого участника похода.

 Перед походом могут ставиться экскурсионные цели (посетить места, связанные с жизнью и деятельностью В.И. Ленина; осмотреть дом-музей П.И.Чайковского);агитационные и военно-патриотические(пройти по местам боев Великой Отечественной войны); цели, связанные с выполнением общественных заданий (собрать гербарий, провести простейшие гидрологические измерения), и т.д.

 Многие люди находят, что занятия туризмом улучшают самочувствие, снимают напряжение после трудовой недели. Отправляясь в поход, эти люди ставят перед собой в первую очередь оздоровительные цели.

 Можно устроить поход для того, чтобы научить ребят разводить костер, ставить палатку, ориентироваться на местности и т.д. Это будет поход с учебными целями. Иногда идут в поход, чтобы двигаться по компасу, преодолевать препятствия, взять верх над бурными порогами или снежными перевалами. Это поход со спортивными целями.

 Итак, азбучные истины, касающиеся целей похода, сводятся к следующему:

 1. Во всяком походе должна быть намечена цель, которую надо словесно сформулировать и довести до сведения всех участников похода.

 2. Для похода нельзя намечать много различных целей. Лучший вариант — это одна цель. Если целей намечено больше одной, среди них должна быть совершенно четко определена главная.

 3.Организация похода зависит от целей похода, при этом в первую очередь учитывается главная цель.

 4. В походах новичков, как правило, не должно быть специальных заданий. Цель такого похода заключается в успешном прохождении маршрута и овладении элементарными туристскими навыками.

*2.1Комплектование группы*

 Комплектование группы очень тесно связано с целями похода и может осуществляться двумя способами. Первый из них— когда сначала намечают цель похода, а потом подбирают подходящих участников. При втором способе организации похода нужно сначала выявить желающих участвовать в походе и лишь после этого намечать посильные для них цели.

*2.2Организация группы*

 Организация похода обычно начинается с собрания всех желающих в нем участвовать. На собрании руководитель похода сообщает о цели похода, маршруте (если он уже разработан)и длительности похода, о сумме денег, которую надо будет внести каждому участнику, о том, что надо взять с собой, распределяет поручения, договаривается о следующей встрече.

*2.3Выбор и разработка маршрута*

 После того как установлена цель похода и определился состав группы, наступает очередной этап подготовки— выбор и разработка маршрута.

 Проще всего обстоит дело с непродолжительными походами по родному краю. Для начала можно воспользоваться специальными путеводителями, в которых рекомендуются уже разработанные маршруты.

*2.4Снаряжение*

 Снаряжение принято делить на личное, групповое и специальное.

 Личное снаряжение— это носильные вещи, спальные и умывальные принадлежности и некоторые другие предметы индивидуального пользования(кружка, миска, ложка, рюкзак и т. д.).

 К групповому снаряжению относятся палатки, топоры, посуда для варки пищи, маршрутные материалы(карты, кроки, компасы) и другие предметы коллективного пользования.

 К специальному снаряжению относятся предметы как группового, так и личного пользования, необходимость которых вызывается спецификой того или иного маршрута: спасательные жилеты, веревки, репшнуры, ледорубы, накомарники и т. п.

 Необходимость в специальном снаряжении обычно появляется тогда, когда туристы отправляются в походы высоких категорий сложности, а в таких путешествиях юные туристы практически не участвуют; поэтому описание такого снаряжения в данном пособии не приводится.

**3.Правила и ночлеги в туристическом походе**

*3.1Выбор места для бивака*

 Место для бивака должно удовлетворять нескольким требованиям. Первое из них— безопасность. Конечно, в полной мере это требование относится к дальним и сложным походам. В условиях средней полосы России вопросы безопасности не стоят с такой остротой, и о них чаще всего вообще забывают.

 Не рекомендуется, например, располагаться лагерем ниже по течению реки вблизи крупных деревень, скотных дворов, боен, поселков с промышленными предприятиями. Вода, взятая из реки в подобном месте, может оказаться испорченной.Не следует без крайней нужды разбивать лагерь возле водоемов со стоячей цветущей водой. Но все же лучше пройти лишнюю пару километров и остановиться возле проточной воды. Не стоит располагаться лагерем недалеко от деревень и проезжих дорог, особенно если поход совершается в праздничные дни.

 Следующим требованием к месту бивака является наличие воды и дров. Трудно сказать, какое из этих требований является более важным. Все зависит от конкретных условий похода. Обычно в жаркое летнее время в средней полосе России важнее бывает найти воду. С дровами проще, но ранней весной, когда еще не сошла талая вода, эта проблема выдвигается на первый план.

 Итак, безопасность, обеспеченность водой и дровами— вот основные требования к месту бивака. Все они принимаются во внимание в первую очередь, когда место бивака намечают по карте, а потом— когда выбирают его на местности.

 Остальные требования к месту бивака следует рассматривать как желательные, но не обязательные. Эстетические требования к месту бивака и внешнему виду лагеря тоже относятся к числу дополнительных требований.

*3.2Работа с палаткой*

 Палатка издавна стала верным спутником путешественников. Однако, чтобы палатка служила надежно, с ней надо правильно обращаться. Прежде всего, надо выбрать место, где будет стоять палатка. Требования к нему невелики.

 Во-первых, тут не должно быть кочек, бугров, выступающих корней деревьев, камней и т. д. Нежелательно устанавливать палатку на высокой траве.

 Во-вторых, это место не должно быть сырым.

 В-третьих, выбранное место не должно быть покатым, чтобы спящие ночью не съезжали друг на друга.

 Устанавливают палатку несколько человек, чаще всего двое или четверо. Определенного, раз навсегда принятого порядка установки палатки не существует. Рассмотрим несколько вариантов.

 Палатка имеет 14 растяжек— 2 идущие от конька, по 3 на боковых крыльях и 6 на полу. Теоретически считается, что для правильной установки такой палатки должны быть использованы все 14 растяжек. В этом случае для установки палатки потребуется14 колышков длиной по 15—25 см и две опорные стойки; длина каждой стойки должна соответствовать высоте конька над полом: для «полудатки»— это 1,5 м, для «памирки» —1,2 м и т. д. Сначала натягивается пол палатки, начиная с угловых растяжек. Можно начать с растяжек, расположенных по диагонали, можно — с растяжек, находящихся с какой-то одной стороны. Не следует только начинать со средних растяжек— так труднее ровно натянуть пол.

 Когда пол растянут, устанавливаются опорные стойки, которые поддерживают конек палатки. Конструкция палаток предусматривает, что стойки помещаются внутри палатки: одна — у задней стенки, другая— у входа. Для их установки в коньке сделаны два отверстия с люверсами: верхний конец стойки идет в люверс, нижний упирается в пол палатки. Однако практика показывает, что устанавливать стойки внутри палатки не стоит. При сильном натягивании люверсы рано или поздно начинают вырываться из ткани палатки.

 Существуют и упрощенные способы, установки палатки. Прежде всего, далеко не всегда надо натягивать пол палатки. Чаще всего без этого можно превосходно обойтись (не нужны шесть колышков). Далее, почти столь же часто можно обойтись без натягивания средних оттяжек на крыльях(минус еще два кола). Наконец, ночуя в лесу, почти всегда можно растянуть конек палатки между двумя деревьями и не пользоваться опорными стойками(не нужны опорные стойки и еще два маленьких кола). Итак, вместо14 маленьких кольев и 2 больших стоек палатку можно установить всего на четырех колышках. Для установки палатки таким способом стоит нарастить веревки коньковых оттяжек или заменить их более длинными. Тогда можно натянуть палатку между довольно далеко растущими деревьями.

 В дождь туристская палатка, как правило, промокает. Палатки из брезента, репса, плащ-палаточной ткани промокают даже когда они новые. Палатки из прорезиненного перкаля или водоотталкивающих тканей начинают промокать после одного-двух сезонов, а служат палатки обычно гораздо дольше.

*3.3Разведение костра*

 Принцип разведения костра сам по себе не сложен.Сначала зажигается растопка —какой-то материал, способный на небольшое время дать достаточно крупное пламя, чтобы от него занялись совсем тонкие сухие ветки толщиной со спичку. Затем подкладывают сучья побольше, приближающиеся по толщине к карандашу. Когда разгорятся и эти, кладут следующие, толщиной в палец. Так, постепенно кладут в костер все более и более толстые дрова. Понятно, что все дрова должны быть обязательно сухими.

 На растопку обычно идет бумага, реже— береста. Надо только помнить, что снимать для растопки бересту с берез, растущих возле бивака, недопустимо. Бересту обычно запасают впрок, когда во время перехода находят гнилое или упавшее дерево.

 Растопку обычно укладывают прямо на землю, а сверху на нее кладут веточки или лучинки из первой партии топлива, но не всю заготовленную паутинку или лучину, а только часть их, так, чтобы растопка не оказалась заваленной ими. Некоторые туристы любят при этом укладывать на растопку только нижние концы лучины, а верхние —класть на какую-нибудь ветку потолще. Действительно, в такой укладке есть смысл: веточки или лучинки, лежащие в наклонном положении, легче разгораются. Когда бумага или береста прогорят, лучинки не оседают вниз и не ссыпаются друг на друга, что иногда происходит, если их просто набросать поверх растопки(упавшие на землю неразгоревшиеся лучинки могут потухнуть).

 Растопку следует поджигать снизу — тогда она прогорит вся, до конца.Если зажечь растопку сверху, то нередко прогорает только ее верхняя часть, а затем пламя гаснет: огонь вниз распространяется очень плохо.

 Растопку в виде пучков паутинки или лучинок лучше поджигать, держа на весу. Чем тоньше лучина или прутики, тем легче они загораются, но тем быстрее они и прогорают. При этом нельзя валить его в огонь как попало. Если ветки или лучина лягут плотным слоем, они забьют огонь и костер тут же погаснет.

 Первая, сравнительно небольшая, кучка паутинки, которая поджигается от растопки, должна сыграть роль запала. Когда эта паутинка разгорелась, надо пустить в ход остальной запас паутинки. На разгоревшуюся паутинку кладут несколько сучьев из следующей партии топлива(скажем, толщиной с карандаш).Разгоревшись, они послужат запалом для всей партии дров. Так постепенно увеличивается толщина сучьев и поленьев, закладываемых в костер.

*3.4Разведение костра под дождем*

Чтобы развести костер под дождем, надо иметь сухие спички. Если дождь идет длительное время (осенью случается, что с короткими перерывами он может продолжаться два-три дня подряд), в лесу все становится словно напитанным влагой — трава, хвоя, ветви деревьев. В такую погоду самые сухие ветки будут слегка влажными снаружи. Даже паутинка в этих условиях не загорается, За время горения растопки паутинка успевает лишь чуть-чуть подсохнуть снаружи. Чтобы не оказаться в подобном положении, следует взять с собой из дома искусственную растопку, не боящуюся влаги,— таблетки сухого спирта, куски целлулоида или плексигласа, огарок свечи.

**4.Питание в походе**

*Калорийность основных продуктов питания (на 1кг)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Кол-во ккал. | Наименование продукта | Кол-во ккал. |
| Хлеб и хлебные изделия: |  | Конфеты | 2500-3500 |
| Хлеб ржаной | 1900 | Шоколад | 4800 |
| Хлеб пшеничный | 2600 | Изюм | 2600 |
| Сухари ржаные | 3000 | Курага, чернослив | 2150 |
| Печенье | 3900 | Мясные продукты |  |
| Сухари пшеничные | 2800 | Колбаса твердого копчения | 5500 |
| Галеты | 3200 | Колбаса вареная | 2050 |
| Молочные изделия: |  | Колбаса полукопченая | 3000 |
| Масло сливочное | 7800 | Ветчина | 2500 |
| Масло топленое | 8850 | Сосиски | 1950 |
| Сыр голландский | 3900 | Сало-шпиг | 6150 |
| Сыр плавленый | 2150 | Паштет печеночный | 3000 |
| Молоко сухое | 4800 | Овощи и фрукты: |  |
| Яичный порошок | 5300 | Картофель свежий | 650 |
| Молоко сгущенное с сахаром | 3400 | Овощи разные | 200-350 |
| Молоко сгущенное без сахара | 2000 | Яблоки свежие | 450 |
| Крупы: |  | Яблоки сухие | 2200 |
| Крупа гречневая | 3100 | Груши свежие | 350 |
| Крупа овсяная | 3300 | Апельсины | 250 |
| Крупа манная | 3400 | Прочее: |  |
| Макароны, лапша, вермишель | 3450 | Рыбные консервы в томате | 1100-1850 |
| Горох, бобы, фасоль | 2800 | Рыба свежая | 400-500 |
| Рис | 3300 | Вобла сушеная | 2900 |
| Пшено | 3000 | Масло растительное | 8500 |
| Концентрат пшенный и гречневый | 3500 | Кисель | 2500 |
| Сладкое: |  |  |  |
| Сахар | 3900 |  |  |

 Однако нельзя составить продовольственный рацион, руководствуясь только калорийностью продуктов. Не меньшее значение имеет правильное соотношение основных компонентов питания — жиров, белков и углеводов. Принято считать, что норму дневного рациона должны составлять примерно 120 г белков, 60 г жиров,500 г углеводов. Белки содержатся в первую очередь в мясе и мясопродуктах, рыбе, сыре, горохе, бобах и фасоли, в меньшей мере— в мучных продуктах и крупах; углеводы— в сахаре (почти чистый углевод),конфетах, овощах и фруктах, сгущенном молоке, мучных изделиях, крупах; жиры — в масле ,сале, в меньшей степени — в колбасе, сыре, ветчине. Кроме того, в пище должны еще содержаться витамины и минеральные соли. Только с учетом всего этого пища будет вполне полноценной.

 Если внимательно рассмотреть калорийность продуктов, указанную в таблице, то нетрудно заметить, что хлеб, мучные изделия, крупы, овощи и фрукты, т. е. почти все продукты, богатые углеводами(за исключением сахара), являются довольно низкокалорийными. Поэтому при составлении рациона у туристов часто появляется желание заменить их более калорийными продуктами и за счет этого добиться выигрыша в весе. Походная практика показывает, что наилучшее весовое соотношение белков, жиров и углеводов—1:1:4. Дальнейшее снижение количества углеводов и увеличение доли жиров и белков с целью уменьшить вес продуктов питания при сохранении прежней калорийности приводит к неприятным, хотя и не таким уж страшным последствиям.

 Однако до окончательного составления рациона еще далеко. Пока мы рассмотрели продукты с точки зрения их калорийности, сытности и вкусовых качеств. Но есть еще один существенный момент, который совершенно необходимо учитывать при составлении рациона туриста,— это вес. Каким бы вкусным и питательным ни был составленный рацион, все его достоинства будут зачеркнуты, если его вес выйдет за пределы допустимых норм. Туристская практика показывает, что вес суточного рациона на одного человека должен быть в пределах от900 до 1200 г. Чем продолжительнее поход, тем больше приближается рацион к нижнему пределу, чем короче — тем больше можно увеличивать вес продовольственного рациона.

*4.1Упаковка и хранение продуктов*

 Следует иметь в виду, что магазинная упаковка продуктов совершенно не годится для походов. Она рассчитана только на то, чтобы покупатель мог их донести от магазина до дома. Основной тарой, в которую укладываются продукты для похода, являются матерчатые мешочки.

 Продукты, которые особенно боятся влаги, например сахар, соль, сухое молоко, помимо этого, следует уложить в непромокаемые мешочки. Растительное масло заливают в обыкновенные алюминиевые фляги. Нужно только проверить, не будет ли крышка фляги пропускать масло наружу. Если такая опасность есть, нужно дополнительно проложить крышку резиной. Сливочное или топленое масло укладывают в обычный алюминиевый бидон и при этом под крышку подкладывают куски резины или полиэтилена для того, чтобы она была закрыта как можно плотнее. Хлеб также обязательно укладывают в матерчатые мешки. Сухари рекомендуется упаковывать в длинные узкие мешки, плотно прижимая один к другому, чтобы они не терлись и не дробились друг о друга. Соль лучше всего хранить так же, как сахар, но с одним дополнением. Соль отсыревает очень быстро, даже не побывав в воде, а просто от влаги в воздухе. Консервные банки в специальной упаковке не нуждаются. В летнее время колбаса довольно быстро портится, поэтому рекомендуется обмазывать колбасу снаружи жиром или маслом, хранить ее в полиэтиленовом пакете и периодически осматривать.

**5.Топография и ориентирование на местности**

 Для того чтобы увеличить точность движения по азимуту, руководства по топографии рекомендуют следующие приемы.

 Первый из них — это использование промежуточных ориентиров. Определив по компасу направление на местности, которое соответствует нашему азимуту, надо наметить какой-нибудь предмет (дерево, куст и т. п.), находящийся строго на нужном направлении. Этот предмет и будет нашим первым промежуточным ориентиром. Нужно только чтобы ориентир был достаточно заметным и не терялся из виду при приближении к нему. Дойдя до первого промежуточного ориентира, таким же порядком определяют второй промежуточный ориентир и двигаются, пока не достигнут его. Достигнув второго промежуточного ориентира, находят себе третий ориентир и т. д.

 Второй прием — провешивание пройденного пути с целью выдерживания направления по створу (створом называется вертикальная плоскость, проходящая на местности через каткие-то две точки). Начав движение по азимуту, оставляют на своем пути через известные промежутки какие-то вехи— забитый кол или еще что-то. Оглядываясь в ходе движения назад, следят, чтобы направление движения не отклонялось от линии, отмеченной оставленными вехами. Допущенное отклонение от требуемого направления здесь легко обнаружить. На выпавшем снегу вместо провешенной линии можно движение по створу осуществлять, наблюдая за оставшейся позади лыжней или цепочкой следов.

 Третий прием — использование товарища для выдерживания нужного направления. Ведущий намечает нужное направление и показывает его одному из товарищей. Тот начинает движение в указанном ему направлении, а ведущий, находясь сзади, корректирует движение. Заметить отклонение от требуемого направления, допущенное идущим впереди человеком, значительно легче, чем свое собственное. Этот прием можно считать вариантом движения по створу. Понятно, что если выслать вперед не одного, а двух-трех человек или больше, то точность выдерживания направления возрастет. Наибольшей она окажется, если ведущий станет в конец группы и будет видеть перед собой всю цепочку туристов. В этом случае легко заметить сравнительно небольшое расхождение между требуемым азимутом и направлением, по которому движется группа. Но практика показала, что если вперед вышло более двух человек, то ведущему становится трудно управлять ими. Его часто недослышат, плохо реагируют на его команды, подчас возникает перебранка, группу приходится останавливать. Обычно в качестве«впереди идущего»используют одного, реже двух человек.

 Четвертый прием направлен на погашение ошибки, возникающей при обходе мелких препятствий— плотно растущих групп деревьев, кустов, завалов и т. д. Чтобы такая ошибка не накапливалась, рекомендуется обходить их поочередно то справа, то слева.

 Пятый рекомендуемый, в руководствах прием заключается в счете шагов.

 Следующий прием — шестой— рассчитан на тот случай, если на пути встречается непреодолимое препятствие, значительное по размеру.

 В таком случае рекомендуется обходить его следующим образом. Пойти вдоль препятствия, заметив новый азимут и ведя счет пар шагов. Дойдя до края препятствия, повернуть и пойти по прежнему азимуту. Когда препятствие будет обойдено, взять азимут, обратный тому, по которому происходило движение вдоль препятствия(обратным считается азимут, отличающийся от данного на180°). Пройдя по обратному азимуту точно такое же число пар шагов, затем снова повернуть на первоначальный азимут.

 Восьмой прием заключается в предварительной подготовке всех данных, необходимых для движения, и оформлении их в виде схемы движения по азимуту и в виде соответствующей таблицы. Заниматься этим на маршруте значительно сложнее. Тут может быть и дождь, и мороз, и ветер, и темнота, и подступающая усталость, способствующая появлению ошибок, и даже просто неудобная обстановка— негде ровно расстелить карту, приходится работать, держа ее на весу, и т. д. Поэтому вся эта работа проделывается заранее.

**6.Обеспечение безопасности**

 Меры предосторожности в обращении с огнем

 Костер хранит потенциальную опасность, которая может не напоминать о себе настолько долго, что о ней забывают.

 Покидая место бивака, следует обязательно залить костер.

 Никогда не следует разводить огонь непосредственно под деревьями. На деревьях, особенно хвойных, есть чему загореться.

 Нельзя разводить костры там, где имеется торф.

 Нельзя также разводить чрезмерно большие костры.

 Не следует оставлять костер (даже гаснущий) без присмотра.

 Особенно внимательно надо следить за костром, когда кругом много сухой травы и когда дует сильный ветер.

 Одним словом, разводя костер, нельзя пренебрегать мерами предосторожности. И пусть то, что здесь было названо мерами предосторожности, войдет в привычку юного туриста, стане г способом его общения с огнем. Тогда огонь навсегда станет надежным другом, который никогда не обманет и не подведет.

 И не только огнь является единственной опасностью в походе. Также при приготовлении пищи, при прохождении маршрута, при установке лагеря нужно быть предельно внимательным.

**7.Заключение**

 Туризм— прекрасное и эффективное средство воспитания здорового и закаленного человека. Туризм закаляет так, как ни один другой вид спорта. Более того, туризм с его большими, но равномерно распределенными во времени нагрузками способствует излечению некоторых заболеваний.