**Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование**

**Часть VІ. Содержание, организация и проведение массовых туристских мероприятий**

**Глава 18. Методика организации и проведения массовых туристских мероприятий**

**Работа туристской секции коллектива физической культуры**

Основными звеньями в системе организации и проведения массовой туристской работы являются туристские секции (клубы туристов) коллективов физической культуры предприятий, организаций, учреждений, колхозов и совхозов, высших и средних специальных учебных заведений, ГПТУ, общеобразовательных школ, Дворцов и Домов пионеров, специализированных туристских детских учреждений (станции юных туристов). Значительный вклад в организацию массовых туристских походов вносят также туристские базы профсоюзов и ведомств, спортивно-оздоровительные и пионерские лагеря.   
  
Основные задачи туристской секции (клуба туристов) коллектива физкультуры-воспитание туристов в духе моральных принципов строителя коммунизма; вовлечение трудящихся и учащейся молодежи в занятия туризмом и другие физкультурно-спортивные мероприятия с целью их духовного и физического развития, укрепления здоровья, организации активного отдыха.   
  
Важнейшая сторона деятельности туристской секции - организаторская и агитационно-пропагандистская работа по широкому развитию и совершенствованию массового самодеятельного туризма, максимально полное использование его возможностей в целях повышения идейно-политического, трудового и нравственного воспитания подрастающего поколения, укрепления здоровья и рационального использования свободного времени трудящихся, всестороннего гармонического развития личности, формирование активной жизненной позиции и здорового образа жизни.   
  
Основные направления и разделы работы секции могут быть кратко представлены следующим образом:   
  
Организация массовых туристских мероприятий: туристских слетов коллектива, соревнований по видам туризма и по военно-прикладным навыкам, походов выходного дня, в том числе зачетных походов по комплексу ГТО, походов на значок "Турист СССР", звездных агитпоходов по местам революционной, боевой и трудовой славы Коммунистической партии и советского народа. Туристские секции коллективов физкультуры призваны разрабатывать такие походы, которые сочетали бы в себе образовательные, воспитательные, оздоровительные и спортивные задачи.   
  
Широкая пропагандистская и агитационная работа, направленная на вовлечение трудящихся и членов их семей, учащейся молодежи в походы выходного дня и многодневные походы и путешествия по родному краю.   
  
Героико-патриотическое воспитание молодежи эффективно осуществляется при активном участии туристских секций коллективов физической культуры совместно с комсомольскими организациями в проведении мероприятий Всесоюзного похода и Всесоюзной туристской экспедиции советской молодежи "Моя Родина - СССР", в оказании эффективной практической помощи штабам похода в разработке туристских маршрутов, в усилении их прикладного характера. Формы участия туристских секций коллективов физической культуры во Всесоюзном походе многообразны. К ним следует отнести и походы выходного дня, и многодневные походы на значок "Турист СССР", и звездные походы, и спортивно-массовые туристские походы I категории сложности по родному краю.   
  
Общественно полезная работа туристов коллективов физкультуры осуществляется в самых разнообразных направлениях: в природоохранных мероприятиях и посадках леса, в оборудовании туристских маршрутов выходного дня, в лекциях и концертах по маршрутам походов, в организации массовой туристской работы по месту жительства населения.   
  
Учебно-квалификационная работа секции проводится с целью подготовки и повышения квалификации туристского общественного актива, в организации начальной туристской подготовки этапов "А" и "Б", в подготовке и направлении активистов туристской работы своего коллектива для продолжения обучения в системе средней туристской и инструкторской подготовки.   
  
Спортивно-квалификационная работа секции состоит в своевременном оформлении протоколов на сдачу норм комплекса ГТО по туризму, материалов к награждению значком "Турист СССР" и в оформлении спортивных разрядов по туризму.   
  
Учебно-тренировочная работа секции - это прежде всего организация круглогодичного тренировочного процесса и постоянный контроль за подготовкой групп, за организацией различных форм профилактической работы по обеспечению безопасности в походах и путешествиях, при проведении массовых мероприятий.   
  
Важный раздел работы секции - проведение туристских вечеров и творческих конкурсов: технического творчества туристов по разработке и изготовлению туристских самоделок, художественного творчества (конкурсы туристской и военно-патриотической песни, слайдов, слайдфильмов, фотографий, кинофильмов, туристских значков и эмблем).   
  
Наконец, раздел работы по материально-техническому обеспечению мероприятий, приобретению и изготовлению, ремонту и хранению туристского инвентаря и специального снаряжения.   
  
Высшая форма организации массовой туристской работы в коллективе физической культуры - клуб туристов, который может быть организован на базе туристской секции предприятия, организации, учреждения, учебного заведения при условии вовлечения в регулярные занятия самодеятельным туризмом не менее 300 человек, а также при соблюдении ряда других условий. Важнейшие из них - систематическое проведение походов, туристских слетов и соревнований; ежегодная подготовка спортсменов-разрядников по туризму; наличие квалифицированного туристского актива для проведения мероприятий; наличие пунктов выдачи туристского снаряжения и библиотечки туристской литературы.   
  
Организаторам массовой туристской работы необходимо отчетливо представлять себе, что различие между туристской секцией и клубом туристов коллектива физкультуры не только количественное, но прежде всего качественное. Только тогда, когда все перечисленные выше разделы работы выполняются туристской секцией на хорошем уровне, когда большинство членов коллектива участвуют в туристских мероприятиях: походах выходного дня,. туристских слетах, творческих конкурсах, когда систематически" а не от случая к случаю работает семинар начальной туристской подготовки, когда в туристской секции ведется работа по подготовке и повышению квалификации актива секции, можно решать вопросы о создании на базе секции клуба туристов.   
  
Клуб туристов коллектива физкультуры располагает существенно большими возможностями, чем секция, практически по всем разделам массовой работы. Это прежде всего касается организации и проведения слетов, массовых многодневных туристских походов. Клуб туристов имеет все возможности и для осуществления семинаров по начальной туристской подготовке второго этапа (подготовка руководителей походов I категории сложности), и для создания своей маршрутно-квалификационной комиссии, что улучшает методику организации и проведения таких походов.   
  
В работе туристской секции (клуба туристов) коллектива физической культуры основное внимание уделяется приобщению к туризму новичков, организации и проведению походов выходного дня, выполнению нормативных требований комплекса ГТО по туризму, начальному обучению новичков туристским умениям и навыкам, организации и проведению слетов туристов, а также совместно с комсомольской и другими общественными организациями, к проведению мероприятий Всесоюзного похода.   
  
Работой туристской секции коллектива физкультуры руководит бюро секции, а клуба туристов - правление клуба, избираемые ежегодно на общих собраниях секции или клуба. Структура бюро секции или правления клуба соответствует изложенному выше кругу их задач. По различным разделам работы (пропаганда туризма, подготовка туристских общественных кадров, маршрутная работа, проведение слетов, соревнований, участие в мероприятиях Всесоюзного похода, организация походов выходного дня, организация категорийных походов по видам туризма: пешеходному, лыжному, водному, горному, велосипедному) организуются комиссии. Именно комиссии, ответственные за те или иные разделы работы и виды туризма, организуют и проводят массовые туристские мероприятия в соответствии с планом работы секции или клуба.   
  
Важную организующую и методическую роль в деятельности туристской секции или клуба туристов коллектива физической культуры играет стендовая система долговременной и оперативной информации, пропаганды туристских мероприятий, а также стенды, содержащие наглядный материал по вопросам организации и проведения массовых туристских походов. Примером организации долговременной и оперативной информации может служить стенд "Наша туристская секция" (рис. 20).

  
Рис. 20. Стенд "Наша туристская секция"

**Организация походов выходного дня. Туристские нормативы комплекса ГТО**

Одна из важнейших задач, туристской секции коллектива физической культуры - активное участие в пропаганде здорового образа жизни, в привлечении трудящихся и членов их семей (а в учебных заведениях - учащихся и студентов) к занятиям туризмом.   
  
Туристские походы выходного дня (одно- или двухдневные) осуществляются в форме: туристских прогулок, т. е. массовых, незачетных мероприятий оздоровительного плана; зачетных походов на значок ГТО и значки "Юный турист" и "Турист СССР"; учебно-зачетного двухдневного похода для слушателей семинара "Начальная туристская подготовка "А", имеющего целью подготовку руководителей походов выходного дня. Одно- и двухдневные походы выходного дня проводятся так же, как тренировочные для туристских групп, готовящихся к многодневному походу.   
  
На различие целей и задач походов выходного дня, осуществляемых в форме достаточно регулярных туристских прогулок и зачетных походов по комплексу ГТО, следует обратить серьезное внимание.   
  
К сожалению, во многих случаях организаторы приема норм комплекса ГТО по туризму предельно упрощают "процедуру", ограничиваясь "прогулочными" походами. Однако нормы комплекса, максимально простые по заданной протяженности маршрутов, дополнены существенным замечанием: "с проверкой туристских навыков", т. е. основной упор делается не на километраж (хотя для однодневного похода заданной протяженности вполне достаточно), а именно на проверку туристских навыков сдающих нормы/   
  
В походе проверяются следующие туристские знания и навыки: ориентирование на местности (на открытой и в лесу) по карте и компасу, выбор места для разбивки бивака, установка палатки, разжигание костра, приготовление пищи, выбор способа преодоления искусственных и естественных препятствий, умение оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях.   
  
Зачетные походы по комплексу ГТО в соответствии с Положением проводятся как однодневные. В этом есть определенны" резон: чем меньше слабо подготовленных в технике разбивки бивака групп на маршрутах в близлежащих к городам зеленых массивах (зонах отдыха), тем меньше дополнительных проблем по обеспечению охраны природы.   
  
Протяженность маршрутов зачетных походов невелика: БГТО III-5-6 км, БГТО IV-12 км, ГТО 1 - 20-25 км, ГТО II - 20 км, ГТО III - 15 км. Но при этом необходимо иметь в виду два обстоятельства: во-первых, и при такой небольшой протяженности на прохождение маршрута требуется (для походов по I-III ступеням ГТО) не менее 4-6 час., а во-вторых, протяженность маршрута - показатель необходимый, но не недостаточный. Более важен именно прием нормативов по знаниям и навыкам. Так, в редакции комплекса 1985 г. введен раздел "Требования к недельному двигательному режиму". Согласно этим требованиям, все сдающие нормы комплекса по II-III ступеням (т. е. все граждане в возрасте от 18 до 60 лет и старше) призываются к систематическим, еженедельным самостоятельным туристским походам (прогулкам) или к ускоренной ходьбе до 30-35 км. И всем сдающим нормы комплекса от I ступени БГТО до III ступени ГТО рекомендуются еженедельные лыжные прогулки от 8-10 км для малышей до 30- 35 км для взрослых. Следовательно, зачетному походу отводятся функции контрольного мероприятия.   
  
Для организации такого контроля необходима достаточно большая организационно-методическая работа. Наиболее эффективное средство здесь - подготовка маркированных маршрутов с соответствующим оборудованием мест для приема нормативов по туристским знаниям и навыкам. Сама применяемая в "Положении о ГТО" формула (знания и навыки) подразумевает их проверку как в теоретическом (по карточкам), так и в практическом (на заранее подготовленных дистанциях) аспекте.   
  
Однодневный поход не требует особой подготовки бивачного снаряжения и питания, но небольшие рюкзаки позволяют значительно расширить возможности участников. Действительно, готовить пищу в однодневном походе нецелесообразно: завтракают участники дома, ужинать будут по возвращении, а на маршруте, во время привалов, можно пообедать по-походному, для чего следует захватить с собой бутерброды и термосы. Но это в походе, "прогулочном", семейном. Если же поход проводится как зачетный по комплексу ГТО, то необходимо взять с собой и некоторое количество снаряжения, требуемого для организации приема норм комплекса ГТО по туристским навыкам.   
  
При сдаче норм по туристским навыкам должны быть продемонстрированы знания и умения в четырех компонентах: технике ориентирования, движении с преодолением естественных препятствий на пересеченной местности, технике туристского бивака я в знании приемов оказания доврачебной помощи пострадавшему (табл. 10 и рис. 21).

Таблица 10.

Анализ требований комплекса ГТО по туристским знаниям, умениям и навыкам

|  |  |
| --- | --- |
| **Знания** | **Умения и навыки** |
| Ориентирование на местности | |
| Знать основы топографии (топографическая и туристская картосхемы маршрута, масштаб карты или плана местности, условные знаки, магнитное склонение). Знать особенности ориентирования на открытой и закрытой местности, основы глазомерной съемки маршрута | Уметь читать карту, измерять пройденное расстояние, уверенно работать с компасом (ориентировать карту, измерять азимутальные углы на карте и на местности, двигаться в заданном направлении по азимуту и ориентирам), определять стороны горизонта по солнцу и часам |
| Организация туристского бивака | |
| Знать основные требования к месту бивака, правила пожарной безопасности, санитарно-гигиенические правила организации и снятия бивака. Знать типы костров, использование их в зависимости от характера местности, погоды и т. п. Знать условия рационального питания в походе | Уметь выбрать оптимальное место для бивака, установить палатку, подготовить и разжечь костер, приготовить горячую пищу |
| Техника движения | |
| Знать основные технические приемы передвижения в выбранном виде туризма (пешком, на лыжах, на велосипеде или на гребных судах). Знать основные способы преодоления искусственных и естественных препятствий | Уметь использовать основные приемы техники передвижения (например, в лыжном походе - тропить лыжню, применять лыжные хода, различные способы подъемов, спусков, торможений и поворотов при движении по пересеченной местности) |
| Оказание доврачебной помощи | |
| Знать основные причины травматизма и несчастных случаев, основные приемы оказания первой медицинской помощи (при травмах, ожогах, заболеваниях) | Уметь оказать первую медицинскую помощь (сделать искусственное дыхание, наложить жгут, повязку, обработать рану) и организовать транспортировку пострадавшего с помощью подручных средств |

  
Рис. 21

Прием нормативов по туристским навыкам может быть организован в форме зачета, выполнения упражнений или участия сдающих нормы комплекса ГТО в учебно-контрольных соревнованиях. Последняя форма, как наиболее содержательная и эффективная, рассмотрена подробно далее.   
  
Для походов выходного дня и многодневных некатегорийных походов заявочным, маршрутным и отчетным документом одновременно является маршрутный лист, выдаваемый группе проводящей организацией. В маршрутном листе указываются: наименование организации, проводящей поход; фамилия, имя и отчество руководителя похода; численный и списочный состав группы; календарный план и схема маршрута. Маршрутный лист регистрируется в проводящей организации (№ маршрутного листа, подпись руководителя проводящей организации - директора, председателя профкома или спортклуба, печать проводящей организации), а после похода подшивается. На маршруте, в контрольных пунктах, делаются отметки (подписи и печати) На основании маршрутного листа оформляется протокол сдачи норм комплекса ГТО по туризму; на основании маршрутных листов за несколько походов, соответствующих в сумме требованиям на значки "Юный турист" и "Турист СССР", оформляются соответствующие протоколы о награждении их участников значками (при совершении многодневного некатегорийного похода на значок "Турист СССР" такой протокол оформляется сразу).

**Работа туристской секции по подготовке руководителей походов выходного дня**

Организация туристской секцией коллектива физической культуры подготовки руководителей походов выходного дня не только важная составная часть всей учебно-воспитательной работы, но и существенный вклад в решение общей проблемы организации и управления массовым самодеятельным туризмом. Важно иметь в виду, что число туристских секций и клубов туристов, приходящихся на один городской (районный) туристский клуб, составляет многие десятки и сотни. По этим причинам городские и районные туристские клубы рассматриваются лишь как консультационно-методические центры туристской работы, а вся организационно-управленческая деятельность в туристских секциях - дело самой секции. В этих условиях подготовка первого звена руководителей массовой туристской работы - наиболее существенная сторона деятельности туристских секций.   
  
Не только количественное, но и качественное решение задачи подготовки руководителей походов выходного дня диктуется прежде всего требованиями Положения о комплексе ГТО: для новичков в туризме требованиями комплекса установлен широкий круг вопросов по знаниям, навыкам и умениям (см. табл. 10).   
  
В соответствии с Положением о Всесоюзном физкультурном комплексе "Готов к труду и обороне СССР" и Положением о туристских общественны? кадрах руководство туристским походом выходного дня (в том числе, и зачетным туристским походом по комплексу ГТО) поручается руководителю, имеющему подготовку в объеме программы "Начальная туристская подготовка "А" (НТП-А), что соответствует ранее действовавшей программе подготовки туристских организаторов.   
  
Программа первого этапа начальной туристской подготовки, т. е. НТП-А, реализуется на семинарах, работающих по учебному плану объемом 40 час., в том числе 24 час. теоретической и методической подготовки (лекционные, семинарские и практические занятия-в аудитории и на учебном полигоне) и 16 час. практической подготовки - в процессе двухдневного учебного похода.   
  
Из 24 час. теоретической и методической подготовки на лекции учебным планом НТП-А отведено 18 час. Предусматривается, что в процессе лекций обучаемые усваивают практически полностью материал шести тем первого раздела учебного плана ("Основные направления массовой туристской работы"), а именно: "Основные направления туристско-экскурсионного дела в СССР", "Туризм во Всесоюзном физкультурном комплексе ГТО", "Основные сведения из Правил", "Туристская секция и клуб туристов коллектива физической культуры", "Туристские возможности родного края", "Охрана природы, памятников истории и культуры". Предусматривается также, что в процессе лекций обучаемые усваивают и примерно половину материала второго раздела учебного плана ("Организация, подготовка и проведение похода"). Это очень сложно. Эффективность обучения требует максимального внимания со стороны организаторов семинара к обеспечению учебного процесса техническими средствами обучения (слайды, кинофильмы, плакаты, таблицы и т. п.). Существенную помощь окажут в проведении занятий также стенды: "Туризм в комплексе ГТО", "Маршруты походов выходного дня" (рис. 22) и "Маршруты походов по нашему краю" (рис. 23).

  
Рис. 22. Маршруты походов выходного дня   
  
  
Рис. 23. Маршруты походов по нашему краю

Методические занятия по темам второго раздела учебного плана в форме семинаров проводятся в помещении, а в форме практических занятий - на местности. Первые наиболее эффективны при хорошем обеспечении учебного процесса техническими средствами, вторые - если проводятся на специально подготовленных полигонах.   
  
Основной объем практики по темам второго раздела учебного плана обучаемые получают в процессе организации, подготовки, проведения и подведения итогов учебного двухдневного похода. Приобретение необходимых практических знаний, умений и навыков на достаточном для будущих руководителей походов выходного дня уровне также достигается максимально эффективным использованием технических средств обучения. В данном случае это прежде всего хорошее оборудование (маркирование, тщательный выбор мест биваков, их оборудование, оборудование промежуточных полигонов, или "станций") для отработки и приема нормативов по технике ориентирования, бивака, преодоления естественных препятствий, оказания доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего. При таком подходе сам маршрут учебного похода становится важным дополнением к его основным, заранее оборудованным участкам. При этом на маршруте (протяженностью 20-25 км) решаются задачи специальной физической, психологической и тактической подготовки обучаемых, а также практической подготовки будущих руководителей по организации движения группы, выбору пути движения, счисления пройденного пути и т. п.

**Контрольные нормативы и учебные соревнования**

Ориентирование на "азимутальном маршруте". Элементы техники ориентирования на местности, включающие работу с компасом (движение в заданном направлении или, несколько сложнее в случае работы с "белой картой", с самостоятельным установлением азимута) и измерение расстояний, а также поиск контрольного пункта с помощью данной "легенды", являются важными элементами техники ориентирования и подводящими упражнениями к занятиям спортивным ориентированием. После изучения условных знаков спортивных карт новички могут пробовать свои силы и на дистанции соревнований по спортивному ориентированию.   
  
Соревнования по технике ориентирования на азимутальном маршруте носят учебно-контрольный характер. При сдаче норм комплекса ГТО дистанция таких соревнований может включать минимальное количество (2) контрольных пунктов (КП) и вместе. с пунктом старта-финиша образует замкнутый треугольник с общим расстоянием от 200 до 500 м. Дистанцию учебных соревнований в походе слушателей семинара "Начальная туристская подготовка "А" можно удлинить до 800-1000 м с увеличением числа контрольных пунктов до 4-6.   
  
Дистанция должна быть тщательно продумана и спланирована.   
  
Необходимо при этом выполнять следующие условия:   
  
- весь путь движения должен быть проходимым; недопустимо планировать его (даже на коротких отрезках) через участки труднопроходимого леса, не должно быть таких препятствий, как заборы, глубокие канавы, рвы и овраги, ручьи и другие водные преграды, которые в условиях соревнований с картой ориентировщики "видят" заранее и имеют реальную возможность обойти;   
- не должно быть ни одного потенциально опасного участка: следует помнить, что на "азимутальном маршруте" движение совершается только по компасу и по прямой, поэтому участник не ждет никаких сюрпризов;   
- следует выбирать район соревнований с очень четкими границами; такие соревнования рассчитаны на новичков - даже минимальная возможность заблудиться должна быть исключена.   
  
Соблюдение этих условий достигается прежде всего выбором места соревнований. Если у организатора соревнований (преподавателя, руководителя похода, другого ответственного за проведение учебных занятий или прием нормативов лица), выполняющего в данном случае обязанности начальника дистанции, имеется карта подходящего района, то планирование дистанции существенно упрощается: с помощью карты легко выбрать удобное место старта-финиша, ориентиры для размещения КП, а главное - быстро определить параметры дистанции. Подготовка же дистанции при отсутствии карты требует, естественно, значительно больших усилий и затрат времени, однако и в этом случае начальник дистанции с двумя-тремя помощниками обеспечат ее подготовку за 3-4 часа (рекомендуется начинать с подготовки максимально простой, предельно генерализованной картосхемы выбранного участка местности, что в конечном счете существенно упростит планирование и оборудование дистанции).   
  
Важный момент работы - оборудование дистанции контрольными пунктами. Без них участник соревнований не может быть уверен, что правильно прошел этап. Кроме того, отсутствие КП с тем или иным способом отметки не позволяет контролировать движение участников, и соревнования превращаются лишь в выполнение упражнения.   
  
Но дело не только в этом. Как уже говорилось, одна из существенных задач учебных соревнований по технике ориентирования без карты - подготовка их участников к занятиям спортивным ориентированием - важнейшим средством подготовки туристов не только в узком смысле совершенствования техники и тактики ориентирования на местности, но значительно шире - в повышении общей и специальной физической подготовленности, а также и в психологической подготовленности к походам. Поэтому оборудование дистанции контрольными пунктами со всеми требуемыми атрибутами (стандартная призма, обеспечение отметки карандашами, компостерами, выдача участникам "легенды") в высокой степени способствует подготовке начинающих туристов к массовым соревнованиям по спортивному ориентированию, так как поиск КП по заданной "легенде" и отметка на нем входят в "правила игры".   
  
В этом смысле важно также обеспечить и полное оформление места "старта-финиша": установить транспаранты "Старт" и "Финиш", оборудовать по правилам спортивного ориентирования стартовый и финишный коридоры, вывесить перекидные часы стартового времени и стартовые протоколы, подготовить растянутый шнур для вывешивания отрывных "талонов" от карточек участников для обеспечения информации об их результатах. Все эти дополнительные мероприятия носят важный учебный характер по освоению темы "Организация и проведение массовых соревнований по спортивному ориентированию и туристской технике".   
  
Начальник дистанции после выбора места "старта-финиша" и ориентиров для размещения контрольных пунктов с расстояниями между ними не более 200-250 м уточняет (если дистанция планируется с помощью карты) или тщательно измеряет (если дистанция планируется без карты) направления и расстояния. Направление каждого отрезка (азимут) измеряется жидкостным компасом с точностью до +1° (но записывается с округлением до четных значений), а расстояния - шагами с точностью до 5% (записывается с округлением до 10 м).   
  
Каждый отрезок пути (этап дистанции) желательно заканчивать в таком месте, которое служит надежным точечным, или коротким линейным, или малым площадным ориентиром (вершина горки, отдельный камень, изгиб дороги или пересечение троп, угол кромки). На ориентире укрепляется знак КП (стандартный или самодельный в форме красно-белой призмы) с его номером, а также паролем (цифровым, буквенным, словесным), ибо запись пароля в личной карточке участника - наиболее простой способ контроля прохождения дистанции. Другой способ отметки участником прохождения КП - цветным карандашом или компостером в своей карточке. В этом случае возле призмы необходимо подвесить на шнурах (тесьме) цветные карандаши (одного цвета на каждом КП) или компостеры.   
  
При таком способе прохождения дистанции и отметки на КП каждый участник заполняет свою личную карточку по вывешенному образцу карточки соревнований. Карточка соревнований составляется по известным параметрам дистанции и выбранным КП и включает: направления от одного КП до другого (на первый - от старта, на финиш - от последнего), расстояния этих отрезков и краткую характеристику ориентира для каждого КП.   
  
Принципиально иной способ информации о дистанции - раздельная информация: на старте вывешена карточка с указанием направления от старта до КП 1, расстояние до него и его "легенда", на КП 1 - то же относительно КП 2 и т. д. В своей личной карточке участник последовательно записывает получаемую информацию и делает отметки о прохождении КП.   
  
Еще один способ предоставления участникам информации о дистанции - выдача им "белой карты", т. е. вычерченной в заданном и указанном на "карте" масштабе дистанции, причем местоположение на схеме КП дано точкой (проколом), обведенной кружком; в кружке условным знаком, принятым Правилами соревнований по спортивному ориентированию, изображен ориентир, на котором поставлен КП (т. е. графическое выражение "легенды" КП). На схеме ("белой карте") показано стрелкой направление на Северный магнитный полюс. При таком способе азимутального ориентирования участник все данные о параметрах дистанции получает самостоятельно путем необходимых измерений. Линейкой, имеющейся на жидкостном компасе, он измеряет расстояния между КП и с помощью приведенного на схеме масштаба переводит полученную величину (в сантиметрах или миллиметрах) в метры; жидкостным (или любым другим) компасом определяет направление (азимут) на искомый КП.   
  
Во всех перечисленных случаях участник учебных соревнований должен уметь исчислять свой путь (прежде всего на коротких расстояниях, шагами), уверенно брать азимут и бежать в заданном направлении по компасу с опорой на промежуточные или хорошо видимые дальние, но попутные ориентиры. Этим умениям участники должны быть предварительно обучены, для чего перед учебными соревнованиями руководители похода оборудуют на просторной поляне учебный полигон, где занимающиеся выполняют упражнения по измерению расстояний шагами - пешком и бегом, по определению направления и точному движению в этом направлении.   
  
Старт участникам учебных соревнований дается раздельный с интервалом в 1, 2 или 3 мин. Чем больше интервал, тем надежнее обеспечение самостоятельной работы участников на дистанции, но существенно длительнее соревнования. С другой стороны, чем меньше участников, тем продолжительнее может быть интервал. Продолжительный интервал при большом числе участников (скажем, более 50) приведет к их скоплению и несамостоятельной работе. Выход из такого положения - изменение формулы соревнований: не индивидуальные, а командные, в форме эстафеты, но при этом необходимо соблюдать важнейшее условие всяких соревнований - спортивную справедливость, в данном случае - одинаковость дистанции (суммарной) для всех команд. Подобное требование выполняется при равенстве числа этапов суммарной дистанции и числа членов команды. Так, при 100 участниках можно планировать дистанцию с 5 КП, когда одновременно стартуют 5 команд (их первые участники) в пяти различных направлениях. В составе каждой команды 5 человек. Это значит, что число забегов при 100 участниках составит всего лишь 4, а времени на проведение соревнований потребуется очень немного.   
  
Дистанцию эстафетного ориентирования в этом случае необходимо планировать так, чтобы место "старта-финиша" оказалось в ее центре. На одновременном старте первых участников 5 команд порядок прохождения ими дистанции будет следующим:  
  
- участник 1-й команды: С-1-2-3-4-5-Ф;  
- участник 2-й команды: С-2-3-4-5-1-Ф;  
- участник 3-й команды: С-3-4-5-1-2-Ф;  
- участник 4-й команды: С-4-5-1-2-3-Ф;  
- участник 5-й команды: С- 5-1-2-3-4-Ф.   
  
На 2-м этапе участник 1-й команды бежит уже по 2-й дистанции и т. д. "Эстафетой" для каждой команды служит командная карточка с указанием на ней порядка прохождения дистанций на каждом этапе эстафеты и параметров дистанций. Понятно, что при этом потребуется по 4 карточки (по числу забегов) каждого из 5 вариантов порядка прохождения.   
  
Участники учебных соревнований по технике ориентирования на "азимутальном маршруте" после изучения условных знаков спортивной карты и практики работы с картой успешно стартуют в массовых соревнованиях по спортивному ориентированию, которые ныне доступны для всех желающих во многих городах страны.   
  
Если соревнования на "азимутальном маршруте" - зачетный вид по ориентированию на местности, то при протяженности дистанции около 1000 м и 5-6 КП зачетное время может быть установлено в 15 мин.   
  
Контрольные нормативы, по туристской технике. Контрольным нормативом по туристскому биваку служит установка двухместной палатки командой из 4 человек (минимальный состав туристской группы) за 50 сек.   
  
Один этап проверки включает полосу препятствий. Соревнования проводятся в двух вариантах.   
  
Индивидуальное прохождение этапов:  
  
1) подъем по склону - траверс - спуск (длина этапа 40 м);  
2) навесная переправа (10 м);  
3) вязка узла (выбор по карточке: прямой, встречный, брам-шкотовый, схватывающий, проводник, проводник-восьмерка, двойной проводник, стремя, булинь). Зачетное время 6 мин.   
  
Командное прохождение этапов (4 человека):  
  
1) укладка бревна с помощью веревки и переправа по бревну;  
2) "маятник";  
3) переправа по камням (30 м);  
4) переноска "пострадавшего" на самодельных носилках (100 м). Длина дистанции 200 м, зачетное время 6 мин.   
  
Для испытания по оказанию первой помощи при травмах и Несчастных случаях применяется дифференцированная оценка знаний. В основу положен программированный контроль. Участник выбирает один, наиболее правильный, по его мнению, ответ из четырех на предложенный вопрос. Если ответ выбран верно, загорается лампочка "экзаменатора" и подсвечивает оценку "5".   
  
**Пример карточки:** "Вопрос: Какую доврачебную помощь вы окажете себе в походе, подвернув ногу в голеностопе? Варианты ответов: буду соблюдать полный покой; сделаю массаж; сделаю холодный компресс; наложу горячий компресс".   
  
При организации приема норм комплекса ГТО проверку туристских навыков удобно проводить по этапам, которые обслуживаются опытными преподавателями или инструкторами. В этом случае повышается учебная эффективность туристских упражнений. Сдающие норматив могут получить консультацию и потренироваться в овладении туристскими навыками. Прием норм комплекса ГТО проводится как на этапах зачетного похода, так и на биваке. Заранее необходимо оповестить всех сдающих нормы о дне похода, провести с ними учебные занятия по овладению туристскими знаниями, умениями и навыками. При большом потоке сдающих нормы на одном маршруте туристского похода можно составить график старта групп. При предложенной схеме в час проходят 60 человек. Для увеличения пропускной способности удваивается количество полигонов. Члены приемной комиссии отмечают маршрутные листы и расписываются в приеме туристских нормативов. На финише маршрутные документы сдаются в оргкомитет по проведению мероприятий комплекса ГТО, где делается запись о приеме туристских норм в карточках сдающих.

**Система подготовки туристских общественных кадров**

Среди основных направлений массовой туристской работы ведущее положение по праву занимают система обучения туристов и подготовка туристских общественных кадров. Обучение туристов организационно-методической работе, технике и тактике, методике организации общественно полезной работы, подготовке и проведению туристских слетов и соревнований через систему подготовки туристских общественных кадров позволяет решать не только педагогические (учебные, воспитательные, методические) вопросы, но и вопросы организации управления массовым самодеятельным туризмом.   
  
Положением о туристских общественных кадрах (утверждено постановлением президиума Центрального совета по туризму и экскурсиям от 7 мая 1979 г.) предусмотрена подготовка следующих категорий туристского актива: руководителей походов выходного дня (в том числе и для сдачи норм ГТО по туризму) и походов на значок "Турист СССР", инструкторов туризма, руководителей спортивных туристских походов, общественного туристского актива (федераций туризма, комиссий, правлений клубов, туристских секций), судей туристских соревнований, членов туристской контрольно-спасательной службы (КСС) и контрольно-спасательных отрядов (КСО).   
  
Требования к уровню подготовки руководителей и участников туристских походов нашли отражение в руководящих документах. Так, положением о Всесоюзном физкультурном комплексе ГТО предусмотрено, что руководители походов выходного дня на значок ГТО должны иметь подготовку в объеме первого этапа начальной туристской подготовки. "Правила организации и проведения самодеятельных туристских походов и путешествий на территории СССР" устанавливают определенные требования к уровню подготовки руководителей и участников походов. В частности, руководителям и участникам походов I категории сложности необходимо иметь знания в объеме второго этапа начальной туристской подготовки, руководителям и участникам походов II-III категорий сложности - в объеме средней, а руководителям и участникам походов IV-V категорий сложности - высшей туристской подготовки.   
  
Основа обучения туристских общественных кадров, относящихся к категориям руководителей туристских походов и инструкторов туризма, - общая и специальная подготовка, осуществляемая в три этапа:  
  
- начальная туристская подготовка, которая включает подготовку руководителей и участников походов выходного дня, многодневных некатегорийных походов и походов I категории сложности;  
- средняя туристская (или инструкторская) подготовка, которая включает подготовку руководителей и участников походов II и III категорий сложности (или инструкторов туризма);  
- высшая туристская (или инструкторская) подготовка, которая включает подготовку руководителей и участников походов IV и V категорий сложности (или старших инструкторов туризма).   
  
Подготовка туристских общественных кадров осуществляется в школах и на семинарах (сборах), организуемых советами по туризму и экскурсиям, Иститутом повышения квалификации работников туристско-экскурсионных организаций и его филиалами, городскими и районными туристскими клубами, советами ДСО, клубами туристов и туристскими секциями коллективов физической культуры, станциями юных туристов. Слушатели школ занимаются без отрыва от работы или учебы. Семинары (сборы) проводятся в свободное от работы или учебы время - в период отпуска или каникул.   
  
Формы учебных занятий в школах, на семинарах (сборах) по подготовке туристских общественных кадров - лекции, семинарские и практические занятия, учебно-тренировочные походы, консультации, самостоятельная работа слушателей.   
  
Подготовка туристских общественных кадров, призванных осуществлять работу по организации и проведению массовых туристских мероприятий - походов выходного дня, походов на значок "Турист СССР" и походов I категории сложности, осуществляется на этапе начальной туристской подготовки, разделяемом на два полуэтапа: начальной туристской подготовки "А" (НТП-А) и начальной туристской подготовки "Б" (НТП-Б).   
  
Организация первого этапа начальной туристской подготовки (по программе НТП-А), подробно рассмотренная на стр. 171, обеспечивается, как правило, туристскими секциями коллективов физической культуры. Организацию же второго этапа (по программе НТП-Б) могут осуществлять лишь клубы туристов больших коллективов при наличии инструкторского состава требуемого уровня подготовки. Для туристских секций, не имеющих такой возможности, руководителей многодневных некатегорийных походов и походов I категории сложности обеспечивают городские (районные) клубы и комиссии туризма добровольных спортивных обществ профсоюзов.   
  
Второй этап начальной туристской подготовки осуществляется в соответствии с учебным планом НТП-Б объемом 60 учебных часов, в том числе: 30 час. в период подготовки к учебному походу (из них 20 лекционных и 10 практических занятий в помещении) и 30 час. практических занятий во время учебно-тренировочного похода.   
  
Учебный план НТП-Б содержит два раздела: "Основные направления массовой туристской работы" (общий для учебных планов семинаров по НТП-Б, независимо от вида туризма) и "Специальная подготовка по видам туризма" (имеющий для разных видов туризма некоторые вариации, но непринципиальные: не более чем на один учебный час на ту или иную тему второго раздела учебного плана).   
  
Раздел "Специальная подготовка по видам туризма" содержит 11 тем, в том числе: особенности данного вида туризма, основные принципы классифицирования маршрутов в нем, содержание и правила организации, подготовки и проведения многодневных походов по данному виду туризма, а также ряд тем практического характера: снаряжение, питание, техника и тактика, организация бивака, физическая подготовка туриста, гигиена туриста и оказание доврачебной помощи, основы топографической подготовки и особенности ориентирования на местности в данном виде туризма, организация наблюдений в походе.   
  
Туристы, прошедшие обучение по программе НТП-Б (или сдавшие экзамены экстерном за курс НТП-Б) и получившие опыт участия в походе I категории сложности, приобретают право руководства походами на значок "Турист СССР" и походами I категории сложности, а также поступления в школу средней туристской подготовки (СТП).   
  
Еще более специализированной и углубленной будет подготовка туристских общественных кадров на уровне средней туристской (участники и руководители походов II и III категорий сложности), средней инструкторской (инструкторы по видам туризма), высшей туристской (участники и руководители походов IV и V категорий сложности) и высшей инструкторской (старшие инструкторы по видам туризма) подготовки. Программы средней туристской и средней инструкторской подготовки обеспечиваются учебным планом в 160 час. (включая учебно-тренировочный поход), высшей подготовки - учебными планами в 200 час. (также включая учебно-тренировочный поход).   
  
Кроме перечисленных выше категорий туристов в школу средней туристской подготовки принимаются также младшие инструкторы туризма, имеющие соответствующий туристский опыт и достигшие 18-летнего возраста. Это звание присваивается учащимся общеобразовательных школ, училищ профтехобразования и средних специальных учебных заведений, достигшим 15-летнего возраста, имеющим значок "Турист СССР" и успешно окончившим семинар или сбор по подготовке младших инструкторов туризма.   
  
Система подготовки общественных туристских кадров - важное звено в туристско-экскурсионной работе, в значительной мере обеспечивающее решение воспитательных, образовательных, спортивно-оздоровительных задач средствами туризма. Многолетний опыт практики управления самодеятельным туризмом показал что к уровню первого и наиболее массового звена системы самодеятельного туризма (туристской секции коллектива физической культуры) эффективное управление организацией массовой туристской работы возможно лишь через подготовку туристских общественных кадров первого звена: общественного туристского актив (председателей туристских секций), руководителей походов выходного дня и массовых многодневных походов, судей туристских соревнований. Подготовка общественного туристского актива среднего звена (в том числе инструкторов туризма, руководителей походов II-III категорий сложности) обеспечивает подготовка актива массового звена и т. д. Другими словами, система подготовки туристских общественных кадров функционирует достаточно эффективно лишь при наличии обратных связей.

**Подготовка судей по туристским соревнованиям**

Подготовка судей по туристским соревнованиям - одна и важнейших задач комиссии по слетам и соревнованиям туристской секции (клуба туристов) коллектива физкультуры.   
  
В туристской секции коллектива физкультуры подготовка судей по туристским соревнованиям проводится по программе начальной подготовки судей объемом в 40 учебных часов. Учебным планов семинара судей предусматривается 16 час. на лекции и 24 час на практические занятия по следующим темам: физическая куль тура и спорт в СССР, Положение о судьях и судейских коллегия; по туристским соревнованиям, организация и проведение туристских слетов и соревнований, правила туристских соревнований работа службы дистанции соревнований, работа судей на этапах работа секретариата и службы информации, организация работы бригад старта и финиша, методика судейства отдельных видов соревнований.   
  
Теоретическая подготовка судей, получаемая ими на лекциях подкрепляется специально организуемыми учебными соревнованиями, на которых отрабатываются основные вопросы практической работы судейских бригад, обслуживающих туристские соревнования.   
  
Работа службы дистанции - планирование, разметка и оборудование дистанции на местности; организация мероприятий по обеспечению безопасности, медицинского обеспечения на дистанции; работа службы дистанции непосредственно перед началом соревнований и работа во время них.   
  
Работа судей на этапах - условия преодоления этапа с демонстрацией вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка всех возможных нарушений и пользование таблицей штрафов; разбор возможных вариантов прохождения этапов, предусмотренных Правилами и условиями соревнований, ситуаций и действий судей; практика судей в оценке ошибок.   
  
Работа секретариата и службы информации - оформление места работы секретариата; репетиция приема заявок, проведения жеребьевки, оформления командных карточек, организация предстартовой информации участников, информация о предварительных результатах; практика в обработке результатов соревнований и организация награждения победителей.   
  
Работа бригад старта и финиша - проверка соответствия снаряжения и формы участников требованиям Правил и положения о соревнованиях; работа судьи-стартера и секретаря; виды старта; работа судей и секретарей на финише; взаимодействие бригад старта и финиша с секретариатом и комендантской службой.   
  
На учебных соревнованиях, непосредственно предшествующих слету, отрабатываются и такие вопросы, как регламент соревнований, место и порядок церемонии открытия и закрытия слета, награждения победителей, места размещения конкурсных материалов и проведения конкурсов, система работы конкурсных комиссий и организация свободного времени участников, включая вопросы определения удобных мест для тренировок и разминок участников соревнований, для работы редколлегий боевых листков и т. п.   
  
Важное условие подготовки квалифицированных судей по туристским соревнованиям - постоянное активное участие их в судейской работе по другим видам спорта на соревнованиях, проводимых советом коллектива физической культуры, районным комитетом по физической культуре и спорту, областным советом ДСО, - по легкоатлетическому кроссу, легкой атлетике, лыжным гонкам, многоборью комплекса ГТО. Практика судейства разных соревнований значительно расширяет кругозор спортивного судьи, повышает его судейскую культуру и эрудицию, позволяет накапливать ценный судейский опыт, который невозможно заменить только лекциями и даже хорошо организованными практическими занятиями.

**Организация и проведение слета**

Организуют туристский слет (соревнования по туристской технике) коллектива физкультуры местные комитеты профсоюза, спортивные клубы вузов, заблаговременно внося его в свои календарные планы спортивных мероприятий.   
  
В оргкомитет туристского слета входят: представитель проводящей организации, главный судья соревнований на слете, представители комсомольской и других общественных организаций. Оргкомитет согласовывает проведение слета с местными советами, лесничествами, на территории которых он планируется, утверждает главную судейскую коллегию, решает вопросы материально-технического, медицинского, хозяйственного, транспортного обеспечения слета, обеспечения безопасности участников соревнований.   
  
Все мероприятия слета (соревнования, конкурсы) проводятся в полном соответствии с положением о слете и условиями проведения соревнований (конкурсов); последние либо включаются в положение, либо служат письменным приложением к нему. Оба документа утверждаются проводящей организацией, и только она (ее представитель на слете) имеет право вносить в них какие-либо изменения.   
  
Положение о слете содержит следующие обязательные разделы: цель и задачи слета; время и место его проведения; программа; определение результатов; награждение победителей.   
  
В зависимости от масштаба слета (а для большого производственного коллектива, научного, хозяйственного объединения туристский слет может быть крупным мероприятием с участием множества команд, гостей) в положение могут быть включены и другие разделы: руководство подготовкой и проведением слета; участники слета; финансирование, порядок и сроки подачи заявок, требуемая документация; порядок и сроки регистрации участников; снаряжение и инвентарь.   
  
Изменения и дополнения в положение вносятся представителем проводящей организации не позднее начала первой жеребьевки команд. Однако при возникновении условий, угрожающих безопасности участников или делающих невозможным проведение соревнований, они должны быть отложены, а если уже начались - то прерваны. Если соревнования в тот же день провести невозможно, решение о дальнейшем их проведении и зачете результатов принимает главная судейская коллегия слета.   
  
Все соревнования по технике отдельных видов туризма, по спортивному ориентированию (если они предусмотрены программой слета) проводятся в полном соответствии с Правилами этих соревнований. Если, однако, программой слета предусмотрены соревнования комбинированные, включающие военно-прикладные навыки, элементы туристской техники и техники ориентирования, отдельные нормативы комплекса ГТО, организаторы соревнований разрабатывают подробные условия, имеющие силу Правил.   
  
Подготовка к слетам и соревнованиям по видам туризма начинается задолго до их начала с включением планируемого мероприятия в календарный план, который составляется по следующей форме:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование мероприятий** | **Сроки проведения** | **Место проведения** | **Участники и их число** | **Ответственные за проведение** | **Сумма расходов** |
|  |  |  |  |  |  |  |

Организация, проводящая мероприятие, создает оргкомитет и принимает постановление (издает приказ) о проведении слета или соревнований, которые, как правило, приурочиваются к знаменательным датам. Постановление (приказ) и положение о слете или соревнованиях рассылаются организациям, участвующим в мероприятии, за месяц до его начала - при уровне до областного и за 3 месяца - при республиканском или всесоюзном.   
  
В табл. 11 приведена схема общепринятого плана работы оргкомитета слета (туристских соревнований). Вместе с постановлением о его проведении, положением и сметой расходов рабочий план мероприятий оргкомитета составляет основную документацию, определяющую его работу.

Таблица 11.

План основных мероприятий оргкомитета туристского слета

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | **Срок выполнения** | **Ответственный** |
| 1 | Комплектование главной судейской коллегии | За 4-6 месяцев до начала | Главный судья |
| 2 | Выбор места слета. Согласование района с местными органами власти, лесничеством, санэпидстанцией | За 3-5 месяцев до начала | Член оргкомитета |
| 3 | Подготовка снаряжения и инвентаря | За месяц до начала | Комендант |
| 4 | Заказ автотранспорта | То же | Член оргкомитета |
| 5 | Подготовка судейской документации | " | То же |
| 6 | Подготовка трасс соревнований | " | Главный судья |
| 7 | Оранизация пропаганды слета (изготовление афиши, эмблем, значков, программы слета, пригласительных билетов, связь с прессой, радио, телевидением и т. д.) | " | Член оргкомитета |
| 8 | Приобретение призов, медалей и дипломов для награждения победителей | " | То же |
| 9 | Обеспечение медицинским обслуживанием | За месяц до начала | " |
| 10 | Приглашение на слет ветеранов революции, войны и труда, передовиков производства и сельского хозяйства, деятелей культуры, лучших спортсменов | То же | " |
| 11 | Обеспечение работы буфетов, киосков по продаже продуктов, сувениров, газет, краеведческой и туристской литературы | " | " |
| 12 | Обеспечение транспортными средствами и инвентарем трудового десанта | " | " |
| 13 | Подготовка к трудовому десанту | " | " |
| 14 | Оборудование центра соревнований | Накануне слета | Комендант |
| 15 | Организация встречи участников | То же | Член оргкомитета |
| 16 | Обеспечение питанием участников и судей | В дни слета | То же |
| 17 | Организация природоохранных и противопожарных мероприятий, мер безопасности | То же | " |
| 18 | Организация отъезда | В дни слета | Член оргкомитета |
| 19 | Подведение итогов слета, составление отчета | В течение недели | Председатель оргкомитета |
| 20 | Пропаганда проведенного мероприятия (фотогазеты, радио и телевидение, печать) | В течение месяца | Член оргкомитета |

Как видно из таблицы, круг вопросов, решаемых оргкомитетом и главной судейской коллегией слета в период его организации и подготовки, довольно широк и включает часть мероприятий, характерных для организации любых спортивных соревнований (комплектование главной судейской коллегии и подготовка судейской документации, транспортные вопросы, организация питания участников и судей, организация награждения и др.). Однако другая часть вопросов специфична именно для туристских соревнований (выбор места слета, подготовка трасс соревнований, материально-техническое обеспечение).   
  
**Выбор и подготовка места слета.** Выбор места слета определяется требованиями безопасности участников, удобства подъездов и подходов, планировки лагеря, обеспеченности водой и топливом, пожарной безопасности и охраны природы, ландшафтной характеристикой местности с точки зрения прокладывания интересных для участников и зрителей дистанций соревнований.   
  
При выборе места слета тщательно анализируются все его достоинства и недостатки, осуществляется предварительная планировка лагеря, определяются участки, пригодные для прокладки дистанций соревнований, для старта и финиша по каждой дистанции, для размещения главной судейской коллегии, врача, секретариата. Определяется также объем работ комендантской службы слета.   
  
Для проведения слетов обычно выбираются живописные места в пригородных лесных зонах, где имеются источники питьевой воды, подъездные пути. Лучше всего организовать слет в районе профилактория данного коллектива, спортивно-оздоровительного или пионерского лагеря. Схема размещения команд разрабатывается заранее. Предусматриваются места для приготовления пищи на примусах или кострах, подвозятся дрова, оборудуются места для умывания, устройства туалетов и мусорных ям. В судейском лагере устанавливается большая палатка (или навес) для совещаний главной судейской коллегии, работы мандатной комиссии. На поляне размечается киперной лентой линейка для построения участников, устанавливается флагшток для подъема флага соревнований. Комендантская служба оборудует и оформляет места открытия и закрытия слета, старта и финиша соревнований по видам туризма.   
  
**Подготовка дистанций соревнований.** Дистанции соревнований должны быть логичными, зрелищными, безопасными и полностью соответствовать уровню подготовки участников слета.   
  
Размечает и готовит трассу соревнований служба дистанции, возглавляемая ее начальником. Все этапы должны быть заметны для участников и ограждены коридором от зрителей. Вся трасса полосы препятствий маркируется. Служба дистанции должна подготовить соответствующий картографический материал (его корректировку и тиражирование), оборудовать дистанции знаками контрольных пунктов со средствами отметки об их прохождении.   
  
Дистанции соревнований на слете коллектива физической культуры должны быть максимально доступными для всех желающих. Ставить их рекомендуется в местах, где они логичны. Так, навесную переправу лучше организовать над рекой или оврагом, а не на поляне между двумя деревьями. Более сложные участки обычно размещаются в начале дистанции, а переправы вброд - в конце. При оборудовании дополнительных параллельных маршрутов увеличивается пропускная способность соревнований.   
  
Материально-техническое обеспечение слета предусматривает обеспечение участников слета и судей лагерным снаряжением (палатки, костровые принадлежности или примусное хозяйство, посуда для приготовления пищи, хозяйственный инвентарь) и продуктами питания; снаряжением для соревнований и работы судейской коллегии; средствами для проведения конкурсов и работы жюри.   
  
Перед началом слета готовятся афиши, плакаты, транспаранты, щиты информации, которые передаются коменданту. Комендантской службе отводится основная роль в материально-техническом обеспечении слета. Комендант получает снаряжение и инвентарь, под расписку выдает их начальникам дистанции и принимает от них по окончании слета.   
  
В соответствии с заявкой главного секретаря слета должны быть подготовлены бланки протоколов, канцелярские принадлежности (папки, скоросшиватели, карандаши, фломастеры, скрепки, кнопки, клей, резинки, бумага и т. д.), дипломы, хронометры, нагрудные номера, отличительные знаки судей (значки, эмблемы, нарукавные повязки, судейские карточки, бланки справок о судействе).   
  
Организация лагеря слета и питания его участников в полевых условиях практически та же, что и в условиях туристского похода (см. главу 21).   
  
Материально-техническое обеспечение соревнований полностью зависит от их содержания, видов и класса, условий проведения, требований, предъявляемых положением о соревнованиях к снаряжению. Соревнования по технике отдельных видов туризма требуют соответствующего горно-пешеходного снаряжения (веревки, страховочные пояса, карабины, рукавицы, каски), байдарок, велосипедов и т. п. Положением оговаривается, с каким снаряжением команды прибывают на слет. А оборудование дистанций полностью обеспечивается организаторами слета.   
  
Материально-техническое обеспечение конкурсной программы слета - определяющий фактор успешного проведения конкурсов. Так, для просмотра кинофильмов и слайдфильмов необходимы: кинопроектор для 16-миллиметровой пленки со звуковой установкой (типа "Украина"); кинопроектор для пленки 8-С и 8-миллиметровой ("Русь"); не менее двух диапроекторов с кассетами ("Свитязь", "Протон", "Альфа"), магнитофоны (кассетный и катушечные для двух- и четырехдорожечных записей) и пустые кассеты; микрофон со стойкой; усилитель со стандартным входом для микрофона, магнитофона, проигрывателя и акустическая система мощностью не менее 10 ватт на каждые 100 зрителей; кабели-удлинители, тройники, переходники со специальными валами на стандартную трех- или пятиштырковую колодку; экраны.   
  
**Проведение слета.** При планировании дистанций и в процессе соревнований первостепенное значение приобретают меры безопасности, природоохранные и противопожарные. Так, участок реки для организации переправы должен быть выбран с твердым и ровным дном, безопасными подходами. Недопустимы прохождение дистанции и организация страховки с некачественным снаряжением. Постоянными должны быть наблюдения медико-санитарной службы за приготовлением пищи, качеством воды, состоянием туалетов, мусорных ям.   
  
На соревнованиях по технике отдельных видов туризма обеспечение безопасности (организация судейской страховки в соревнованиях по технике горного туризма, патрулирование спасательных судов в соревнованиях по технике водного туризма и т. п.) - основная задача службы дистанций.   
  
В работе судейских бригад, обслуживающих соревнования, необходимы прежде всего четкость, согласованность, корректность.   
  
Проведение конкурсов на слетах в полевых условиях - задача подчас не только трудная, но и неразрешимая. Поэтому если в полевых условиях нет возможности просмотра кинофильмов и слайдфильмов, то такие конкурсы обычно проводят до начала слета, а их результаты включаются в итоговую таблицу.   
  
Хорошо организованный и проведенный туристский слет не только спортивный праздник, но и исключительно важное мероприятие в деле пропаганды туризма и самодеятельного туристского творчества.

### Глава 19. Организация, подготовка и проведение туристских походов

Организация и подготовка походов (массового многодневного, учебного или спортивного) - это комплекс параллельных и последовательных мероприятий, системное выполнение которых обеспечивает достижение поставленных целей, решение воспитательных, образовательных и спортивных задач при максимальном оздоровительном эффекте и полной безопасности участников похода.   
  
Схема последовательности этапов организации и подготовки похода с разделением на три основных направления - подготовка группы, маршрутная работа, организационное и материально-техническое обеспечение похода - представлена в форме сетевого графика на рис. 18. Содержание первого направления (комплектование и подготовка группы) подробно рассмотрено в главе 18. Настоящая глава посвящена второму направлению - маршрутной работе группы (подготовке маршрута похода), вопросам проведения похода и подведения его итогов.   
  
Сетевой график организации и подготовки похода содержит все этапы работы в максимуме; при этом учитывается организация спортивного похода. При организации и подготовке массовых многодневных и учебных походов те или иные этапы выпадают, и сетевой график упрощается. Так, комплектование и подготовка группы к многодневному некатегорийному походу на значок "Турист СССР" или походу I категории сложности по родному краю, расположенному в равнинном районе с умеренным климатом, - задача существенно более простая, чем подготовка группы к спортивному походу в горном или северном районе: для участников массового похода предыдущий туристский опыт определяется лишь совершением похода выходного дня; не требуется ни специальной технической подготовки, ни специального снаряжения и т. п. Комплектование групп для массовых или учебных походов основано на принципиально других положениях, чем комплектование спортивной группы (команды): если в массовом походе участвуют все желающие (как правило, трудящиеся одного коллектива, студенты одного вуза и т. п.), то в учебных - слушатели семинара, студенты одного курса института физкультуры. Маршрутная же работа, имея, конечно, качественные различия, по форме и содержанию едина.   
  
**Выбор района похода и сроков его проведения.** Подготовка туристского похода начинается с выбора района путешествия. Уже на этом этапе подготовки важнейшими становятся обеспеченность туристской группы картографическим материалом и умение участников грамотно работать с этим материалом.   
  
Выбор района похода и сроков его проведения (М-2) предполагает решение задач, связанных с финансированием, учебными, спортивными и другими целями, обеспечением безопасности участников, и определяется совокупностью реальных условий успешного осуществления похода. Важными факторами здесь являются освоенность района, наличие необходимого картографического материала, правильное представление руководителя и участников похода о реальных возможностях группы: об опыте участников (соответствует ли он, а также их техническая, психологическая и физическая подготовка условиям, характерным для выбранного района), о материально-технической обеспеченности группы (финансовые возможности, экипировка, включающая соответствующую одежду, обувь, средства передвижения, бивачное и специальное снаряжение).   
  
Выбор "большого района" (т. е. туристского района в целом) диктуется тактическими и другими соображениями. Но уже выделение в составе туристского района конкретного подрайона, в границах которого будет проложен маршрут, производится прежде всего на основе картографического материала и "Перечня классифицированных туристских маршрутов". Наилучший вариант - наличие хорошей (подробной, точной) обзорной карты масштаба 1 : 500 000. "Пятикилометровка" удобна для общего планирования нитки маршрута и выработки общего (генерального) тактического плана (общая схема маршрута, приблизительная оценка его протяженности, предварительная разбивка на дневные переходы, определение мест забросок, ночевок, дневок, оценка продолжительности путешествия).   
  
Для детальной разработки маршрута, выбора естественных препятствий, уточнения протяженности дневных переходов, мест забросок, дневок, определения основных технико-тактических задач и способов их решения, для планирования возможных и посильных задач общественно полезной работы необходим более подробный картографический материал, например туристские картосхемы: орографические, гипсометрические и гидрографические, выполненные в масштабе 1 : 100000 или 1 : 200000, а также крупномасштабные схемы (кроки) перевальных участков, порогов, других участков естественных препятствий и сложного ориентирования. Такие схемы обычно выполняются в масштабе 1 : 50000 и даже 1 : 25000 (М-3).   
  
Обзорную карту района, если у группы нет такой карты, подготовленной предшественниками, можно сделать самостоятельно с использованием в качестве основы физико-географической (гипсометрической) карты СССР масштаба 1:2500000, изданной ГУГКом (см. [главу 8](http://tourlib.net/books_tourism/ganopolsky08.htm)).   
  
Для разработки маршрута, составления календарного плана путешествия и решения разнообразных задач жизнеобеспечения группы картографический материал - условие необходимое, но недостаточное. Важна не только ландшафтная, но также подробная климатическая, спортивно-техническая характеристика района и многое другое. Источниками сведений о районе служат учебники и учебные пособия, монографии и популярные издания по физической и экономической географии, а также по отдельным отраслям: метеорологии, климатологии, геоморфологии, гляциологии, гидрологии; физико-географические обзоры отдельных районов, статьи и очерки в сборниках и альманахах ("Побежденные вершины", "Ветер странствий" и др.); обзорные статьи и описания маршрутов, фотоочерки и дневники путешествий в журнале "Турист"; брошюры серии "По родным просторам" издательства "Физкультура и спорт"; путеводители, буклеты и туристские картосхемы; отчеты туристских групп о совершенных путешествиях;  прямая информация авторов этих отчетов в форме писем и личных бесед; консультации людей, имеющих отношение к изучаемому району (работавших или работающих в этом районе).   
  
Завершив работу по изучению района похода, следует оценить реальные возможности группы, определить нитку маршрута и приступить к его детальной разработке.   
  
Разработка маршрута (М-4) - ключевой этап всей работы по организации и подготовке похода - во многом определяет успех его проведения. Так, при организации массового похода особое значение имеет правильный выбор участков дневных переходов с обязательным достижением максимально удобных мест ночлега или населенных пунктов. Для учебных походов характер маршрута, последовательность и особенности естественных препятствий определяют эффективность учебных мероприятий, а для маршрутов спортивных походов важны еще и красота, логичность, полное соответствие опыту участников.   
  
Изучение района и подготовка картографического материала позволяют приступить к разработке маршрута и определению сроков похода. Последние определяются прежде всего по метеорологическим условиям, характерным и наиболее благоприятным для данного района, а также по условиям обеспечения безопасности.   
  
К началу работы над маршрутом необходимы предварительные тактические соображения, основанные на оценке технико-тактических характеристик участков маршрута, таких, как: скорость течения реки, заранее планируемое полное прохождение ее или обнос некоторых препятствий; характер снежного покрова, наиболее типичный для данного района, участки, характеризуемые лавинной опасностью; предполагаемое для планируемых сроков похода состояние ледников (открытые или закрытые); состояние троп, дорог, мостов и т. д. Для планирования маршрута по протяженности и продолжительности его прохождения, по числу и характеру естественных препятствий необходимо, кроме того, ясное представление о "рисунке" маршрута: будет ли он чисто линейным, линейно-кольцевым или кольцевым.   
  
"Нелинейность" маршрута редко присутствует в водных походах, за исключением походов I и, значительно реже, II категории сложности, поскольку сам характер водного путешествия (спортивный сплав) подразумевает линейность маршрута. Однако и туристам-водникам необходимо определиться в некоторых важнейших технико-тактических вопросах: однозначно выявить точки начала и конца сплава, прохождение или обнос тех или иных препятствий, участок волока, особенно когда этот участок перевальный. В пешеходных, горных и лыжных походах, осуществляемых в среднегорных и высокогорных районах, сложная орография и гидрография этих районов определяют большое разнообразие маршрутных схем, однако всегда следует стремиться к сохранению логики маршрута и целесообразности того набора препятствий, который в этом маршруте заключен.   
  
Не только для начинающих, но и для многоопытных руководителей основным пособием по разработке маршрута служит "Перечень классифицированных туристских маршрутов", который является неотъемлемой составной частью разрядных требований по туризму и, как и разрядные требования Единой всесоюзной спортивной классификации, периодически, каждые четыре года, корректируется, совершенствуется, пополняется новыми эталонами маршрутов.   
  
"Перечень классифицированных туристских маршрутов"-важный методический документ как для планирования маршрутов, так и для решения сложных, а иногда и спорных классификационных вопросов. Следует, однако, помнить, что "Перечень" содержит лишь примеры эталонов, причем составленных в основном по минимальной сложности маршрутов тех или иных категорий. При разработке своего маршрута руководитель и члены группы используют имеющиеся в "Перечне" эталоны как образцы, а включенные в эталоны препятствия - как минимум, необходимый для достижения требуемой категории сложности (за исключением тех немногочисленных и специально оговоренных случаев, когда в "Перечне" представлен эталон маршрута повышенной сложности, т. е. в пределах данной категории сложности, но более сложный, чем это требуется классификационным минимумом).   
  
Подготовка предварительного описания маршрута и составление тактической схемы похода обеспечивают правильное решение спортивно-технических задач и задач по материально-техническому обеспечению похода. Этот раздел работы непосредственно предшествует составлению календарного плана похода, а потому, с одной стороны, создает предпосылки для составления плана обеспечения безопасности, а с другой-обеспечивает разработку наиболее целесообразной и приемлемой тактической схемы похода с последующим составлением его календарного плана и надежным определением контрольных сроков. Кроме того, выполнение этого раздела работы позволяет:   
  
- подготовить информацию для составления раздела заявочной книжки "Сложные участки маршрута и способы их преодоления", что дает возможность маршрутно-квалификационной комиссии оценить готовность группы к походу;   
- получить еще до выхода на маршрут такое его описание, которое достаточно для уверенного ориентирования на маршруте и в районе похода; последнее важно при необходимости исправления ошибки в ориентировке, а также при любых экстремальных ситуациях (заболевание или травма участника, стихийные бедствия);   
- располагать максимально полной информацией об объективных опасностях маршрута (лавинная опасность, камнепады, возможная подвижка ледника, прогнозируемые землетрясения, возможные паводки);   
- иметь основу для корректировки и пополнения имеющихся материалов с целью получения к концу похода завершенного и полного технического описания маршрута.   
  
Собранная и обработанная при подготовке предварительного описания маршрута информация должна быть достаточной для решения различных задач, в том числе и по выпуску группы на маршрут: МКК при рассмотрении заявочных документов должна быть уверена, что группа грамотно планирует способы и средства преодоления сложных и объективно опасных участков маршрута.   
  
**Составление календарного плана похода (М-5).** Наметив на нитке маршрута места биваков и дневок, можно переходить к составлению календарного плана похода. Действительно, если маршрут разбит на отрезки дневных переходов и известны сроки начала похода и количество дневок, то, по существу, календарный план похода практически готов. Важно, однако, выбирая место для ночлега, заботиться не только о его 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 предусматриваются не только сроки начала и конца путешествия, не только протяженность дневных переходов, но также запасные дни и контрольные сроки.   
  
Точное соблюдение календарного плана на маршруте зависит прежде всего от максимально предусмотрительного планирования. Намеченные точки для организации ночлегов достижимы при условии правильного планирования дневных переходов по их протяженности и продолжительности движения; для этого необходимо с достаточной точностью прогнозировать скорость движения группы в реальных условиях маршрута с учетом рельефа и ситуаций, возможных изменений метеорологических условий, скоростных и технических возможностей группы.   
  
Запасные дни планируются прежде всего для компенсации потерь времени, связанных с меньшей, чем предусматривалось, реальной скоростью движения группы, а также на случай резкого ухудшения метеорологических условий до уровня, когда безопасность движения не может быть обеспечена.   
  
Периодичность дневок определяется рядом взаимозависимых факторов. Прежде всего, их общее количество должно укладываться в пределах 20% от общей продолжительности похода (Vs часть дней, проведенных на маршруте, или в среднем каждый пятый день похода). Большее число неходовых дней, не обусловленное серьезными причинами (очень сложные метеорологические условия: пурга, туман, незначительная видимость при необходимости пройти перевал или другой сложный участок маршрута), расценивается как снижение спортивности маршрута. Не следует забывать и того, что неоправданно большое число дневок приводит к естественному увеличению "непроизводительного" расхода продуктов питания и топлива, к дополнительному увеличению веса рюкзаков, а следовательно, к снижению скорости движения группы и опять-таки к дополнительному расходу продуктов питания и бензина. Необходимы учет этих факторов, тщательные расчеты и оптимальные варианты в определении числа дневок. Определив число ходовых дней, число дневок и количество запасных дней, группа тем самым определяет и срок окончания маршрута. Остается наметить контрольные сроки: выхода на маршрут, прохождения промежуточных пунктов (если таковые имеются) и завершения похода.   
  
Разработка календарного плана похода (М-5) обеспечивает и детальную проработку плана обеспечения безопасности. Этим разделом работы завершается подготовка всех необходимых материалов для оформления заявочных и маршрутных документов. (М-6).   
  
Маршрутная работа, как об этом уже упоминалось, едина по форме и содержанию, но в зависимости от цели и задач похода (массового, учебного, спортивного, туристской экспедиции), категории сложности маршрута в целом или категории трудности отдельных (локальных) естественных препятствий, включенных в маршрут учебного похода или туристской экспедиции, вида туризма, района похода, времени года имеет много качественных различий. Эти различия требуют при разработке маршрута, составлении календарного плана похода и плана материально-технического обеспечения творческого подхода во всех без исключения случаях, тщательного изучения района похода с использованием всех доступных источников информации, максимально предусмотрительного планирования дневных переходов.   
  
Календарный план составляется для всех туристских походов, начиная от двухдневного похода выходного дня. При этом определяются участки дневных переходов и места ночлегов. В массовых походах с новичками и учебных походах со студентами по программе "Туризм и методика преподавания" протяженность участков дневных переходов требует особо тщательного планирования при разработке маршрутов лыжных походов с организацией ночлегов в населенных пунктах: при коротком световом дне необходима высокая точность в определении возможной скорости движения группы, с тем чтобы всегда была полная уверенность в своевременном достижении населенного пункта засветло.   
  
Безупречное выполнение комплексного плана организации и подготовки похода в значительной мере определяет его успех и безаварийность. В полной же мере достижение цели и выполнение задач похода зависят от действий группы на маршруте.   
  
Комплексный план организации и подготовки похода, включающий такие разделы, как комплектование и подготовка группы, маршрутная работа, материально-техническое обеспечение похода, должен быть обеспечен выполнением ряда организационных мероприятий.   
  
Организационные разделы работы включают: подготовку исходной документации, организацию финансирования, согласование вопросов о прохождении группой маршрута (или его участка) по территории с режимом заповедника (заказника), погранзоны. К этим разделам относятся также: оформление проездных документов, отправка группой сообщения в контрольно-спасательную службу района похода, планирование общественно полезной работы.   
  
Любой поход включается в план спортивно-массовых мероприятий (коллектива физической культуры, совета ДСО профсоюзов и т. д.), в учебный план (института физической культуры, совета по туризму и экскурсиям). Это исходный документ о походе. Если самодеятельная туристская группа коллектива физической культуры сама организует, проводит и финансирует поход, других документов на его оформление не требуется. Если же поход финансирует проводящая организация, необходимы постановление этой организации и утверждение сметы расходов. Туристские походы со школьниками, студентами институтов физкультуры по учебному плану, а также туристские мероприятия советов по туризму и экскурсиям осуществляются в соответствии с приказом руководителей проводящих учреждений.   
  
В случаях, когда туристский поход проводится в соответствии с постановлением (приказом) проводящей организации и финансируется по утвержденной смете, группе выдается командировочное удостоверение.   
  
Последние разделы работы по организации и подготовке похода включают выезд группы в район похода (на сетевом графике - под номером 7), а в случае проведения похода в районе, обслуживаемом местной контрольной-спасательной службой, - постановку группы на ее учет. Перед выходом группы на маршрут в маршрутной книжке делается отметка, а о выходе руководитель сообщает телеграммами в организации, поименованные в маршрутной книжке.   
  
**Проведение похода.** В любом туристском походе (массовом, учебном, спортивном, экспедиции), в любом виде туризма и при любой категории сложности маршрута общими будут: организация движения и обеспечение безопасности участников похода; организация отдыха (привалов и ночлегов) и питания; наблюдения, фотографирование и выполнение общественно полезной работы; обеспечение противопожарных и природоохранных мероприятий.   
  
В зависимости от характера похода, сложности маршрута, вида туризма, цели и задач похода, времени года содержание и сложность перечисленных выше разделов работы, дополняемых в зависимости от задач многими другими разделами, меняются в очень широком диапазоне.   
  
При проведении спортивных походов особое значение имеют вопросы обеспечения безопасности участников. На спортивном маршруте при достаточно напряженном графике движения решаются многочисленные тактические и технические задачи, в том числе: четкий режим движения и отдыха, тщательное ориентирование, выбор оптимального тактического плана преодоления естественных препятствий, а в наиболее сложных случаях - предварительная их разведка и обработка. Обеспечение страховки и самостраховки, организация наблюдения на сложном участке маршрута обязательны на всех сложных, а также простых, но потенциально опасных участках. Особенность спортивных походов средних и высших категорий сложности, отличающих эти походы от других видов туристских мероприятий, - необходимость обязательной предварительной (до выхода на линейную часть маршрута) акклиматизации группы, в большинстве случаев сочетающейся с организацией предварительных забросок на маршрут продуктов питания и топлива.   
  
Особенность туристских экспедиций - широкий круг задач по изучению слабо освоенного туристского района (его описание, картирование, классифицирование естественных препятствий, а в экспедициях по родному краю - маркирование маршрутов для массовых и учебных походов).   
  
Особенность учебных походов в системе подготовки туристских общественных кадров (инструкторская подготовка) - некатегорийный и незачетный (в соответствии с разрядными требованиями) характер маршрутов. Существенное сокращение продолжительности похода, уменьшение протяженности маршрута и числа естественных препятствий резко изменяют по сравнению со спортивными походами характер деятельности руководителей и участников таких походов: вместо напряженного графика движения на спортивном маршруте - напряженная учебная работа на учебном. Естественные препятствия, в том числе и высоких категорий сложности, становятся учебными полигонами, на которых слушатели семинаров средней и высшей инструкторской подготовки обучаются не только технике и тактике, ориентированию и методам страховки, организации туристского бивака и питания, но и методике обучения.   
  
Особенность учебных походов в системе начальной туристской подготовки, а также со студентами институтов физической культуры и учащимися техникумов физической культуры - сочетание воспитательных, учебных и спортивных задач на уровне требований, предъявляемых к многодневным некатегорийным походам и походам I категории сложности. При этом график движения для аналогичных по сложности массовых самодеятельных походов уступает место учебному плану похода и плану политико-воспитательной работы.   
  
Особенность летних учебных походов по программе "Туризм и методика преподавания", которые могут проводиться как пешеходные, водные, а еще лучше - как комбинированные пешеходно-водные, - максимальная насыщенность их учебными занятиями. При этом из 8 дней похода 5-ходовых (в соответствии с требованиями на значок "Турист СССР"), а 3 отводятся для учебных занятий и учебных соревнований на месте бивака. В главе 18 подробно изложена методика приема туристских нормативов комплекса ГТО; именно в таком плане проводятся занятия и учебные соревнования со студентами. Обучение технике преодоления естественных препятствий, разбивки бивака и ориентирования на местности чередуется с учебными соревнованиями на туристской полосе препятствий, в ориентировании на "азимутальном маршруте", в спортивном ориентировании, а участие студентов в соревнованиях чередуется с практикой в судействе соревнований.   
  
Особенность зимнего (лыжного) похода - достаточно напряженный график движения, сочетающийся с общественно-политической практикой студентов в населенных пунктах, их участие в трудовых десантах, встречах с ветеранами Великой Отечественной войны и труда.   
  
Подведение итогов похода включает: разбор похода, анализ его результатов (для учебных походов - анализ выполнения учебного плана и плана политико-воспитательной и общественно полезной работы), отчет о походе.   
  
Отчет о совершенном спортивном походе I-II категорий сложности принимается в устной форме с представлением маршрутной книжки и фотографий. Отчеты о походах III-IV категорий сложности принимаются в письменном виде и содержат: справочные сведения о походе, его маршрут (на обзорной картосхеме района), график движения группы, техническое описание маршрута (основных естественных препятствий) с фотографиями и картосхемами. Подготовка письменного отчета - кропотливая работа, но значение ее трудно переоценить: каждый письменный отчет служит методическим пособием для последующих групп, готовящихся к прохождению этого маршрута или его отдельных участков.

**Глава 20. Обеспечение безопасности при занятиях туризмом**

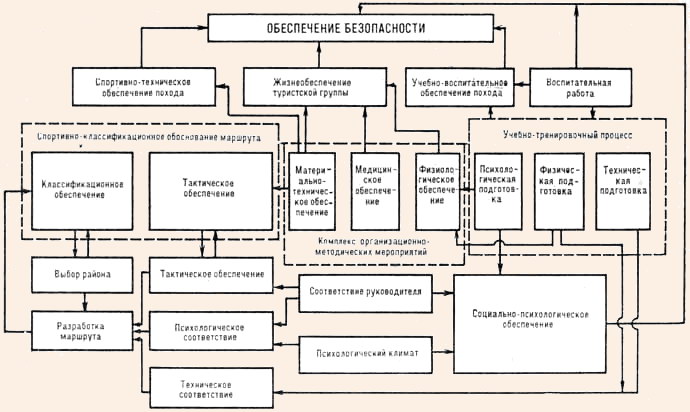
Обеспечение безопасности участников туристских походов- важнейшая задача в комплексе мероприятий по организации, подготовке и проведению похода, а профилактика несчастных случаев по праву занимает ведущее положение в числе основных разделов работы по туризму. На обеспечение безопасности направлены основные руководящие документы по самодеятельному туризму, и прежде всего - "Правила организации и проведения самодеятельных туристских походов и путешествий на территории СССР".   
  
В спортивном туризме решение образовательных, воспитательных, спортивно-оздоровительных задач, эффективность которых в значительной мере определяется эффективностью подготовки группы к походу, прежде всего направлено на обеспечение безопасности туристов. Безопасность на маршруте обеспечивается в подготовительном периоде всеми мероприятиями, включенными в сетевой график (см. рис. 18). Другими словами, и подготовка участников (физическая, техническая, психологическая, тактическая, специальная), и маршрутная работа группы (все аспекты которой требуют, безусловно, соответствия опыта и подготовленности участников условиям района, характеру маршрута, календарному плану похода), и комплекс мероприятий по организации и материально-техническому обеспечению похода (соответствующие условиям его проведения финансирование, снаряжение, одежда, обувь, питание, медикаменты) -все это единый комплекс обеспечения успеха похода и безопасности его участников.

**Причины травматизма и несчастных случаев в туризме**

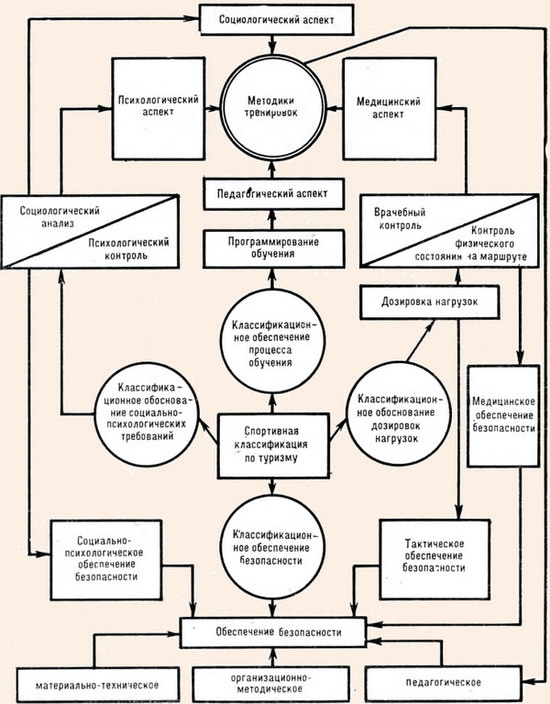
Значение реального опыта туристской группы, ее физической, технической, тактической, психологической подготовленности к прохождению конкретного маршрута (и в конкретном классификационно-географическом районе) в обеспечении безопасности участников похода хорошо известно. Собственно говоря, вся маршрутная работа прежде всего сводится к решению одного из основополагающих компонентов безопасности туристов, а именно - к классификационному ее обеспечению. Однако недостатков и несовершенства в работе по профилактике травматизма и несчастных случаев еще много. Этот вопрос едва ли не наиболее острый из всех проблемных вопросов спортивного туризма.   
  
Анализ несчастных случаев в туризме позволяет следующим образом классифицировать основные факторы, объективные и субъективные, определяющие причины их возникновения.   
  
Непосредственными причинами несчастных случаев могут стать:  
  
- обвалы камней, снежных карнизов, льда; сход снежных лавин;  
- селевые потоки;  
- трещины в ледниках;  
- быстрое течение горных рек, пороги, шиверы, гряды, завалы, водовороты, полыньи на реках, болота;  
- низкая температура воздуха, ветер, солнечная радиация, атмосферные осадки, молния;  
- разреженность воздуха на больших высотах;  
- темнота, отсутствие видимости;  
- ядовитые животные и растения.   
  
Непосредственные причины несчастных случаев, вызываемых природными факторами, представляют опасность прежде всего при неправильных действиях самих участников похода. К этим действиям относят:  
  
- сброс одним из туристов камней на расположенных ниже по склону;  
- подрезание снега при траверсе склона, вызывающее лавину;  
- длительное пребывание на больших высотах (горная болезнь) и движение в высокогорной зоне по снежным склонам без защитных очков (ожог глаз - "снежная слепота");  
- движение по закрытым ледникам без организации страховки (падение в трещину);  
- движение в условиях плохой видимости без сохранения малых интервалов;  
- выбор места для учебных занятий (и соревнований) на предварительно неподготовленном участке, на участке с крутыми склонами, на реке со слишком сильным течением, в лавино- и камнепадоопасной зоне;  
- применение недоброкачественного (дефектного) снаряжения: старых веревок, ледорубов с треснутым древком, лодок с непрочной обшивкой;  
- отсутствие надежной, правильно организованной страховки при переправе через горные реки, опрокидывание лодки, наплыв плота на камень;  
- взрыв примуса, опрокидывание посуды с горячей пищей, чрезмерно долгое пребывание на солнце (ожоги);  
- употребление в пищу недоброкачественных продуктов или ядовитых растений (отравление).   
  
Причины, способствующие возникновению несчастного случая, подразделяют на три группы.   
  
К **первой группе** относят причины, вызванные недостаточным контролем со стороны проводящих, выпускающих и контрольных организаций к опыту и подготовленности группы, к маршруту, качеству картографического материала, снаряжению, питанию, медицинскому обеспечению группы.   
  
Ко **второй группе** относят причины, вызванные недостаточной (для данного маршрута) технической, тактической и физической подготовленностью самих участников похода.   
  
К **третьей группе** должны быть отнесены: слабая психологическая, в том числе морально-волевая, подготовка участников похода, особенно ярко проявляющаяся в сложных ситуациях и способствующая усугублению аварийной обстановки в группе; психологическая несовместимость между некоторыми участниками похода; слабая дисциплина в группе, отсутствие авторитета у руководителя похода.

**Система обеспечения безопасности**

Полное решение комплексной задачи обеспечения безопасности участников туристских походов состоит в реализации ряда мероприятий - спортивно-технических, материально-технических и учебно-воспитательных. Схема на рис. 24 позволяет в достаточной мере охарактеризовать каждый из перечисленных компонентов.

  
Рис. 24. Структура системы обеспечения безопасности участников туристских походов

Спортивно-техническое обеспечение маршрута формируется на основе спортивно-классификационного обоснования маршрута и его материально-технического обеспечения.   
  
Спортивно-классификационное обоснование маршрута - комплексная задача, включающая два основных компонента: классификационный и тактический.   
  
Классификационное обеспечение безопасности туристов не только ведущая составная часть системы обеспечения безопасности в туризме, но и центральный вопрос всей системы спортивного туризма. Это положение классификации туристских маршрутов достаточно отчетливо прослеживается на схеме системного анализа классификационного обеспечения безопасности и программирования обучения (рис. 25).

  
Рис. 25. Системный анализ структуры обеспечения безопасности участников туристских походов на классификационной основе

Важным результатом системного анализа значения классификационного компонента в обеспечении безопасности участников туристских походов является вывод о том, что только два компонента из рассмотренных на схеме (организационно-методический и материально-технический) самостоятельно влияют на безопасность: все остальные в той или иной степени связаны с классификационными задачами.   
  
Когда речь идет о классификационном обеспечении безопасности, определяемой выбором района и характером маршрута, необходимо отчетливо представлять себе вполне реальную возможность недостаточно полного соответствия формального опыта группы реальной классификационной характеристике маршрута. Проиллюстрируем это примером.   
  
Когда туристская группа, например, из Белоруссии, имеющая опыт лыжного похода I категории сложности по Минской области, делает заявку на маршрут II категории сложности по Кольскому полуострову или группа московских студентов с опытом похода II категории сложности по Кольскому полуострову заявляет маршрут III категории сложности по Полярному Уралу, мы имеем дело именно с таким случаем соответствия. С одной стороны, группа отвечает формальным требованиям Правил, но с другой - фактической - стороны, реального соответствия нет, так как по климатическим условиям, сложности рельефа и, главное, по "метеосюрпризам", которыми так богаты Хибинские тундры, район Кольского полуострова значительно сложнее Белоруссии или Подмосковья, что не находит пока своего отражения не только в справках о туристском опыте, но и в самой классификационной системе. То же можно сказать о безлесном и часто весьма суровом Полярном Урале по сравнению с горно-таежным районом Кольского полуострова.   
  
Решение проблемы классификационного обеспечения безопасности находится не только в ведении соответствующих комиссий, но и во всей учебно-воспитательной работе, в привитии туристам с их первых шагов высокой спортивно-технической культуры, творческого подхода к методически сложным проблемам туристской классификации, стремление к неустанному расширению знаний, в том числе естественно-географических.   
  
Выбор района похода и определение его сроков - одно из важнейших решений классификационного характера. В целях упорядочения сроков проведения самодеятельных туристских походов коллегия Центрального совета по туризму и экскурсиям и президиум Всесоюзного совета добровольных спортивных обществ профсоюзов приняли в 1985 г. специальное постановление. В нем для большинства поименованных в "Перечне классифицированных туристских маршрутов" районов пешеходного, лыжного, горного и водного туризма установлены сроки проведения походов (см. табл. 1). Периоды времени за пределами этих сроков относятся к межсезонью с вытекающими отсюда дополнительными требованиями к руководителям и участникам походов.   
  
Предлагаемые сроки проведения походов достаточно широки и существенно превышают как классификационные требования к продолжительности походов, так и реальные возможности участников в смысле их отпускного времени. Следовательно, собственно сроки данного похода группа определяет с учетом установленных временных границ, возможностей участников в отношении сроков их очередных отпусков, а также в соответствии с ясным представлением группы об ожидаемых ею условиях погоды, состояния снега, уровня воды в реке. Цель введения сроков походов - забота о безопасности туристов, конкретно проявляемая в установлении оптимально безопасных границ времени нормального (не "межсезонного") похода. Однако "оптимум безопасности" не есть "максимум безопасности". В пределах установленных сроков, имеющих продолжительность от 3 до 6 и более месяцев, колебания погоды и других физико-географических факторов столь велики, что само использование понятия "оптимальный" (лучший) носит несколько вольный характер и означает, что данный период можно считать вполне приемлемым, а остальное время - совсем плохим.   
  
Поскольку речь идет о довольно больших периодах времени, которые для высокогорных районов определены в интервалах до 4,5 месяца, нетрудно понять, что выбор сроков похода становится отнюдь не пустой формальностью.   
  
Рассмотрим в качестве примера организацию группы похода на Центральном Кавказе.   
  
Вторая половина мая - время еще очень глубокого снега, требующего значительных усилий при прохождении снежных склонов, особенно во второй половине дня. Трещины в ледниках, бергшрунды и рантклюфты забиты снегом, преодолеваются существенно легче, чем во второй половине лета, но и требуют чрезвычайного внимания и полного обеспечения страховки и самостраховки. Наиболее мощные лавины уже сошли, но лавинная опасность (особенно южных склонов Главного Кавказского хребта) еще далека от минимума. Очень часты густые туманы, существенно осложняющие ориентировку и требующие умения ждать.   
  
Конец лета - вторая половина августа. Если не было мощных снегопадов - а они бывают в конце июля, - ледники практически открыты. Прохождение ледопадов требует высокой технической подготовки. Реки в связи с интенсивным таянием ледников трудно преодолимы. Усиливаются камнепады, опасны падения глыб льда на ледопадах.   
  
Аналогичный анализ можно сделать относительно преимуществ и недостатков января и конца февраля - на Кольском полуострове для лыжных походов, мая и сентября - в Восточном Саяне для пешеходных, апреля и ноября - на реках Кавказа для водных. Другими словами, речь идет о том, что выбор сроков похода - задача со многими неизвестными. Она требует от группы тщательного изучения района и 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, составляющие вместе с подготовкой картографического материала содержание раздела работы М-3 (см. рис. 18), будут определяющими в окончательном выборе точных, а не приблизительных сроков похода.   
  
Вторая составляющая спортивно-классификационного обоснования маршрута - тактическое обеспечение, т. е. соответствие маршрута реальным возможностям группы. Необходимо обратить внимание на прямую связь между "соответствием руководителя" и "тактическим соответствием маршрута". От соответствия руководителя группы (его опыта, личной подготовки, творческого склада ума, организаторских способностей, умения оставаться в любой ситуации лидером) тактическому плану похода во многом зависит успех и безаварийность похода.   
  
Под материально-техническим обеспечением туристской группы необходимо понимать комплекс организационно-методических мероприятий, успешное и грамотное осуществление которых создает надежные условия не только для реализации тактического плана похода и достижения поставленных группой спортивных задач, но также для сохранения здоровья участников и обеспечения полноценного, активного и эмоционального отдыха.

**Комплектование группы**

Комплектование туристской группы - задача сложная. Рассмотрим два наиболее существенных аспекта ее: квалификационные требования к руководителю и участникам спортивного похода, а также решение комплекса социально-психологических вопросов.   
  
Квалификационные требования к руководителю и участникам спортивного похода определены в общем виде "Правилами организации и проведения самодеятельных туристских походов и путешествий на территории СССР", а также рядом других регламентирующих документов, принятых постановлениями коллегии Центрального совета по туризму и экскурсиям и президиума Всесоюзного совета добровольных спортивных обществ профсоюзов, а также президиумом Всесоюзной федерации туризма и имеющих, следовательно, силу Правил.   
  
Согласно Правилам, при формировании туристской группы для похода по маршруту I категории сложности участники должны иметь опыт похода выходного дня, а для походов по маршрутам II-V категорий сложности - опыт похода на одну категорию сложности ниже в том же виде туризма.   
  
Правилами допускается включение в состав группы до 1/3 новичков для участия в походах II категории сложности по всем видам туризма, до 1/3 туристов с опытом похода I категории сложности для участия в походах III категории ("правило 30 процентов"). Для участия в горных и лыжных походах III категории сложности и в походах IV категории по всем видам туризма "правило 30 процентов" исключено.   
  
"Правило 30 процентов" допускает: участие в пешеходном походе туристов с опытом лыжных или горных походов на одну категорию сложности ниже, в лыжном походе - с опытом пешеходных или горных походов на одну категорию сложности выше, в горном походе - с опытом пешеходных или лыжных походов той же категории сложности, но с соответствующим "перевальным опытом". "Перевальный опыт" определяется не только качеством (категорией трудности) пройденного ранее перевала, но и количеством таких перевалов. Это требование заложено в формулу классифицирования горных маршрутов, по которой категория сложности горного похода определяется прежде всего количеством и категорией сложности перевалов, являющихся определяющими (табл. 12).

Таблица 12.

Классификационные требования к маршрутам горных походов по количеству и категорий трудности перевалов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Категория сложности похода** | **Общее минимальное количество перевалов** | **Минимальное количество перевалов, определяющих** | | | | |
| **категорию сложности похода по категориям сложности** | | | | |
| **1А** | **15** | **2А** | **2Б** | **3А** |
| I | 2 | 2 |  |  |  |  |
| II | 3 | 1 | 2 |  |  |  |
| III | 4 |  | 1 | 2 |  |  |
| IV | 5 |  | 1 | 1 | 2 |  |
| V | 6 |  |  | 1 | 2 | 1 |

*Примечание.* Горные походы повышенной сложности включают в маршрут (дополнительно к требованиям по маршрутам V категории сложности) один перевал 3Б категории трудности.   
  
Принимая во внимание основные требования "Правил" к руководителям походов - опыт участия в походе на одну категорию выше, чем заявленный маршрут (а для руководства походом V категории сложности - не менее двух участий в походах V категории сложности), и опыт руководства походом предыдущей категории сложности, легко внести ясность в требования к "перевальному опыту" для всех участников и руководителей походов, маршруты которых включают категорийные перевалы. Требования к "перевальному опыту" участников и руководителей походов, в маршруты которых включены категорийные перевалы, приведены в табл. 13.

Таблица 13.

Требования к "перевальному опыту" участников и руководителей походов, маршруты которых включают категорийные перевалы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Требования к предыдущему "перевальному опыту" участников и руководителей** | | **Категории трудности перевалов** | | | | | |
| **1А** | **1Б** | **2А** | **2Б** | **3А** | **3Б** |
| Для участников | Иметь опыт прохождения перевала участником | - | 2 1А | 2 1Б | 2 2А | 2 2Б | 2 3А |
| Для руководителей | Иметь опыт прохождения перевала участником | 2 1Б | 2 2А | 2 2Б | 1 3А | 2 3А | 1 3Б |
| Иметь опыт прохождение перевалов руководителем | - | 2 1А | 2 1Б | 2 2А | 2 2Б | 2 3А |

Количественный состав туристских групп, определяемый "Правилами", для походов I и II категорий сложности - не менее 4 человек, для всех остальных категорий - не менее 6 человек, причем для походов по маршрутам III и выше категорий сложности он не должен превышать 12 человек (для водных походов - 20 человек). Ограничение по нижнему пределу введено в "Правила" с целью (если возникает необходимость) более действенной помощи пострадавшему и более успешной организации его транспортировки, а по верхнему пределу - для улучшения управляемости группой на маршруте. Оптимальный состав группы в зависимости от характера маршрута, технико-тактических задач преодоления наиболее сложных препятствий и т. п. - 8-10 человек. Такая группа способна решать любые задачи, управляема, легко распределяет общественный груз, способна обеспечить поисково-спасательные работы своими силами.   
  
Особо следует остановиться на пункте "Правил", формулирующем дополнительные требования к участникам походов в периоды межсезонья. Этот вопрос всегда был одним из наиболее сложных (как с точки зрения дополнительных требований, предъявляемых к группе, так и с точки зрения определения сроков межсезонья). Согласно "Правилам", участники походов и путешествий, проводящихся в периоды межсезонья, должны иметь соответствующий опыт участия (руководитель - опыт руководства) в походах и путешествиях, совершенных в эти периоды, или опыт походов и путешествий той же категории сложности в обычных условиях. Минимальный состав группы для походов в периоды межсезонья, включая, следовательно, и группы, совершающие походы I и II категорий сложности, определен в 6 человек. Кроме того, участники категорийных походов, совершаемых зимой и в периоды межсезонья, должны иметь опыт организации полевого ночлега в зимних условиях. Сроки же межсезонья должны определяться в соответствии с упоминавшимся выше постановлением коллегии Центрального совета по туризму и экскурсиям. При проведении походов в другие сроки к группам предъявляются повышенные требования.   
  
Дифференцированные требования предъявляются "Правилами" к участникам и руководителям водных походов. При этом участники походов I-III категорий сложности могут иметь опыт походов на любом виде судов (байдарки, плоты, надувные лодки, катамараны), а участники походов на байдарках, начиная с IV категории сложности,- соответствующий опыт байдарочных походов (т. е. опыт похода предыдущей категории сложности). Участники походов на плотах, надувных лодках (и приравненных к ним катамаранах), начиная с походов IV категории сложности, "'Должны иметь соответствующий опыт походов в том же виде ,^ судов или на байдарках. При наличии у группы нескольких видов судов на каждом из них должен находиться турист, имеющий опыт участия в походах не более чем на одну категорию сложности ниже в том же виде судов. Руководители походов должны иметь соответствующий опыт участия в походах и руководства ими на тех же видах судов.   
  
Участники комбинированного похода, включающего отрезки маршрута со способами передвижения, характерными для двух-трех видов туризма, должны иметь соответствующий опыт участия (руководитель - участия и руководства) в походах или путешествиях по различным видам туризма, составляющим маршрут данного похода или путешествия.   
  
Все участники категорийных туристских походов должны уметь плавать, знать приемы спасения утопающих, владеть навыками в оказании им доврачебной помощи.   
  
Возрастные требования ("возрастной ценз") к участникам и руководителям туристских походов сформулированы Правилами соответственно:   
  
- к участию в походах I категории сложности допускаются лица не моложе 14 лет, II категории - не моложе 15 лет, III, IV и V категорий - не моложе 16, 18 и 20 лет соответственно, однако при совершении пешеходных и водных походов I категории сложности разрешается включать в группу (до Уз состава) детей школьного возраста, участвующих в походе вместе со своими родителями или близкими родственниками;   
- руководителями походов I категории сложности могут быть лица, достигшие 18 лет, II и III - 20 лет, IV и V категорий - 22 лет.   
  
"Правилами", наконец, устанавливаются и определенные требования к уровню знаний, теоретической, методической и других разделов туристской подготовки. Так, участники походов I категории сложности должны обладать специальными знаниями я навыками в объеме начальной туристской подготовки (НТП), II-III категорий сложности - в объеме средней туристской подготовки (СТП), IV-V категорий сложности - в объеме высшей туристской подготовки (ВТП). Соответствующую подготовку обеспечивает организация, проводящая поход, и делает об этом запись в заявочной книжке группы.   
  
При комплектовании туристских групп важную роль играет не только соответствие туристского опыта, специальных знаний и навыков, требуемых Правилами, не только хороший уровень физической и технической подготовленности участников похода и руководителя группы, но и решение социально-психологических вопросов. От того, насколько высок авторитет руководителя, чувство товарищества в группе, уровень дисциплины, психологическая подготовленность группы к маршруту, схоженность участников предстоящего похода, в первую очередь зависит успех планируемого мероприятия, его безаварийность, всесторонняя полезность похода как для его участников, так и для коллектива, готовившего группу к походу.   
  
Согласно "Правилам", туристская группа комплектуется из членов одного коллектива физической культуры или спортивного общества. Такое требование преследует вполне понятную цель: обеспечить именно монолитность группы, которая в условиях спортивного похода должна быть не просто группой, а спортивной командой, ведомой руководителем (его обязанности на маршруте существенно шире, глубже, ответственнее, чем обязанности капитана команды). В туристской группе в условиях ненаселенной местности, часто в труднодоступном районе, необходимо не только полное взаимопонимание участников, но и хорошее знание каждым возможностей, характера, привычек своих товарищей по походу. Такое знание приобретается в общении, совместных тренировках, учебе, при единстве целей и едином понимании как задач конкретного похода, так и собственно занятий избранным видом спорта.   
  
Социально-психологический климат "малого коллектива" определяется многими причинами. Для такого "малого коллектива", как туристская группа, характерным критерием может служить уровень "схоженности" его членов. Количественно определить этот уровень можно, если составить "шахматную табличку", разместить всех участников под своими номерами по вертикали и горизонтали и представить число совместных походов по принципу "каждый с каждым". "Коэффициент схоженности" представляет собой среднее арифметическое для каждого участника, а средний групповой коэффициент есть среднее арифметическое всех индивидуальных коэффициентов.   
  
Включение в достаточно "схоженную" группу одного-двух новых участников редко проходит безболезненно: часто и им бывает трудно и группе нелегко. В таких случаях (это наилучший вариант при действительно качественной подготовке данной группы к данному походу) им надо предоставить возможность пройти в составе группы или с частью ее основного состава спортивный или тренировочный поход (неполный по продолжительности, числу естественных препятствий для той или иной категории сложности) в год, предшествующий основному походу. Кроме того, новые участники должны быть постоянно в группе - на тренировках, соревнованиях, учебных занятиях, разборах.   
  
Однако из требования "Правил" о принадлежности всех участников данной группы к одному коллективу физической культуры или одному спортивному обществу возможны исключения. Например, в число организаций, проводящих туристские походы, входят не только коллективы физической культуры, но также советы по туризму и экскурсиям, спортивные и туристские клубы. В таких случаях команда комплектуется уже как сборная. Кроме того, вместе с командой, представляющей тот или иной трудовой коллектив, спортивный клуб вуза, могут тренироваться и участвовать в походах члены этого спортивного клуба, но работающие в другой организации. Наконец, если кто-либо из постоянного состава группы сменил место работы, а иногда и место жительства, он имеет право оставаться членом своего спортивного коллектива - ведь во многих случаях он бывает просто незаменимым членом этой команды.   
  
"Правила" не против перечисленных примеров, но против несерьезного отношения, неразборчивости, случайности в подборе состава группы, а также против отсутствия реальной и систематической подготовки группы к походу.   
  
Комплектование группы является разделом работы, отмеченным на сетевом графике (см. рис. 18) как Г-2. Этот раздел завершается распределением обязанностей среди участников предстоящего похода как на этапе подготовки к нему, так и на маршруте. Распределение обязанностей среди членов группы преследует не только конкретно-практические цели решения в довольно сжатые сроки большого круга организационных, хозяйственных, технических, методических вопросов, но и важные воспитательные цели.   
  
Усилия группы будут наиболее эффективными, когда на участника возлагаются обязанности, к выполнению которых он лучше подготовлен, к тому же делает это с желанием. Руководителю необходимо чутко относиться к возможностям и желаниям участников. Важно также иметь в виду, что если группа ставит перед собой несколько задач, то круг обязанностей каждого очень широк, причем возможна, а иногда и необходима смена обязанностей при переходе, например, от этапа подготовки похода к этапу его проведения. Формула "от каждого по способностям" должна работать максимально эффективно. На этапе организации и подготовки похода это дает своевременное и наиболее полное решение как основных задач, так и второстепенных, но тем не менее интересных и полезных. На этапе проведения похода это обеспечивает не только успех в решении, скажем, спортивной задачи, но и тот психологический климат в группе, без которого поход превращается в тяжелую и малоинтересную работу. На этапе подведения итогов похода это позволяет своевременно и качественно подготовить отчет о походе и другие материалы, связанные с выполнением заданий научных, производственных и общественных организаций, собрать кинофотоматериалы для пропаганды туризма.   
  
Каждый спортивный туристский поход должен иметь общественную значимость - то, что делает туризм и популярным, И привлекательным, и престижным видом спортивной деятельности.

**Подготовка группы к походу**

Представленные на сетевом графике (см. рис. 18) под номерами Г-3, Г-4, Г-5, Г-6 разделы подготовки группы к походу образуют цельный комплекс учебно-воспитательной работы проводящей поход организации, ее туристской секции (клуба туристов), тренера команды. Выделение этих разделов и планирование всего подготовительного периода в виде четырех последовательных этапов носят весьма приблизительный характер. Собственно тренировка, т. е. совершенствование общей и специальной физической подготовки, осуществляется параллельно с совершенствованием психологической подготовки, расширением и углублением теоретической, краеведческой, топографической, медицинской подготовки. Параллельно с обучением и тренировкой участники предстоящего похода выполняют широкую программу по организации похода и его материально-техническому обеспечению, а также всю маршрутную работу (см. главу 19).   
  
Учебно-воспитательное обеспечение похода формируется в период учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.   
  
Учебно-тренировочный процесс, направленный на подготовку группы к конкретному походу, служит составной частью системы обучения, функционирующей в туристских секциях коллективов физической культуры, клубах туристов, советах ДСО. Обучение - длительный и непрерывный процесс, охватывающий все стороны подготовки: теоретическую, организационно-методическую, тактическую, психологическую, физическую, техническую, специальную (медицинскую). Принимая во внимание непрерывность обучения, следует внести в схему обеспечения три компонента подготовки, которые являются ведущими в решении именно вопросов обеспечения безопасности на данном маршруте, т. е. психологическую, физическую и техническую. Другие компоненты подготовки не исключаются, но они имеют большее значение в решении других задач: спортивных, образовательных, воспитательных.   
  
Учебно-тренировочный процесс осуществляется не только на этапах организации и подготовки похода, но и на маршруте, где учебно-воспитательные задачи решаются в комплексе со спортивно-техническими.   
  
Тренированность спортсмена, а следовательно, и методика тренировки должны рассматриваться по крайней мере в четырех аспектах: медицинском, социологическом, психологическом и педагогическом. Точное количественное обоснование дозировки нагрузок, учитывающих не только качество и количество естественных препятствий, но и физико-географические особенности туристско-классификационных районов, позволяет в конечном счете дать и надежное обоснование методов медицинского контроля (предпоходного, послепоходного), контроля физического состояния участников на маршруте, определить условия тактического обеспечения безопасности.   
  
В педагогический аспект тренированности принято включать техническую и тактическую подготовленность спортсменов.   
  
Решение разнообразных педагогических задач обучения туристов возможно на хорошем уровне лишь при соответствующем этим задачам программировании обучения на основе фундаментальных качественно-количественных критериев классификационного обеспечения процесса обучения.   
  
Психологическое обеспечение безопасности участников туристских походов формируется на конкретном материале их социологического анализа и психологического контроля, имеющих в своей основе классификационное обоснование психологических требований к участникам конкретного туристского похода. Последовательное многолетнее решение этих задач в учебно-воспитательном процессе находит отражение этих разделов подготовки как в социологическом, так и в психологическом аспекте тренированности туристов-спортсменов.   
  
На этапах организации и подготовки похода вопросы социально-психологического обеспечения безопасности решаются организацией, проводящей поход, ее специализированными туристскими органами, непосредственно осуществляющими подготовку похода (федерацией, комиссиями, правлением клуба туристов, бюро туристской секции коллектива физической культуры). Речь идет о правильном выборе кандидатуры руководителя похода, а также о контроле при комплектовании состава группы, поскольку в конечном счете рассматриваемый компонент обеспечения безопасности имеет составными частями соответствие руководителя задачам похода, сложности маршрута и т. п., а состав группы определяется не только соответствием опыта участников категории сложности похода, но и необходимостью создания в группе хорошего психологического климата.   
  
Завершающий этап подготовки группы к походу, отмеченный на сетевом графике номером Г-6 и имеющий целью всесторонний контроль уровня подготовленности группы, включает методы педагогического и медицинского контроля. К методам педагогического контроля должны быть отнесены контрольные нормативы общей и специальной физической и технической подготовки участников походов. Роль неспецифических тестов и контрольных упражнений, позволяющих определять уровень общей физической подготовленности туристов, играют нормативные требования комплекса ГТО (бег, лыжные гонки, силовые упражнения), а также широко известные в спортивной практике Гарвардский степ-тест и тест Рюффье (30 приседаний за 30 сек.). Технические нормативы уже сейчас успешно принимаются в форме участия туристских групп в соревнованиях по технике видов туризма, класс которых соответствует планируемой категории сложности похода.   
  
Медицинское обеспечение группы на маршруте - серьезная проблема, особенно в сложном и длительном походе. Организаторы сложных походов решают ее при комплектовании группы, привлекая врача с соответствующей туристской подготовкой или участника, имеющего определенную медицинскую подготовку и систематически повышающего уровень своих медицинских знаний.   
  
К вопросам медицинского обеспечения группы на маршруте относятся также контроль и самоконтроль, профилактические меры против обморожения, потертостей, травм, реабилитационные (восстановительные) мероприятия, включающие массаж и самомассаж (см. главу 22).   
  
Важные элементы, существенно влияющие на уровень психофизиологической подготовленности участников к прохождению маршрута, - психологическая и физическая подготовка группы. Уровень этих двух компонентов подготовки регулируется учебно-тренировочным процессом (см. главу 12). Другая сторона проблемы - психофизиологическое состояние участников на маршруте. Анализ несчастных случаев показывает, что многие из них произошли, когда участники достигли крайнего психического и физического утомления. Одним из важных путей достижения психофизиологического обеспечения наряду с высоким уровнем учебно-тренировочной работы должно стать тщательное планирование маршрута, сложность которого, техническая и тактическая, не превышала бы возможности группы в психофизиологическом плане. С этой целью необходима организация систематического физиологического и психологического контроля (тестирования) на маршруте похода, а также введение определенных ограничений на продолжительность похода и число наиболее сложных естественных препятствий.   
  
При определении и утверждении кандидатуры руководителя должно учитываться не только соответствие его опыта требованиям "Правил", но и, что не менее важно, способность руководить людьми, обеспечить создание необходимого микроклимата, т. е. отличного взаимодействия и взаимопонимания между членами группы.   
  
При выборе руководителя похода и комплектовании группы проводящая организация, федерация (руководящая секция, комиссия по виду туризма), тренер команды (или любое другое лицо, ответственное за проведение похода) должны внимательно проанализировать ее состав, избегая возможности появления в ней "соруководителя", неформального лидера, так как наличие такого участника всегда приводит к "двоевластию", возможности принятия непоследовательных, взаимоисключающих решений, расколу группы, падению дисциплины и как следствие к возникновению чрезвычайных происшествий, сходу группы с маршрута и т. п.   
  
Последовательное решение задач по всем разделам обеспечения туристского похода - надежная гарантия успешного и безаварийного проведения похода.

**Глава 21. Материально-техническое обеспечение туристских походов**

**Подбор и подготовка снаряжения**

Туристское снаряжение по назначению принято подразделять на средства передвижения, средства транспортировки грузов, бивачное снаряжение, специальное и вспомогательное снаряжение. По характеру использования снаряжение подразделяется на личное и групповое.   
  
К средствам передвижения относятся лыжи, плавсредства (лодки, байдарки, плоты, катамараны), велосипеды, мотоциклы, автомашины, а к средствам транспортировки грузов - рюкзаки, саночки или нарты, различные варианты сумок и других видов упаковки грузов в водных и велосипедных походах, прицепы к колесным видам транспорта.   
  
К бивачному снаряжению относятся палатки, спальные мешки, коврики, костровые принадлежности, примусы и канистры для бензина, посуда для варки пищи, бивачный инструмент (топоры, пилы, лопаты).   
  
К специальному снаряжению относятся различные средства обеспечения безопасности: веревки, кошки, крючья, альпенштоки, ледорубы, скальные и ледовые молотки, различные приспособления для обеспечения страховки (зажимы, тормозные устройства и т. п.), рукавицы для работы с веревкой, защитные очки, каски и др.   
  
К вспомогательному снаряжению можно отнести: ремонтные наборы и средства освещения (фонари, свечи), фотоаппараты и кинокамеры, приборы для метеонаблюдений (термометры, анемометры, барометры, гигрометры и т. п.) и для измерений, планируемых по заданиям производственных, научных и общественных организаций и учреждений.   
  
Из перечисленных видов одни относятся к групповому снаряжению, другие - к личному. Могут быть и промежуточные варианты. Так, лыжи, велосипед, мотоцикл - личные средства передвижения, а двухместная байдарка, четырехместный надувной плот - частично групповые. Почти все бивачное снаряжение - групповое, однако спальные мешки и коврики могут быть и индивидуальными. Специальное снаряжение (средства страховки) также является как групповым (веревки, крючья, карабины, молотки), так и личным (обвязки, личные карабины, крючья и репшнуры для самостраховки, ледорубы, кошки, рукавицы, защитные очки, каски). То же относится и к вспомогательному снаряжению. В пеших, лыжных и горных походах личное средство транспортировки грузов - рюкзак, а в лыжных, кроме того, саночки.   
  
Ниже мы рассмотрим только те виды снаряжения, которые являются необходимыми и достаточными для учебных походов I категории сложности.   
  
**Рюкзаки.** Конструкции рюкзаков разнообразны. Наиболее популярны для спортивных путешествий в настоящее время рюкзаки Абалакова, Ярова и станковые. Все три типа выпускаются промышленностью. Имеются разнообразные модификации этих конструкций, а также различные типы малых (детских) рюкзаков.   
  
Универсального рюкзака не существует. Впрочем, для походов выходного дня и I категории сложности в этом нет необходимости. Здесь важно, чтобы рюкзак хорошо прилегал к спине и имел объем, который соответствовал бы характеру данного похода. Участники похода должны уметь оценить преимущества и недостатки различных типов рюкзаков.   
  
**Лыжи.** В лыжных туристских походах по равнинной местности могут применяться как обычные беговые, так и специальные (широкие) туристские лыжи. В любом случае более предпочтительны туристские лыжи с универсальными пружинными креплениями. "Универсальными" они называются потому, что позволяют использовать как лыжные, так и туристские ботинки, причем обычные лыжные или туристские ботинки в походе удобнее невысоких специальных беговых лыжных ботинок.   
  
При троплении лыжни, при движении по лесу и на заросших кустарником склонах более широкие и короткие туристские лыжи несравненно удобнее беговых. Промышленность выпускает туристские лыжи обычные и окантованные. Обычные (неокантованные), как правило, изготавливаются из мягких пород дерева. Они пригодны для походов по Белоруссии или Подмосковью, но не годятся для многодневных лыжных путешествий по среднегорным районам Карпат, Сибири, Севера. Для этого случая и предназначены туристские окантованные лыжи типа "Бескид" или "Турист". Для похода лучше иметь лыжи на 10-15 см короче применяющихся для лыжных гонок. Удачный подбор лыжных мазей чрезвычайно важен для успеха в лыжной гонке, но и хорошая смазка лыж для похода - важная составная часть подготовки снаряжения. Главное требование заключается в подборе наиболее стойкой (долго держащейся) мази.   
  
В лыжных (а иногда и в горных) походах поверх ботинок надевают бахилы (мешок из брезента, капрона или другой плотной ткани шириной немногим более длины ботинок, длиной 50-60см), которые длительное время сохраняют обувь сухой, а в морозную погоду отлично греют ноги. Бахилы надевают на обутые ноги и закрепляют обмоткой с помощью тесьмы.   
  
**Гребные суда.** В водных походах применяются туристские байдарки, прогулочные лодки (фофаны и полуфофаны), шлюпки и ялы, плоты деревянные и резиновые надувные, катамараны. В массовых походах и спортивных водных походах I-III категорий сложности используются в основном два первых типа судов.   
  
Разборные туристские байдарки выпускаются двухместные и трехместные. Поход на них имеет ряд преимуществ. Во-первых, проходимость их намного выше, чем у лодок и ялов. Во-вторых, в случае необходимости байдарки можно переносить из одного водоема в другой, что позволяет удлинить и существенно разнообразить маршрут. В-третьих, группа туристов, пользуясь автобусным или железнодорожным транспортом, может подъехать к началу водной части маршрута и вернуться с конечной ее точки. Такой группе доступны разнообразные варианты речных и озерных маршрутов.   
  
Учебные водные походы на прогулочных лодках или ялах возможны с туристской базы, расположенной на берегу водоема и имеющей в своем распоряжении достаточное количество судов. В данном случае необходима договоренность с областным советом по туризму и экскурсиям и руководством туристской базы об условиях аренды необходимого для водного похода снаряжения. Другой вариант - создание фундаментальной базы институтов физической культуры для водных походов при спортивно-оздоровительном лагере, если он располагается на берегу водоема. Для такого лагеря необходимо приобрести около 20 прогулочных лодок и 6-7 ялов, спасательные жилеты, а также палатки, спальные мешки и костровое имущество.   
  
**Велосипеды.** При организации велосипедных походов выходного дня, многодневных некатегорийных походов и походов I категории сложности обычно используют дорожные и туристские велосипеды (например, "Спутник"). В велосипедном походе особое значение приобретает тщательный подбор инструмента и запасных частей. Состав ремнабора для велопохода и рекомендации по организации ремонтных работ содержатся в специальной справочной и методической литературе.   
  
**Обувь.** Обувь туриста должна быть разношенной, не тесной, хорошо защищающей стопу и голеностопный сустав от травм. Выбор обуви зависит от времени года и погодных условий. Для весны и осени рекомендуются туристские ботинки на резине с глубоким протектором. Перед походом их нужно подготовить: пропитать кожу рыбьим жиром, касторовым маслом или обезвоженным (перетопленным) свиным жиром. Обувь следует хранить плотно набив бумагой, а после каждой просушки делать новую пропитку.   
  
В летнее время лучше использовать более легкую [обувь](http://www.sapato.ru/) - кеды или кроссовки. Независимо от погоды, времени года предпочтение отдается шерстяным носкам, позволяющим предохранить ноги от потертостей. Новички обычно под шерстяные носки надевают хлопчатобумажные, более опытные привыкают носить только шерстяные носки.   
  
**Одежда.** Выбор одежды также зависит от времени года и погодных условий. В прохладные и ненастные дни следует надевать утепленные брюки, а в очень холодные - шерстяные брюки снизу, а ветрозащитные сверху. Походные рубашки лучше из хлопчатобумажных или льняных тканей. Для прохладной погоды хороша тонкая шерстяная рубашка, а на биваке - шерстяной свитер. В ветреную погоду верхней одеждой служит штормовка или, более современный вариант, анорак из капроновой или другой синтетической ткани. В теплую погоду брюки из синтетики лучше заменить джинсами, а в жаркую - шортами.   
  
В холодную погоду туристу нужна шерстяная спортивная шапочка, при солнцепеке - легкая солнцезащитная шапочка с большим козырьком (опытные туристы часто заменяют ее легкой белой косынкой).   
  
**Туристские палатки, спальные мешки.** Организация нормального ночлега в многодневном походе имеет большое значение для полноценного отдыха туристов. Важнейшие требования, предъявляемые к палаткам, - простота установки при сохранении нормальных удобств в размещении участников.   
  
Стандартные или самодельные двухскатные палатки (типа "домика") - брезентовые, перкалевые или из современных синтетических тканей - должны быть снабжены компактными сборными стойками, а также металлическими колышками или "шпильками". Из полиэтилена обычно изготавливают дополнительный тент, крепящийся над палаткой. Установка такой палатки вместе с тентом требует всего 10-15 мин.   
  
Спальные мешки, как и туристские палатки, делаются из различных легких материалов и нескольких типов. Простейшая конструкция такого мешка - в форме одеяла с застежкой-"молнией". Другой вариант спального мешка - "конверт". В последнее десятилетие в качестве теплозащитного материала для набивки спальных мешков применяется легкий синтетический "искусственный пух" (например, "нитрон"). Для альпинизма, сложных горных походов, а также для лыжных походов в районах Крайнего Севера и Арктики используется натуральный пух (гагачий, лебяжий, утиный).   
  
При организации ночлега в полевых условиях следует защитить дно палатки от сырости и холода, исходящих в ночное время от земли (а зимой от снега). Делать подстилку из "лапника", обламывая хвойные деревья, не следует - это грубое нарушение правил охраны природы. Проще обеспечить надежную теплоизоляцию с помощью надувных матрацев или ковриков - пенопластовых, поролоновых (в сухое время) или пенополиуретановых.   
  
**Костровое снаряжение, нагревательные приборы, посуда.** Разведению костра туристы-новички обучаются с первых шагов в туризме - в походе выходного дня, причем обучаются не только технике разжигания различных типов костров, применяемых в тех или иных случаях, но прежде всего - правилам пожарной безопасности, культуре туризма, соблюдению природоохранного законодательства. Не только в заповедниках, заказниках, полезащитных и курортных лесах, в лесных хозяйствах, но и в зеленых зонах вокруг городов категорически запрещается порубка деревьев, в том числе и сухостойных. В таких зонах туристы совершают походы с туристскими примусами, более крупными и мощными (типа "Шмель") или менее мощными, но более практичными для равнинных районов. Расход бензина на человека в сутки в среднем составляет около 100 мл летом и до 150-180 мл зимой (или в высокогорной зоне).   
  
В районах, где разведение костров разрешается (или, по крайней мере, допускается), в поход берут костровое снаряжение: металлический тросик с крючьями для подвески кастрюль (ведер) или костровое хозяйство из двух металлических стоек с "рогулинами" и металлической перекладины. В зимних походах, а также в походах по району, где разведение костра на земле крайне нежелательно, применяются растягиваемые на высоте 20-25 см над землей небольшие металлические сетки - костер разводится прямо на сетке.   
  
Обязательно наличие лопаты. В дальних походах, по таежной местности, а также в лыжных походах, в которых используются печки, необходимы топоры и пила. В летних походах по районам, где порубка деревьев запрещена и допустимо лишь использование валежника, надобности в пилах и топорах нет.   
  
Для приготовления пищи на одну группу или на один учебный отряд необходимо три емкости (например, на 10-12 человек - три кастрюли на 7, 3 и 10 л). После предварительной подготовки (ручки кастрюль спиливаются, из стальной проволоки или тросика закрепляется дужка для подвески) кастрюли вставляются одна в одну, образуя комплект посуды, удобный для транспортировки в рюкзаке.

**Организация питания**

Основным в современной науке является положение о рациональном, сбалансированном питании. Что это означает? Во-первых, питание должно быть организовано так, чтобы затрачиваемая человеком энергия в процессе трудовой, спортивной или другой деятельности компенсировалась энергетической емкостью потребляемых продуктов. Во-вторых, соотношение основных компонентов питания - белков, жиров и углеводов - должно приближаться к оптимальному, близкому к 1:1:4; при этом должна учитываться необходимость поддержания "внутренних отношений" по характеристикам основных компонентов: белков (соотношение белков растительного и животного происхождения с акцентом на обязательном присутствии в пище незаменимых аминокислот), жиров (соотношение жиров растительного и животного происхождения) и углеводов (соотношение крахмала и сахаров). В-третьих, должна учитываться потребность организма в биологически активных веществах и минеральных солях, играющих важную роль в надежном функционировании органов.   
  
Рационы питания должны составляться туристами с полным пониманием всех трех аспектов сбалансированного питания. Потребность в энергии человека в сутки в зависимости от характера его деятельности в общем виде представлена в табл. 14.

Таблица 14.

Потребность в энергии на человека в сутки (по Р. Хедману)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Характер выполняемой работы** | **Суточная потребность в энергия** | |
| **ккал** | **кДж** |
| Полный покой | 1500 | 6300 |
| Сидячая работа | 2000-2500 | 8400-10500 |
| Легкая физическая работа | 2500-3000 | 10500-12600 |
| Тяжелая физическая работа | 3000-4000 | 12600-16800 |
| Очень тяжелая физическая работа | 4000-6000 | 16800-25200 |

В табл. 15 даны в более дифференцированной форме затраты энергии человека при различных видах движения, включая виды, характерные для туризма и альпинизма. Эти данные позволяют с достаточной степенью точности рассчитывать суточную потребность туриста в энергии в зависимости от объема работы, выполненной им за дневной переход. Как показывают расчеты, даже "средний рабочий день" в горном походе II или III категории сложности характеризуется расходом энергии, превышающим 3500 ккал (по табл. 14 - "Тяжелая физическая работа"). Расчеты же, выполненные для горных, лыжных и пешеходных походов IV-V категорий сложности в высокогорных, а также среднегорных районах с альпийскими формами рельефа, свидетельствуют о том, что в течение одного дня на перевальном участке маршрута расход энергии составляет до 5000 ккал и более (по табл. 14 - "Очень тяжелая работа").

Таблица 15.

Затраты энергии человека при различных видах движения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид и характер движения** | **Затраты энергии, ккал** | |
| **на 1 кг кассы** | **на 70 кг** |
| Сон | 1,0 | 70 |
| Ходьба по ровной дороге со скоростью 4,2 км/час без груза (за 1 час) | 3,2 | 224 |
| Ходьба по ровной дороге со скоростью 6 км/час без груза (за 1 час) | 4,5 | 315 |
| Ходьба по ровной дороге со скоростью 8,4 км/час без груза (за 1 час) | 10,0 | 700 |
| Ходьба по ровной снежной дороге со скоростью 4 км/час без груза (за 1 час) | 3,4 | 238 |
| Ходьба по ровному леднику со скоростью 4 км/час без груза (за 1 час) | 3.7 | 260 |
| Ходьба в гору со скоростью 2 км/час при крутизне склона до 15° (за 1 час) | 17,1, | 1200 |
| Ходьба по ровной дороге с грузом со скоростью 4 км/час | 4,0-8,0 | 280-560 |
| Ходьба при восхождении | 4,0-18,0 | 280-1260 |
| Подъем на 100 м по тропе | 2,0 | 140 |
| Подъем на 100 м по снегу | 3,0 | 210 |
| Спуск на 100 м | 0,5 | 35 |
| Спокойный бег ("трусцой" по ровной дороге) | 6,0 | 420 |
| Бег со скоростью 9 км/час (за 1 час) | 9,0 | 630 |
| Бег со скоростью 12 км/час (за 1 час) | 10,9 | 756 |
| Бег со скоростью 15 км/час (за 1 час) | 16,0 | 1120 |
| Ходьба на лыжах со скоростью 12 км/час (за 1 час) | 12,0 | 840 |

Приведенные в табл. 15 значения потребности организма человека в полном покое, при сидячей работе, а также при выполнении физической работы различной интенсивности практически совпадают с "Нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения СССР", утвержденными коллегией Министерства здравоохранения СССР 22 мая 1982 г.   
  
Для трех (из пяти) групп интенсивности труда, соответствующих 3, 4 и 5-й группам табл. 14, эти нормы приведены в табл. 16.

Таблица 16.

Рекомендуемое потребление энергии, белков, жиров и углеводов (в день) для: взрослых туристов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группы интенсивности труда** | **Категория сложности походов** | **Пол** | **Энергия, ккал** | **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **всего** | **в том числе животные** |
| III | н/к и I | Муж. | 3100 | 93 | 51 | 114 | 426 |
| Жен. | 2600 | 78 | 43 | 95 | 358 |
| IV | II-III | Муж. | 3600 | 99 | 54 | 132 | 504 |
| Жен. | 3050 | 84 | 46 | 112 | 427 |
| V | IV-V | Муж. | 4100 | 113 | 62 | 150 | 574 |
| Жен. |  |  |  |  |  |

При использовании физиологических норм питания в расчетах применительно к туристским походам можно (разумеется, с определенной степенью приближения) отнести участников массовых туристских походов и спортивных походов невысокой сложности к III группе, спортивных походов средней сложности (II-III категорий) - к IV группе, сложных спортивных походов (IV-V категорий) - к V группе. Из табл. 16 можно сделать вывод, что для трех групп походов по их сложности нормы по калорийности суточных рационов питания составят три группы примерно следующих интервалов (в ккал): 1) от 2800-3100 до 3100-3600; 2) от 3100-3600 до 3600-4100; 3) свыше 3600-4100.   
  
Эти границы, естественно, условные, но вполне приемлемые для выполнения практических расчетов.   
  
В табл. 16 приведены и физиологические нормы суточной потребности в основных компонентах питания - белках, жирах и углеводах, которыми также следует руководствоваться при расчетах.   
  
Организация питания в туристском походе в значительной мере определяется его характером, и не может быть поставлен знак равенства между однодневными и многодневными походами, походами I категории сложности по родному краю и походами высшей категории сложности, совершаемыми в высокогорных и северных районах, в пустынных районах Средней Азии и Казахстана или безлесных тундровых районах Крайнего Севера. Различия касаются не только собственно вопросов организации питания (режим питания, способы приготовления пищи, учет обеспеченности топливом), но и рационов питания, варьирования соотношения 1:1:4 по основным компонентам, а также регулирования водно-солевого режима.   
  
По этим и многим другим причинам организацию питания в походе необходимо рассматривать дифференцированно.   
  
**Организация питания в массовых туристских походах.** Организация питания в походах выходного дня, а также в многодневных походах по родному краю, по населенной местности с развитой торговой сетью - задача простая и легко решаемая.   
  
В походы выходного дня можно брать не только натуральные продукты, содержащие значительное количество воды (сыр, вареную колбасу, мясо, сгущенное молоко, хлеб, сырые овощи, фрукты), но даже заранее приготовленные бутерброды, сваренные вкрутую яйца, отваренное мясо, залитые в термосы чай, кофе, компот. В однодневном походе вообще можно обойтись без приготовления пищи. Во время обеденного привала заниматься выбором бивака, его организацией, разжиганием костра можно лишь в учебных целях. В двухдневном походе удобный бивак и приготовление горячей пищи необходимы для сохранения нормальной работоспособности участников. В двухдневных и многодневных походах по родному краю для приготовления горячей пищи необходимы продукты, обеспечивающие приготовление первого (суп, борщ, щи), второго (мясное, овощное, молочное) и третьего блюд.   
  
При двухразовом горячем питании разумно ограничиться тремя варками (один раз - первое блюдо, два раза - второе и в обоих случаях - третье блюдо). Режим питания при этом выглядит так: утром - завтрак (второе и третье блюда), вечером - ужин или поздний обед (первое, второе, третье). При таком режиме сравнительно большой дневной привал (продолжительностью до 30- 50 мин.) должен быть организован с целью отдыха и питания, но без варки. Однако вскипятить чай, если группа имеет в своем распоряжении удобное костровое снаряжение, будет несложно и полезно.   
  
В любом туристском походе максимальное сокращение времени на приготовление пищи позволяет использовать его в учебных, спортивных, воспитательных целях. Как уже отмечалось, в однодневном походе вообще не стоит тратить время на приготовление пищи. Во всех остальных случаях ускорение приготовления пищи достигается разными способами, в том числе использованием суповых концентратов, полуваренных круп (каши в пакетах или брикетах), консервированного мяса (мясная тушенка промышленного или домашнего приготовления).   
  
Для приготовления второго блюда расчеты выглядят примерно так: каши из круп рисовой, перловой, пшена - 50-60 г на человека, манной - 40 г, гарниры из макаронных изделий (макароны, рожки, лапша, вермишель) - до 70-80 г. При приготовлении вторых блюд объем воды примерно на 30-40% меньше, чем первых.   
  
Дневная норма сахара и сахарсодержащих продуктов в походе составляет 80-120 г на человека, хлебобулочных изделий (в том числе печенье, сухари) - примерно 250-300 г.   
  
Жиров в разных видах (масло сливочное, сало и т. п.), а также жиросодержащих продуктов (колбаса, мясо или мясная тушенка, сыр или молоко) должно быть в дневном рационе 120-160 г. Такого же количества следует добиваться в белковой пище (мясо и мясопродукты, рыба, молочные продукты).   
  
Таким образом, примерный рацион на человека в сутки, приведенный в табл. 17, имеет энергетическую емкость около 3700 ккал и является максимальным, поскольку приведенные в тексте интервалы в таблицу включены по максимуму - нижний предел составит при этом величину порядка 3000 ккал. Соотношение основных компонентов близко к оптимальному. Такой рацион в полной мере обеспечит высокую работоспособность группы на маршруте похода, при организации которого по населенной местности ряд продуктов (хлеб и хлебобулочные изделия, сахар, крупы, макаронные изделия и некоторые другие) группа может пополнять в пути.

Таблица 17.

Примерный дневной рацион питания (на одного человека в сутки) для участников массовых туристских походов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Продукты** | **Количество, г** | | **Энергетическая характеристика, ккал** |
| **в натуральном виде** | **в сухом виде (или в пересчете на сухое)** |
| Хлебобулочные изделия | 300 | 150 | 660 |
| Печенье (сухари белые и др.) | 50 | 50 | 200 |
| Крупы и макаронные изделия | 120 | 120 | 400 |
| Картофель | 200 | 50 | 180 |
| Суповые концентраты | 60 | 60 | 180 |
| Сахар и сахарсодержащие продукты | 120 | 120 | 380 |
| Мясопродукты | 150 | 100 | 350 |
| Молоко (сгущенное или сухое) | 70 | 50 | 220 |
| Жиры (включая масло сливочное, топленое, растительное, жиры топленые, сало, сыр) | 160 | 120 | 800 |
| Прочие продукты (овощи, соль, специи, чай, кисель, сухофрукты, кофе, какао, рыба и рыбные консервы) | 440 | 300 | 330 |
| Всего | 1670 | 1100 | 3700 |

**Глава 22. Медицинское обеспечение туристских мероприятий и гигиена туриста**

Решение оздоровительной задачи в условиях туристского похода связано с соблюдением правильного режима, мероприятиями по закаливанию организма, а также овладением и применением знаний по предупреждению заболеваний. Важно правильное понимание обучаемыми значения гигиены (режима работы и отдыха, питания, одежды).   
  
Режим похода должен в полной степени удовлетворять общегигиеническим требованиям и обеспечивать рациональное чередование работы и отдыха. Планировать маршрут многодневного похода необходимо таким образом, чтобы физическая нагрузка возрастала постепенно, а продолжительность и виды отдыха менялись. В первые 2-3 дня зависимость нагрузки и отдыха должна быть такой, чтобы обеспечить полный отдых, способный снять утомление. Последующее движение на активной части маршрута может осуществляться и на фоне остаточных явлений, связанных с утомлением организма.   
  
Очень важно в походе широкое, умелое использование естественных оздоровительных факторов: свежего воздуха, солнечных лучей и воды, призванное закаливать организм - повышать его устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям.   
  
Умение оказывать первую помощь заболевшему или получившему травму туристу, а при необходимости организовать и осуществить его транспортировку до ближайшего населенного пункта, железнодорожной станции или автомобильной дороги требует достаточных знаний и навыков. Турист-новичок, участник похода выходного дня, лишь знакомится с простейшими приемами оказания доврачебной медицинской помощи и с наиболее простыми и легкоосуществимыми способами транспортировки пострадавшего. Необходимо знать назначение медикаментов, относящихся к различным группам (обезболивающие, обеззараживающие, кровоостанавливающие, жаропонижающие), уметь сделать искусственное дыхание, обработать рану или место ожога, сделать перевязку, овладеть навыками транспортировки пострадавшего подручными средствами (носилки из шестов и штормовок, волокуши из лыж и др.). В процессе дальнейшего обучения эти знания и умения расширяются и углубляются.   
  
При подготовке к походу выходного дня, многодневному походу по родному краю необходимо самым тщательным образом укомплектовать медицинскую аптечку.   
  
Не только в сложных многодневных походах, но и в походе выходного дня возможны простудные заболевания участников, травмы при движении по сильнопересеченной местности, на скользком грунте, в густом лесу, ожоги при небрежном отношении с костром или кастрюлей с кипятком.   
  
Очень важно, особенно в походах по отдаленной, ненаселенной местности, в высокогорных и высокоширотных районах, иметь в составе группы профессионального врача. Но далеко не каждая группа даже в эти районы выходит на маршрут с врачом. Его обычно заменяет санинструктор, уделяющий в своей подготовке особое внимание вопросам оказания первой доврачебной помощи. Необходимость оказания медицинской помощи в походе чаще всего вызвана простудными и желудочно-кишечными заболеваниями. Особую группу составляют тяжелые травмы и заболевания, лечение которых возможно в стационарных условиях, а на маршруте оказывается лишь первая доврачебная помощь для обеспечения транспортировки пострадавшего.   
  
**Простудные заболевания.** Результатом переохлаждения (низкая окружающая температура воздуха, мокрая и продуваемая ветром одежда) могут быть бронхиты, ангина. При этом повышается температура на 1-3 градуса, ощущаются головная боль, общая слабость. Трахеиты и бронхиты сопровождаются сухим, надсадным кашлем. Боль в горле, особенно при глотании, характерна для ангины. Для лечения необходима дневка или хотя бы уменьшение физической нагрузки. Важны общее согревание тела, горячее питье, полоскание горла. Желательно молоко с чаем или с содой (половина чайной ложки на стакан).   
  
Из лекарств наиболее эффективен норсульфазол или его заменители сульфадимезин, сульфадиметоксин. Дозировка: по 1 г (2 таблетки) 4-6 раз в сутки. Перед сном желательно принять 1-2 таблетки аспирина. Из антибиотиков могут быть использованы тетрациклин (витациклин, олететрин), эритромицин - по 1-2 таблетки 4-6 раз в сутки. Длительность лечения - 3-5 дней. Начиная со второго дня при общем улучшении дозировку можно сократить до 1 таблетки 4-6 раз в сутки. При любом простудном заболевании на высоте больного спускают вниз.   
  
**Желудочно-кишечные заболевания.** Наиболее часты гастриты (катар желудка), колиты (воспаление кишечника) и отравления. Признаки заболеваний: боли в животе схваткообразного характера, тошнота, возможны рвота и расстройство желудка. Причины заболеваний: нарушение режима и качества питания, в том числе большие перерывы в приемах пищи, питание всухомятку, очень горячая или жирная пища.   
  
Лечение предусматривает соблюдение режима питания. При изжогах исключаются (или ограничиваются) кислые продукты, жареная пища, специи. Желательно употреблять молоко, каши. Чайная сода или толченый уголь (карболен) также снимут или уменьшат изжогу. При болях в животе применять бесалол (по таблетке 2-3 раза в день), викалин (1-2 таблетки на прием), анестезин (1 таблетку). При расстройстве желудка принимают бесалол в той же дозировке, левомицетин (синтомицин) или энтеросептол по 2 таблетки (0,5 г) 4-6 раз в сутки. Из антибиотиков - неомицин по таблетке 6 раз в сутки.   
  
Большая часть желудочно-кишечных заболеваний (особенно у детей) связана с недостаточным обеззараживанием воды.   
  
Способов очистки воды много. Простейший: посолить воду из расчета полная столовая ложка поваренной соли на 1,5-2 л воды. Растворив соль, надо дать воде постоять 15-20 мин. - тогда частично погибнут некоторые виды микробов и осядут соли тяжелых металлов. Неудобство подобного обеззараживания - в излишней солености и малой бактерицидности раствора.   
  
Более эффективный способ: в ведро холодной воды всыпать 1-2 г ляписа (азотнокислое серебро-кровоостанавливающий карандаш) или алюминиевых квасцов, затем воду нагреть до кипения и бросить туда на кончике ножа марганцовокислого калия, чтобы цвет раствора стал слабо-розовым; через 10-15 мин. вода готова для пищевых нужд.   
  
**Кровотечения** немедленно останавливаются давящей повязкой (реже жгутом). Жгут не накладывается вблизи суставов и более чем на 1,5-2 час.   
  
**Растяжение связок** голеностопного сустава можно определить по припухлости ткани и болезненности при ходьбе. Однако в отличие от переломов и вывиха движения в суставе сохранены и можно даже наступить на больную ногу.   
  
Помощь при растяжении связок заключается в смазывании кожи сустава йодом и наложении тугой повязки на 3-7 дней, на ночь повязку нужно снять.   
  
При **переломах костей** первая помощь должна быть направлена на создание неподвижности отломков.   
  
**Помощь тонущему.** При белой асфиксии (кожные покровы бледные, дыхание прекращено) к оживлению приступить сразу после извлечения тонущего из воды.   
  
При синей асфиксии (вздуты вены, кожные покровы, особенно уши, кончики пальцев и губы, фиолетового оттенка) следует удалить воду из легких, для чего пострадавшего укладывают вниз лицом, животом на возвышенное место (колено, рюкзак и т. п.) и удаляют воду из дыхательных путей.   
  
После этого пострадавшего укладывают на спину, под шею и плечи кладут валик из скрученной одежды, чтобы приподнять грудь и откинуть затылок назад; в этом положении лучше всего открываются дыхательные пути. Расстегивают одежду на шее и груди, давлением на подбородок открывают рот и начинают делать искусственное дыхание (вдувание воздуха "изо рта в рот" или "изо рта в нос"). Частота вдуваний в минуту - 12 раз для взрослых и 15-18 раз для детей. Если прекратилась сердечная деятельность (не прощупывается пульс, зрачки расширены и не реагируют на свет), немедленно начинают массаж сердца. Сбоку спасатель производит ритмические толчкообразные надавливания в области сердца (на два пальца выше нижнего края грудины) примерно 60-80 раз в минуту. Массаж сердца надо сочетать с искусственным дыханием.   
  
Когда пострадавший начинает дышать, необходимо при помощи бинта или носового платка придерживать его язык, чтобы не западал. Пострадавшего тепло укрывают, дают валериановых капель и горячего сладкого чая.   
  
**Солнечный удар.** Уложить пострадавшего в тень, освободить от стягивающей одежды, поясов, обвязок, положить холод на голову. Дать внутрь кофеин (1 таблетку - 0,2 г); при головной боли - пирамидон (1 таблетку - 0,3 г), аскофен (1 таблетку - 0,5 г) или анальгин (1 таблетку - 0,3 г). Транспортировать вниз в положении сидя или лежа.   
  
**Обморожение** могут вызвать воздействия низких температур, особенно в сочетании с ветром и повышенной влажностью воздуха. Обморожению способствуют: тесная одежда и [обувь](http://www.ronnontk.ru/), резинки, стягивающие конечность и затрудняющие кровообращение, жгут, наложенный для остановки кровотечения, голодание, простудные заболевания, утомление. Первые признаки обморожения - пощипывание, покалывание кожи, резкое побледнение кожных покровов, значительное понижение или полная потеря болевой и тактильной чувствительности.   
  
Поскольку при ознобе и обморожении бывает разная степень расстройства кровообращения, то и помощь заключается в усилении кровообращения во всем теле, и особенно на пострадавшем участке.   
  
Если замерзли руки, полезно делать энергичные круговые и маховые движения, быстрое сжимание и разжимание пальцев.   
  
При охлаждении ног необходимо побегать, попрыгать, поприседать, проделать каждой ногой интенсивные маховые движения. Открытые участки осторожно растирать ладонями, сухой мягкой шерстяной тканью до восстановления нормального цвета и чувствительности.   
  
При пузырях, участках омертвения на пораженную поверхность положить повязку с пенициллиновой или тетрациклиновой мазью. Для повышения внутренней температуры тела следует дать горячего чая, кофе, просто горячую воду, несколько таблеток глюкозы с витамином С.   
  
При наличии отеков и пузырей не следует растирать и массировать кожу.   
  
В случае неэффективности принятых мер или признаках тяжелых обморожений пострадавшего тепло одевают и срочно транспортируют в медпункт.   
  
**Снежная слепота.** В результате длительного пребывания туристов на открытом воздухе можно получить ожог глаз, или снежную слепоту. Это заболевание возникает вследствие действия на орган зрения прямых и отраженных от различных поверхностей (снег, вода, лед) ультрафиолетовых лучей.   
  
Заболевают, как правило, оба глаза. Сначала появляется ощущение, будто под веки попал мелкий песок. В дальнейшем рези нарастают, появляется слезотечение. Из-за возникающей светобоязни судорожно сжимаются веки, слизистая оболочка век и глаз краснеет, отекает. Человек слепнет и становится беспомощным. Такое состояние может длиться 1-3 дня. Туристская группа должна задержаться на биваке до выздоровления пострадавшего.   
  
При первых признаках снежной слепоты надеть больному защитные очки, сделать холодные примочки. Кусок бинта (чистую ткань) складывают несколько раз, смачивают холодным раствором марганцовки, слегка отжимают и прикладывают к глазам. При этом на одну кружку холодной чистой воды кладут 2-3 кристаллика марганцовокислого калия и помешивают до полного растворения и появления слабо-розовой окраски. Можно использовать холодный раствор крепкого чая или 2%-ный раствор борной кислоты.   
  
Надежное средство профилактики снежной слепоты - солнцезащитные очки. Стеклянные очки предпочтительнее пластмассовых, ибо стекло задерживает более широкий участок ультрафиолетовой части спектра солнечного излучения.   
  
**Укусы насекомых.** При укусах ос, пчел, шершней надо выдавить пальцами яд из ранки и удалить жало. Место укуса смазывают нашатырным спиртом или йодом. Следует остерегаться укусов клещей. Впившегося в тело клеща смазывают вазелином или жиром, а затем удаляют, выдергивая из кожи кончиками пальцев. В целях профилактики во время похода по лесной зоне участникам рекомендуется периодически осматривать друг у друга одежду, тело, волосы.   
  
**Потертости** наблюдаются обычно у начинающих туристов. У водников нередки потертости ладоней, бедер, ягодиц, у лыжников, пешеходов и горняков - стоп и бедер. Не следует запускать их: это может привести к серьезным травмам. При первой помощи очистить кожу кусочком стерильной марли, пропитанной 3%-ным раствором перекиси водорода, спиртом, а затем наложить стерильную повязку с синтомициновой мазью. Натертые места можно смазывать вазелином или глицерином.   
  
В профилактику потертостей входит подгонка обуви, одежды, снаряжения. Надевая привычную (проверенную) обувь, надо тщательно расправлять складки носков, стельки. Место, где начинает образовываться потертость, надо заклеить лейкопластырем, а на покрасневший участок кожи наложить марлю с мазью.   
  
Рекомендуемый состав походной аптечки (на 6-8 человек): бинты (узкий, средний, широкий - поровну) - 25 шт.; марля - 5 м; лейкопластырь - 2 упаковки (широкий и узкий); спирт - 300 г; настойка йода - 25 г (или 25 ампул); мази тетрациклиновая и пенициллиновая; клей БФ-6 - 1 тюбик; вата - 50 г; ножницы, термометр.   
  
Среди лекарств - норсульфазол (сульфадиметоксин, сульфадимезин) - 10 упаковок по 10 таблеток (по 0,5 г), тетрациклин (витациклин, олететрин) - 50 таблеток, аспирин - 20 таблеток, анальгин-20 таблеток (0,5 г), пирамидон (амидопирин, аскофен) - 15 таблеток (0,3 г), кофеин - 2 упаковки; бесалол - 12-19 таблеток, синтомицин (левомицетин, фталазол) - 20 таблеток, энтеросептол - 40 таблеток (0,5 г), пурген - 10 таблеток или касторовое масло (60 г); эритромицин, неомицин, ампицилин - по 1 упаковке; толченый уголь (карболен) - 2 упаковки; левомицетин (синтомицин) - 1 упаковка; ляпис или алюминиевые квасцы, марганцовокислый калий - 10 г, настойка валерианы - 30мл, 2%-ный раствор борной кислоты - 1 пузырек, вазелин (глицерин) - 1 баночка, перекись водорода - 1 упаковка в таблетках.   
  
Аптечку можно пополнить витамином С. Большие дозы (по 0,5 г 2 раза в день) хорошо помогают при простудных заболеваниях, восстановлении физической работоспособности.   
  
При транспортировке пострадавшего применяются различные способы. Назовем некоторые из них.   
  
**В рюкзаке.** Переноска осуществляется одним человеком. Боковые швы рюкзака распарываются от дна вверх примерно на 30 см. В получившиеся отверстия продевают ноги пострадавшего, рюкзак надевают на него наподобие брюк и завязывают на уровне груди.   
  
**Переноска на шестах.** Сквозь рукава двух штормовок продевают шесты, затем штормовки застегивают над шестами. Носильщики продевают концы шестов в лямки рюкзаков, пострадавшего укладывают на носилки головой к движению.   
  
**Носилки из шестов.** Шесты кладут параллельно, в 50-60 см один от другого, и соединяют в головной части двумя поперечинами, положенными на расстоянии 10-12 см, причем каждую прочно крепят узлами. В нижней части (для ног) шесты скрепляют одной поперечиной. Поверхность носилок заплетают репшнуром, причем сетка должна быть густой и туго натянутой, за исключением изголовья, где некоторый провис создает более удобное положение для головы пострадавшего.   
  
**Нарты или волокуши из лыж.** Изготавливаются из лыж пострадавшего и лавинных лопат или других подручных средств. Пострадавшего укладывают в спальники, прикрепляют к волокушам и транспортируют.   
  
Туристы должны знать сигналы, которые подают терпящие бедствие. Сигналы подаются криком, свистом, фонарем, зеркалом, взмахами яркими предметами или миганием костра. Периодичность сигнала - 6 раз в минуту, затем минута перерыва и снова сигнал бедствия. Ответом будет сигнал: "вызов принят, помощь идет". Он подается с периодичностью 3 раза в минуту и также любым доступным способом.   
  
Приняв сигнал бедствия, туристы должны немедленно оказать помощь товарищам, а при невозможности организовать такую помощь собственными силами срочно сообщить о происшествии в местные органы власти, жителям, другим туристам.   
  
**Контроль в занятиях туризмом.** Максимально оздоровительную пользу от тренировки в любом виде физических упражнений человек получает тогда, когда характер и степень нагрузки полностью соответствуют состоянию здоровья, уровню функциональной готовности, возрасту и индивидуальным особенностям организма. Вот почему каждый занимающийся туризмом должен постоянно следить за состоянием здоровья.   
  
Самоконтроль - это регулярные наблюдения спортсмена за своим здоровьем, физическим развитием. Самоконтроль позволяет спортсмену оценивать эффективность тренировки, следить за состоянием организма на маршруте. Данные регулярно проводимого самоконтроля помогают тренеру и врачу анализировать методику тренировки, изменения в функциональном состоянии организма спортсмена. Поэтому тренер, преподаватель и врач должны привить туристу навыки проведения самоконтроля для наиболее правильного и рационального достижения оздоровительного эффекта в занятиях туризмом.   
  
Дневник самоконтроля необходимо вести каждый день. На первых порах тренер помогает заполнять дневник, а в дальнейшем периодически контролирует его ведение (табл. 18).

Таблица 18.

Примерная схема дневника самоконтроля в лыжном походе  
(О - отлично, Д - удовлетворительно, D - плохо)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Дата и отметка по дням похода** | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Дни похода | Перед походом | 1 | 2... | После похода |
| Время физической нагрузки |  | 4:30 |  |  |
| Протяженность дневного перехода, км |  | 20 |  |  |
| Работоспособность |  | Д |  |  |
| Самочувствие |  | Д |  |  |
| Аппетит |  | О |  |  |
| Сон |  | D |  |  |
| Чувство холода |  | Д |  |  |
| ЧСС утром после сна за 30 сек.: | | | | |
| лежа |  | 25 |  |  |
| стоя |  | 29 |  |  |
| ЧСС перед сном за 30 сек: | | | | |
| стоя |  | 38 |  |  |
| лежа |  | 30 |  |  |
| ЧСС перед сном за 30 сек.: (за 15 сек.) и время перехода в мин. | | | | |
| 1-й переход |  | 20-35 |  |  |
| 50 |
| 2-й " |  |  |  |  |
| 3-й " |  |  |  |  |
| 8-й " |  |  |  |  |
| Состояние лыжни и снежного покрова (рыхлый снег - Р=30 см, Н - наст, Д - дорога) | | | | |
| 1-й переход |  | Р=30 |  |  |
| 2-й переход |  | Д |  |  |
| 3-й " |  | Н, Р=20-30 и т. д. |  |  |
| 8-й " |  |  |  |  |
| Характер естественных препятствий |  | Среднепересеченная местность (или перевал, каньон и т.д.) |  |  |
| Температура воздуха и осадки (снег - \*, дождь -...) | | | | |
| 6 час. |  | 15\* |  |  |
| 9 " |  | 13 |  |  |
| 12 " |  | 11\* |  |  |
| 15 " |  | 10 |  |  |
| 18 " |  | 12 |  |  |
| 21 " |  | 15 |  |  |
| Вес | 70 |  |  |  |

Отметку оценки состояния можно делать разноцветными карандашами или шариковой ручкой. При составлении дневника учитывается специфика вида туризма.   
  
Наиболее объективным показателем служит пульс. Полезные данные, отражающие оптимальность избранной нагрузки во время тренировки или похода и степень восстановления функций, можно получить ежедневным подсчетом ЧСС утром в положении лежа сразу же после сна. Ежедневные колебания пульса, не превышающие 2-4 ударов в минуту, сигнализируют о соответствии нагрузки функциональным возможностям организма. Изменения пульса больше данной величины свидетельствуют о начинающемся переутомлении.   
  
Еще больше информативна ортостатическая проба. Если разница пульсовых ударов в минуту будет не больше 12, значит, нагрузка соответствует возможностям туриста.   
  
Важные показатели влияния нагрузки на организм-самочувствие, работоспособность, аппетит, сон, чувство холода (или жары), высоты (в горном походе), воды или влажности (в водном походе). Хорошее самочувствие, работоспособность, нормальный, крепкий сон, быстрое засыпание и пробуждение, улучшение аппетита свидетельствуют об оптимальной дозировке нагрузок.   
  
Регулярное ведение дневника самоконтроля позволяет не только быстро и точно оценить функциональное состояние, но и оперативно влиять на тренировочный процесс и дозировать нагрузки на туристском маршруте за счет увеличения или уменьшения веса рюкзака отдельных участников, организации дневок, снижения продолжительности дневного рабочего времени (особенно в начале маршрута), акклиматизационных выходов, забросок.   
  
Перед началом занятий туризмом необходимо пройти углубленное медицинское обследование и получить заключение врача о допуске к занятиям физическими упражнениями.   
  
В подготовительном периоде следует регулярно (раз в 1-2 месяца) проводить контрольные нормативы, или тесты, позволяющие определить уровень физической подготовленности и результаты воздействия нагрузок на организм занимающихся. Определение величины нагрузок, ее варьирование за счет продолжительности, интенсивности, кратности повторений, наблюдение за реакцией каждого занимающегося на нагрузку - одна из основных функций тренера в системе врачебно-педагогического контроля.   
  
Реакция на нагрузку оценивается по данным самоконтроля, а также на основании визуального наблюдения за учениками.   
  
Для определения уровня физической работоспособности и выносливости можно применять Гарвардский степ-тест, тест PWC170. При Гарвардском степ-тесте задается физическая нагрузка в виде восхождений на ступеньку высотой 50 см. для мужчин и 43 см. для женщин. Испытуемому предлагается в течение 5 мин. совершать восхождения на ступеньку с частотой 30 раз в минуту. Физическая готовность спортсмена оценивается путем подсчета пульса. Сразу после восхождения на ступеньку испытуемый садится. Регистрация пульса ведется на 2, 3 и 4-й мин. восстановительного периода за 30 сек.   
  
Результаты тестирования выражаются в виде индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ):

(t\*100)/(( f1+f2+f3)\*2),

где t-время восхождения в сек., f1, f2 ,f3 - число сердечных сокращений за первые 30 сек., 2, 3 и 4-й мин.   
  
При определении уровня физической работоспособности по результатам Гарвардского степ-теста исходят из следующих данных:

|  |  |
| --- | --- |
| **ИГСТ** | **Оценка** |
| Меньше 55 | Плохая |
| 55-64 | Ниже средней |
| 65-79 | Средняя |
| 80-89 | Хорошая |
| 90 и больше | Отличная |

Функциональное состояние нервно-мышечной системы можно определить с помощью теппинг-теста. Для этого на листе бумаги следует начертить 4 квадрата размером 10Х10 см. По команде преподавателя (тренера) занимающиеся карандашом или шариковой ручкой с максимальной частотой ставят точки в квадрате в течение 10 сек. По команде "Стоп!" отдыхают 20 сек., а затем повторяется все со 2, 3 и 4-м квадратами. Подсчитываются точки соединением их. Показателем функционального состояния нервно-мышечной системы будут максимальная частота за первые 10 сек. и ее изменения в течение остальных 10-секундных интервалов. Число точек 70 и более говорит о хорошем состоянии двигательных центров центральной нервной системы. Постепенно снижающаяся частота движений кисти указывает на недостаточную функциональную устойчивость нервно-мышечного аппарата. При утомлении показатель также снижается.   
  
Целесообразно и во время дневок проводить контрольные измерения, например функциональную пробу с 30 приседаниями (проба Рюффье). Времени на это уходит немного, а тренер-руководитель больше узнает о состоянии группы.   
  
Индекс Рюффье рассчитывается после 30 приседаний за 30 сек.

Ip=((P1+P2+P3)-200)/10),

где P1-ЧСС до нагрузки в положении сидя (после 5-минутного отдыха); P2-ЧСС сразу после нагрузки (стоя); Р3 - ЧСС через минуту после нагрузки (сидя); Р-за 60 сек.

|  |  |
| --- | --- |
| **Индекс** | **Оценка** |
| 0-5 | Отлично |
| 6-10 | Хорошо |
| 11-15 | Удовлетворительно |
| Более 15 | Неудовлетворительно |

Тренер или руководитель похода обязан визуально определить у занимающихся признаки утомления и регулировать тренировочные нагрузки (табл. 19).

Таблица 19.

Признаки утомления (по В. А. Зотову)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Признаки** | **Утомление** | | |
| **небольшое** | **значительное** | **резкое (большое)** |
| Окраска кожи | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Резкое покраснение, побледнение |
| Потливость | Небольшая | Большая | Очень резкое, выступление солей |
| Дыхание | Учащенное, ровное | Учащенное, периодически наступающее, через рот | Резкое учащение: поверхностное непрерывное дыхание через рот, отдельные глубокие вдохи сменяются беспорядочным дыханием (одышка) |
| Движения | Бодрая походка | Неуравновешенный шаг, покачивание тела | Резкие покачивания тела, отставание на марше, появление некоординированных движений |
| Внимание | Хорошее, безошибочное выполнение указанных команд | Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направлений | Замедленное выполнение команд, воспринимается только громкая команда |
| ;mso-yfti-lastrow:yes  Самочувствие | Нет никаких жалоб | Жалобы на усталость, боль в ногах, сердцебиение, одышку | Жалобы на те же явления, а также на головную боль, жжение в груди, тошноту, рвоту |

Медицинский контроль осуществляется только врачами, причем врачебный предпоходный контроль участников походов IV-V категорий сложности производится врачебно-физкультурнымй диспансерами.   
  
Педагогический контроль, имеющий целью проверку физической и технической подготовленности участников предстоящего похода, осуществляется группой инструкторов (тренеров и их помощников) туристской секции коллектива физкультуры совета ДСО профсоюзов, тренерского совета или спортивно-технической комиссии федераций туризма и включает выполнение участниками различных контрольных нормативов, упражнений и тестов (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазанье по канату, проба Рюффье, Гарвардский степ-тест, психодиагностика, кроссовая и лыжная подготовка).   
  
**Восстановительные мероприятия.** Тренировка и восстановление - единый диалектический процесс. Восстановление - это не только возвращение функций организма к доврачебному уровню, но и перевод системы жизнеобеспечения на новый, более высокий уровень энергетических возможностей.   
  
Полезно раз в неделю пользоваться парной баней, лучше с сухим паром, но не после тренировочных занятий с большой нагрузкой, так как парная баня дает значительную нагрузку на сердечно-сосудистую, дыхательную и центральную нервную системы. Парная баня способствует ускоренному протеканию восстановительных процессов после недельного тренировочного цикла. Ее полезно совмещать с массажем или самомассажем, которые желательно проводить и на маршруте туристского похода. Несложно организовать на дневке и баню, используя прогретые от костра камни.   
  
Умелое сочетание естественных сил природы - солнца, воздуха и воды - с гигиеническими мероприятиями, медицинским и педагогическим контролем за состоянием организма, самоконтролем и восстановительными средствами принесет радость и здоровье от занятий туризмом.

### Глава 23. Профессиональная подготовка в туризме

В системе подготовки, расстановки и переподготовки специалистов по туризму существуют два направления в обеспечении кадрами массовой туристской работы: подготовка профессиональных кадров туристско-экскурсионной работы и подготовка туристских общественных кадров. Подготовка и повышение квалификации профессиональных кадров осуществляются Высшей школой профсоюзного движения, Институтом повышения квалификации работников туристско-экскурсионных учреждений и его региональными филиалами, на географических факультетах университетов, в институтах и техникумах физической культуры, а также на факультетах физического воспитания в университетах и педагогических институтах.   
  
В институтах физической культуры введена квалификация "преподаватель-организатор массовой физкультурно-оздоровительной работы и туризма". Студенты, осваивающие эту квалификацию, изучают предмет "Туризм и методика преподавания" в объеме 160 час. Квалификация "преподаватель физической культуры" предполагает изучение туризма в объеме 120 час. В техникумах физической культуры на предмет "Туризм и спортивное ориентирование" отведено 75 час.   
  
Будущие специалисты по физической культуре и спорту овладевают специальными знаниями, умениями и навыками в процессе лекционных, семинарских, лабораторных и практических занятий. На лекциях студенты получают теоретические знания по туризму, охватывающие его организационные и методические аспекты. На семинарских занятиях у студентов развивается способность к логическому мышлению, анализу и обобщению тех или иных фактов (явлений), связанных с использованием туристских мероприятий в практике массового физкультурного движения. Здесь приводятся наглядные примеры военно-патриотического воспитания молодежи средствами туризма, разъясняются формы и методы осуществления общественно полезных мероприятий, являющихся составной частью туристских походов. На лабораторных занятиях устанавливается связь теории с практикой посредством организации их, как правило, в форме выполнения практических заданий. Лабораторные занятия по формированию умений и навыков в ориентировании на местности проводятся в условиях учебного полигона. Задания по картографии и разработке планирующей и учетно-отчетной документации туристских мероприятий выполняются в аудитории.   
  
Задача формирования профессионально-педагогических умений и навыков в туризме решается проведением 2 учебных многодневных походов 8-дневного пешеходного (или водно-пешеходного и 6-дневного лыжного. Лыжный поход в бесснежных районах можно заменить водным или велосипедным. В планы этих походов необходимо включить мероприятия, направленные на патриотическое воспитание будущих специалистов по физической культуре и спорту. Поэтому при выборе маршрутов походов должно быть предусмотрено посещение мест, связанных с революционной, боевой и трудовой славой народа. Обязательной составной частью учебных походов должны быть соревнования по преодолению туристской полосы препятствий, технике туризма и ориентированию на местности. Часть практических занятий должна иметь методическую направленность, так как их цель - овладение основами методики обучения тем или иным элементам туристской техники. В данном случае студенты учатся передавать знания по туризму, т. е. овладевают умениями и навыками самостоятельно организовать и провести туристские мероприятия.   
  
Составная часть профессиональной подготовки студентов, специализирующихся по физкультурно-оздоровительной работе и туризму, - занятия по курсу спортивно-педагогического совершенствования, на которых туризму отводится 374 часа. В содержании курса должны найти место вопросы практики спортивного туризма. Примерное распределение этого объема часов (по опыту работы Белорусского государственного института физической культуры) таково:  
  
- совершение дополнительно к учебному плану по общему курсу "Туризм и методика преподавания" двух походов (II и III категорий сложности) с выполнением II спортивного разряда - 108 час.;  
- практические занятия по технике видов туризма -160 час.;  
- практика судейства туристских слетов и соревнований по технике туризма (туристско-прикладным многоборьям) - 46 час.;  
- практика педагогической и организационно-массовой работы в туристских секциях коллективов физкультуры - 60 час.   
  
Кроме названного, формированию у будущих специалистов по туризму знаний, профессионально-педагогических умений и навыков способствует их активное участие во внеучебное время в туристских походах Всесоюзной экспедиции "Моя Родина - СССР", в соревнованиях по туристской технике и технике ориентирования на местности, которые необходимо включать в институтские календарные планы спортивно-массовых мероприятий. Важное место во внеучебных формах занятий студентов должны также занимать туристские слеты, организуемые турклубом института. Особое внимание в процессе обучения туризму необходимо уделять стажировке будущих специалистов в роли руководителей групп походов выходного дня, проводимых по программе комплекса ГТО в своем институте или в подшефных школах и организациях.   
  
Развитие массового туризма кроме подготовки профессиональных кадров требует и наличия общественного туристского актива. Подготовка такого актива осуществляется Институтом повышения квалификации работников туристско-экскурсионных учреждений и его филиалами на местах, а также республиканскими и областными школами по подготовке туристских общественных кадров.   
  
Остановимся более подробно на некоторых особенностях профессионально-педагогической подготовки специалистов по туризму. Учитывая, что туризму свойственны, как никакому другому средству физического воспитания, определенные правила и регламентации, на специалиста в этой сфере возлагается ответственность по решению многих сложных задач, связанных с обеспечением безопасности и снижением травматизма участников туристских походов, жизнеобеспечением людей в экстремальных условиях, неукоснительным соблюдением закона об охране природы. Поэтому и требуется система формирования особых знаний, умений и навыков. Все туристские профессиональные работники должны владеть в определенном объеме теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками по основным видам туризма, профессиональными способностями, необходимыми для ведения организационной, педагогической и научно-методической работы в аппарате ЦС по туризму и экскурсиям и его подразделениях на местах, системе учебных заведений, по месту жительства населения, в пионерских лагерях, на станциях юных туристов, в Домах пионеров, на туристских базах, в коллективах физической культуры производственных предприятий, учреждений, колхозов и совхозов, в туристских секциях и клубах.   
  
Задачи профессиональной туристской подготовки будущих специалистов следующие:  
  
- сообщение специальных знаний по теоретическим, организационным и методическим аспектам туризма;  
- развитие профессионального интереса к туризму и побуждение к приобретению знаний, умений и навыков, необходимых для туристской работы;  
- развитие способностей самостоятельно трудиться с целью углубления своих знаний и совершенствования профессионально-педагогических умений и навыков, нужных для  приобщения людей к занятиям туризмом;  
- формирование научно обоснованных взглядов и убеждений, необходимых для плодотворной профессионально-педагогической деятельности.   
  
Исходя из этих задач, структура профессионально-педагогической подготовки специалиста по туризму включает указанные ниже компоненты.   
  
**Специальные знания.** Это приведенная в систему целостная совокупность понятий и представлений о туризме как объективно развивающемся явлении. Посредством специальных знаний происходит осознанность целей и задач развития туризма как важного общественно-социального явления, его роли и места в советской системе физического воспитания. В содержание этого раздела входит и знание основ краеведения, природоведения, картографии, топографии, географии. Специальные знания формируются на основе изучения всех дисциплин, преподаваемых в физкультурном учебном заведении.   
  
**Спортивно-педагогическое мастерство.** Речь идет о способности человека быть активным участником разнообразных туристских мероприятий, уметь анализировать свои действия, добиваясь при этом достаточно высоких результатов, т. е. будущий специалист по туризму должен пройти через систему туристской подготовки, овладеть многими практическими умениями и навыками, позволяющими выполнять требования Единой всесоюзной спортивной классификации по туризму.   
  
**Профессиональные умения и навыки** - это приобретенные в процессе обучения способности специалиста, позволяющие ему правильно обеспечить в организационно-методическом плане массовую туристскую работу. Они распространяются на три участка деятельности: умение организовать на должном уровне и провести мероприятие, дать ему на основе анализа объективную оценку, вскрыть недостатки и указать их причины.   
  
**Специальные личностные качества** - это арсенал постоянно совершенствующихся задатков специалиста, позволяющих посредством личного примера на достаточно высоком уровне решать многие задачи в учебно-тренировочном процессе по туризму. Определяющим фактором формирования личностных качеств, необходимых специалисту по туризму, следует считать его личный практический опыт. Здесь важно отметить следующие личностные качества, нужные специалисту по туризму: чувство ответственности за проведение туристского мероприятия; требовательность к участникам похода; личный пример во всем, включая внешний вид и культуру использования снаряжения; справедливость и объективность оценки действий воспитанников; умение осознавать собственные ошибки и неудачи; владение педагогическим тактом по отношению к воспитанникам в различных ситуациях; способность заинтересовать занимающихся, убедить в правильности решения того или иного вопроса; умение прощать ошибки; умение поддерживать соответствующий уровень организованности группы даже в самых сложных ситуациях; эмоциональная сдержанность. Из других личностных качеств специалиста по туризму отметим необходимость творческого начала в деятельности педагога, так как многие туристские мероприятия связаны с творческими конкурсами. Умения педагога в этом деле смогут раскрыть непроявившиеся ранее таланты воспитанников. Для специалиста по туризму важно и его умение быть лидером в группе.   
  
Особо следует подчеркнуть, что в практике туризма бывает необходимость в принятии так называемых рискованных решений. Специалист по туризму в данном случае должен понимать, что есть ситуации, когда обыкновенные управленческие действия в группе становятся недостаточными для соблюдения правил безопасности участников похода и руководителю приходится принимать неожиданные решения. Однако следует помнить, что риск должен быть оправдан лишь возможностью спасения людей от гибели.   
  
В заключение главы отметим, что профессиональная подготовка учителя физкультуры общеобразовательной школы, акцентированная на овладении туристскими умениями и навыками, как показывает опыт работы Белорусского государственного института физической культуры, способствует организации и проведению на высоком уровне не только массовых туристских походов, но и многих других физкультурно-оздоровительных мероприятий на местности (игры "Зарница" и "Орленок", соревнования по преодолению туристской полосы препятствий, туристские слеты, соревнования по спортивному ориентированию, лыжам, уроки физкультуры и др.). И все это параллельно с успешной реализацией задач по преподаванию других разделов школьной программы. Это вызвано тем, что преподаватели, овладевшие умениями и навыками в туризме, психологически готовы к проведению сложных в организационном плане мероприятий на местности.   
  
Итак, профессиональная подготовка специалиста по туризму представляет собой комплекс мероприятий, оказывающих разноплановое воздействие на функциональное состояние человека, его интеллектуальное и нравственное развитие в плане овладения сложными умениями и навыками, определенным уровнем организаторских способностей. От уровня профессиональной подготовки специалиста по туризму зависит совершенствование форм и методов массовой туристской работы в стране.

### Глава 24. Основные направления научных исследований в туризме

В постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 11 сентября 1981 г. "О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта" сказано о необходимости обеспечения широкой программы исследований по проблемам массовой физкультурно-оздоровительной работы с населением, организуемых Государственным комитетом СССР по физической культуре и спорту совместно с Государственным комитетом по науке и технике, соответствующими институтами Академии наук СССР, Академией медицинских наук СССР и Академией педагогических наук СССР. Реализация этой программы требует и ведения целенаправленной научной работы по многим вопросам дальнейшего развития туризма в целях повышения его эффективности в идейно-политическом, трудовом и нравственном воспитании учащейся молодежи, укрепления здоровья трудящихся, более рационального использования ими свободного времени. Решение этих задач возможно лишь при условии организации научного поиска по нескольким направлениям, характер и содержание которых должны соответствовать направлениям, указанным в Сводном плане научно-исследовательских работ (НИР) по физической культуре и спорту на 1986-1990 гг. Согласно этому плану, в исследованиях по туризму имеют место пять основных направлений.   
  
Незыблемым фундаментом любого из этих направлений исследований служит единый научный метод познания окружающего мира - марксистско-ленинская диалектика, основанная на материалистическом понимании законов общественного развития. Как показала практика, именно применение этого метода в совокупности со многими другими, присущими разным областям знаний, позволяет объективно оценивать все происходящие в жизни общества процессы, связанные с развитием того или иного явления, объединяет проводимые исследования в единое целое. Это обстоятельство полностью относится и к туризму.   
  
В каждом из направлений НИР в туризме используются свои, свойственные для решения тех или иных конкретных задач специфические методы исследований, которые обусловлены запросами практики, состоянием решаемого вопроса, накопленным опытом научного поиска в данной области знаний. Углубленное изучение туризма как явления, согласно марксистско-ленинской диалектике, требует совместных усилий ученых разных областей знаний: историков, социологов, педагогов, физиологов, медиков, психологов.   
  
Итак, в основе ведения научной работы по вопросам туризма имеют место пять основных направлений.   
  
**Первое направление** - туризм как важный фактор укрепления здоровья - предполагает научное обоснование занятий туризмом с позиции оздоровительной направленности. Посредством медико-биологических наук (физиология, биохимия, гигиена, медицина) в данном случае объясняется механизм благотворного влияния естественно-прикладных упражнений, характерных для туризма, на состояние здоровья занимающихся различного возраста. При этом должны учитываться особенности использования в оздоровительных целях разных видов туризма, а также оказываемое на организм человека влияние сложности и продолжительности маршрутов. По итогам исследований в этом направлении разрабатываются конкретные рекомендации, направленные на повышение работоспособности и улучшение функционального состояния человека.   
  
Характер исследований в туризме по первому направлению - экспериментальный. Данные для анализа в основном получают путем периодического медицинского и педагогического контроля за состоянием занимающихся туризмом. Критериями оценки физического состояния организма служат показатели физического развития (соматоскопические и соматометрические), а также данные об изменениях физической подготовленности. Особое внимание следует уделить и функциональной диагностике (давление крови, работоспособность, показатели МПК). Используя данные об изменениях физического развития, физической подготовленности и функционального состояния, можно дать более или менее объективную оценку морфофункциональным перестройкам, происходящим в организме под влиянием занятий туризмом.   
  
**Второе направление** - идейно-воспитательные функции туризма. Цель исследований в этом направлении - выявление возможностей решения средствами туризма многих воспитательных задач. Как известно, организация походов молодежи по местам революционной, боевой и трудовой славы КПСС и советского народа способствует решению задач по военно-патриотическому воспитанию. Поэтому значительная часть исследований по второму направлению должна обеспечить обоснование действенных форм и методов воспитания молодого поколения на героических традициях становления и развития Советского государства. Важно здесь и то, что у участников походов углубляются знания по природоведению и краеведению, что также должно стать объектом исследования как фактора, способствующего патриотическому воспитанию.   
  
Немаловажное значение в походах имеет плановая общественно полезная работа их участников. Путем исследований необходимо конкретизировать формы этой работы, разработать более совершенную методику ее проведения. Иными словами, требуется научное обоснование всего многообразия форм и методов трудового воспитания средствами, свойственными туризму.   
  
Учитывая богатые возможности туризма в воспитании советских людей, необходимо научное обоснование последовательности и комплексности решения в условиях походов тех или иных воспитательных задач, чтобы их сочетание было наиболее оптимальным, побуждало занимающихся к расширению познавательного интереса к окружающим явлениям и предметам. В данном случае нужны построенные на научных основах варианты оптимизации многих воспитательных мероприятий в условиях походов с учетом возраста их участников.   
  
Исследования в этом направлении должны строиться на экспериментальном материале, в основном полученном в условиях похода. Особая трудность здесь заключается в поиске объективных критериев, позволяющих оценить эффективность многих воспитательных мероприятий. Поэтому следует широко применять конкретно-социологические методы (анкетирование, интервьюирование), а также методы экспертных оценок. Одна из целей научного поиска во втором направлении - выявление и обобщение лучшего опыта отдельных коллективов в решении воспитательных задач средствами туризма.   
  
**Третье направление** - научно-методические и организационные основы детско-юношеского туризма. Исследования здесь должны выявить наиболее оптимальные дозировки нагрузок в учебно-тренировочном процессе и походах, свойственные детскому и юношескому возрасту. Необходимо определить эффективную методику обучения тем или иным приемам в Туризме, т. е. наука должна дать практике обоснованные рекомендации по обучению технике и тактике туризма. Поскольку в детско-юношеском возрасте нужна разносторонняя общефизическая подготовка, следует определить возможности сочетания занятий туризмом с другими средствами советской системы физического воспитания.   
  
Ряд исследований в третьем направлении должен выявить закономерности формирования жизненно необходимых умений и навыков, а также развития двигательных качеств у подрастающего поколения, используя направленные занятия туризмом.   
  
Эффективность массовой туристской работы во многом зависит от применяемых организационных форм, которые должны соответствовать поставленным задачам, учитывать возрастные особенности занимающихся, а также имеющиеся условия. Поиск именно таких форм, характерных для детско-юношеского возраста, должен находиться в поле зрения исследователей.   
  
Основные научные методы в третьем направлении - педагогический эксперимент и педагогические наблюдения.   
  
**Четвертое направление** - научное обеспечение подготовки туристов высокой квалификации - связано с обоснованием методик тренировочных занятий по туризму. Современный спортивный туризм включает организацию и проведение сложных категорийных походов, когда человек может оказаться в экстремальных условиях. В связи с этим научные исследования проводятся для обоснования методик подготовки занимающихся спортивным туризмом, учитывающих возможность принятия мер оптимального жизнеобеспечения в экстремальных условиях и исключения травматизма, т. е. мер обеспечения безопасности. Научные исследования здесь имеют важное прикладное значение в связи с необходимостью освоения новых труднодоступных районов страны (Крайний Север, районы Сибири, горные территории).   
  
Научный поиск резервных возможностей человеческого организма, закономерностей адаптации его к различным условиям всегда был и будет в поле зрения исследователей, и особо сложная задача в этом направлении исследований связана с разработкой единой в масштабах страны комплексной программы контроля участников туристских походов и маршрутных наблюдений. Ее реализация на практике позволит решить следующие задачи:   
  
1) выявление критериев классификации и определения методов эталонирования туристских маршрутов на территории СССР дифференцированно по видам туризма;   
2) совершенствование системы туристско-классификационного районирования территории СССР и разработка принципов определения безопасных сроков проведения туристских походов в различных географических районах СССР;   
3) совершенствование методики судейства соревнований (чемпионатов) по видам туризма и разрядных требований по спортивному туризму;   
4) разработка и совершенствование методов педагогического и медицинского контроля участников туристских походов, определение их функциональных состояний на маршрутах, дозировки нагрузок и оздоровительного эффекта туристских походов;   
5) разработка контрольных нормативов общей и специальной физической подготовленности участников туристских походов и рекомендаций по их предпоходному и послепоходному медицинскому контролю;   
6) совершенствование содержания и методов маршрутных наблюдений, обеспечивающих не только внутренние потребности туризма (классификационные вопросы, проблемы районирования, определение безопасных сроков проведения походов, биоклиматические условия совершения походов, контроль функциональных состояний их участников, эталонирование туристских маршрутов), но и участие туристских групп, особенно экспедиционных, в решении проблем народнохозяйственного значения (изучение адаптационных возможностей организма человека в экстремальных условиях отдаленных районов, фотогляциологические наблюдения за возможными подвижками ледников, многолетние маршрутные метеонаблюдения, снегомерная съемка, наблюдения за уровнем воды в реках и озерах, наблюдения по заданиям природоохранных организаций, Географического общества СССР, других производственных, научных и общественных организаций и учреждений).   
  
Как и в третьем направлении, здесь должны использоваться педагогический эксперимент и педагогические наблюдения. Особые трудности в исследованиях связаны с необходимостью собрать максимум различной информации о состоянии организма и поведении человека в сложных походных условиях, приближенных к экстремальным.   
  
**Пятое направление** - научные основы организации и управления массовой туристской работой. Учитывая, что значение туризма в современном обществе возрастает, нужна научно обоснованная структура его организации и управления. Усложняет решение этой задачи то обстоятельство, что массовую туристскую работу с населением должны осуществлять многие государственные и общественные организации. Поэтому необходимы обоснованные координационные действия между ними и четкое распределение функциональных обязанностей. Посредством научных исследований определяются наиболее соответствующие современным условиям организационная структура развития туризма, а также формы и методы массовой туристской работы. Совершенствование туристской работы невозможно также без соответствующих профессиональных и общественных кадров. Потребность в них, структура и содержание их профессиональной подготовки определяются научными исследованиями. Необходимость решения задачи целенаправленного развития материально-технической базы туризма заставляет с научных позиций подходить к обоснованию потребностей ее дальнейшего совершенствования с учетом множества взаимосвязанных качественно-количественных признаков.   
  
В связи с этим исследования по пятому направлению должны строиться на основе системного анализа структуры и содержания массовой туристской работы, проводимой различными организациями. Обработку полученных результатов необходимо осуществлять методами математической статистики. Кроме того, здесь нужно использовать методы нормирования и программирования, группировки, сравнений и сопоставления данных, а также обобщения полученных результатов.   
  
В целом следует отметить, что дальнейшее развитие туризма в стране возможно лишь при фундаментальных научных исследованиях, охватывающих все его основные аспекты в социальном, педагогическом и экономическом плане.