

**ХАРЬКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ**

**Булашев А.Я.,  
Нечаев В.И.,  
Ровный А.С.**

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ**

Учебное пособие для студентов всех форм обучения по специальности  
7.050201  
«Менеджмент организаций»

## **ББК 75.81 Б90**

Булашев А.Я., Нечаев В.И., Ровный АХ. Спортивно-оздоровительный туризм/Под общ. ред. Булашева А.Я. - Харьков: ХДАФК, 2003. - 192 с.

В учебном пособии представлены материалы по вопросам спортивно-оздоровительного туризма.

Книга может быть полезна преподавателям физической культуры и любителям путешествий.

Библиография: 113 назв.

*Утверждено Ученым Советом Харьковской государственной академии физической культуры (протокол №4 от 26.02.2002) в качестве учебного пособия.*

Рецензенты: доктор педагогических наук, профессор С.С.Ермаков;  
доктор педагогических наук, профессор В.П.Бизин

**Булашев А.Я., Нечаев В.И., Ровный А.С., 2003**

## СОДЕРЖАНИЕ

Сокращения, принятые в книге	5
Введение	6
1. Краткая история возникновения и развития спортивно-оздоровительного туризма	9
1.1 Основные этапы развития спортивно-оздоровительного туризма	9
1.2 Организационно-правовые основы спортивно-оздоровительного туризма в Украине	12
2. Характеристика и особенности видов спортивно-оздоровительного туризма	15
3. Организация, подготовка и проведение спортивных походов	32
3.1. Правила проведения спортивных походов по территории Украины	32
3.2 Выбор района похода, разработка маршрута, комплектование группы, распределение обязанностей	41
3.3 Комплектование спортивной туристской группы	43
3.4 Подбор снаряжения личного, группового и специального в зависимости от вида туризма	47
3.5 Подбор продуктов питания, медицинское обеспечение и состав ремонтного набора	59
3.6 Обеспечение безопасности спортивно-оздоровительных походов	77
4. Основы топографии и ориентирования в спортивно-оздоровительных походах	86
4.1. Способы ориентирования	90
5. Экологическое воспитание участников спортивно-оздоровительных походов	102
6. Туристско-географическое районирование стран СНГ и Украины	108
Рекомендуемая литература	122
Приложение А. Тренировочные игры и упражнения	127
Спортивно-туристские игры	146
Веселые подвижные игры	156
Приложение Б. Игры и развлечения	161
Для воспитания быстроты	162
Для воспитания выносливости	170
Для воспитания силы	175
Для воспитания прыгучести	179
Для воспитания ловкости	183

## СОКРАЩЕНИЯ, ПРИНЯТЫЕ В КНИГЕ

ВОЗ	– Всемирная организация здравоохранения
ВТО	– Всемирная туристская организация
ВТП	– Высшая туристская подготовка
ВЦСПС	– Всесоюзный центральный совет профессиональных союзов
ДСО	– добровольное спортивное общество
КФК	– коллектива физической культуры
КС	– категория сложности
КСО	– контрольно-спасательный отряд
КСС	– контрольно-спасательная служба
ЛАС	– лодка авиационная спасательная
ЛП	– локальные препятствия
МКК	– маршрутно-квалификационная комиссия
МТСС	– Международный туристско-спортивный союз
н/к	– некатегорированный поход, перевал, вершина
НТП	– начальная туристская подготовка
ПП	– протяженные препятствия
ПСН	– плот спасательный надувной
РГО	– Русское горное общество
РОТ	– Российское общество туристов
СНГ	– Союз независимых государств
СП	– спортивный поход
СТП	– средняя туристская подготовка
ТОФК	– теория оздоровительной физической культуры
ТЭУ	– туристско-экскурсионное управление
ЦСТЭ	– Центральный совет по туризму и экскурсиям

## ВВЕДЕНИЕ

Туризм (франц. – *tourisme*, от – *tour* – прогулка, поездка) – путешествие (поездка, поход) в свободное время (отпуск, каникулы и др.); вид активного отдыха, средство оздоровления, познания, духовного и социального развития личности.

В зависимости от выбранного признака разработано несколько классификаций туризма.

По версии Всемирной Туристской Организации (ВТО) все формы туризма подразделяются на:

- Лечебный туризм (лечение на курорте);
- Рекреационный туризм (спорт, отдых, развлечения);
- Экскурсионный туризм (знакомство с достопримечательностями);
- Научный туризм (участие в конгрессах, семинарах);
- Деловой туризм (деловые встречи);
- Этнический туризм (свидания с родственниками).

Существующие виды и формы туризма можно разделить на две основные группы: оздоровительный (активно-двигательный туризм, совершенствующий и развивающий двигательные способности и т.д.) и «нездоровый» туризм (как правило, познавательный, не связанный с движениями).

Оздоровительное воздействие различных видов туризма на организм занимающихся различными видами туризма далеко неодинаково и требует специально организованных мероприятий. «Нездоровый» туризм в большинстве своем — это экскурсионные поездки на различных видах транспорта длительностью от нескольких часов до нескольких дней, в ходе которых двигательная активность участников минимальна, а их питание обильно и калорийно. Оздоровительное значение такого туризма невелико.

Задачи оздоровительного туризма (туручреждений), по мнению А.И. Аппенянского (1990), состоят в преодолении пяти групп факторов риска:

- загрязнение среды обитания физическими и химическими агентами, а также дефицит компонентов здоровой среды (аэроионы, ультрафиолет и др.) требуют отдыха в чистой и полноценной природной среде, гигиенически обоснованных оздоровительных и закаляющих услуг;
- нерациональное бытовое питание в ряде случаев требует организации лечебного и лечебно-профилактического питания, а также назначения диеты для длительного, в том числе и для межотпускного, периода;
- «мышечная тоска и безрадостность» – за последние 100 лет доля мышечных усилий в труде сократилась в 20 раз: туручреждения могут дать «радостные» физические нагрузки, индивидуальные, на высшем уровне доступности для каждого человека (прогулки, путешествия, экскурсии, физкультурные занятия, «рецепт физкультуры» на межотпускной период и др.), непременное условие – квалифицированный

медико-педагогический контроль за обеспечением эффективности и безопасности нагрузок;

- эмоциональные и психические перегрузки и стрессы.

Задача оздоровления, связанная с увеличением двигательной активности населения, может решаться посредством туризма, активного отдыха на природе.

Устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Различают здоровье индивидуума и населения. Состояние здоровья оценить трудно, поэтому возникло понятие «практически здоровый человек». Для оценки здоровья учитывают личные ощущения, данные клинического обследования с учетом пола, возраста, условий жизни.

Физическое и духовное благополучие человека является предметом изучения многих наук. Теория оздоровительной физической культуры (ТОФК) может обеспечить определенный аспект состояния благополучия с помощью средств физического воспитания.

Занятие туризмом – единый процесс восстановления и развития, проходящий под влиянием перемены деятельности, что имеет глубокий социальный смысл. Так как чередование занятий и их оптимальная длительность, интенсивность, последовательность обеспечивают не только результативность усилий человека в регулировании своей деятельности, но и повышение работоспособности, укрепление здоровья. На отдых человека также влияет перемена деятельности, переход от одних занятий к другим, в результате чего развиваются физические и психологические качества.

Отдых в результате занятий спортивным туризмом не ограничивается восстановлением физических и психологических сил, а направлен на активное познание окружающей действительности, явлений природы, ее охрану, изучение культуры, прошлого и настоящего окружающего мира.

Спортивный туризм – это составная, наиболее активная и динамичная часть туристской деятельности. Он объединяет на добровольных началах любителей пешеходных, лыжных, горных, водных, велосипедных, автомобильных, мотоциклетных, спелеопходов и любителей путешествовать на парусных судах различной классификации.

Спортивный туризм характеризуется установкой на физическое совершенствование и конечное достижение результатов, связанных с количеством и качеством совершаемых категорийных туристских походов. Степень туристского мастерства определяется участием в классифицированных и утвержденных маршрутно-квалификационными комиссиями (МКК) походах с активными способами передвижения, преодолением естественных препятствий, предварительной общей и специальной подготовкой (теоретической, физической, технической, психологической), определенным режимом и правилами путешествий.

Сложность маршрута по избранному виду туризма определяется продолжительностью путешествия, протяженностью маршрута, длительностью

пребывания в малонаселенной местности, сложностью и количеством естественных препятствий, сезоном, количеством ночлегов в полевых условиях, а также изученностью района путешествия.

Правильно подготовленный и хорошо проведенный туристский поход благотворно влияет на здоровье, физическое развитие, укрепляет и закаляет организм.

В современных жизненных ситуациях организм человека оказался в условиях длительной мышечной незагруженности, вызывающей существенные нарушения обмена веществ, развитие избыточного веса, сердечно-сосудистой патологии. В этих условиях трудно переоценить роль туризма с его значительными физическими нагрузками в сохранении здоровья современного человека.

Спортивный туризм имеет широкий спектр специфических качеств, в высокой степени привлекательных для тех, кто им занимается: это возможность укрепления здоровья, естественной дозировки физических нагрузок, большой познавательный и воспитательный эффект, активное воздействие на всестороннее развитие личности и ее нравственных качеств, самоутверждение и самопроверка человека в условиях борьбы с трудностями, стихийными силами природы, чувство первооткрывателя.

# **1. КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА**

## **1.1. Основные этапы развития спортивно-оздоровительного туризма**

Путешествовать люди начали очень давно и практически невозможно установить на каком этапе эволюционного развития человека появился первый путешественник. Все большие и малые географические открытия на нашей планете сделаны путешественниками, а на Руси их называли землепроходцами.

Об истории путешествий, туризма написано много книг различных жанров, изучение которых потребует многих лет, а то и десятилетий.

Туризм в современном его понимании возник в XIX начале XX века и получил массовое распространение во 2-й половине XX века, охватив страны и континенты.

В 1877 году в Тифлисе при Кавказском обществе естествознания был создан первый альпинистский клуб на территории Российской империи.

Клуб начал широкую пропаганду путешествий в горной местности и восхождений на вершины. Члены клуба читали лекции, выступали в студенческих аудиториях даже выпустили 2-х томный печатный труд. Однако, из-за малочисленности состава и отсутствия средств для организации путешествий клуб уже в 1879 году прекратил свое существование.

В Петербурге в 1885 году было создано Общество велосипедистов-туристов с филиалами в Киеве, Харькове, Москве, Ростове, Риге. В том же году на его базе образовалось Российское общество туристов (РОТ). Организовывались поездки и путешествия по Северу России, Средней Азии, Крыму и Кавказу. Выпускался журнал «Русский турист».

В 1890 году в Одессе открылся Крымский горный клуб с филиалами в Ялте и Севастополе, а в 1891 году было создано Русское горное общество (РГО), наиболее активными членами которого были академик Вернадский В.И., писатель Гиляровский В.А., известные путешественники Семенов-Тяньшанский П.П. и Мушкетов И.В.

В эти же годы начали создаваться различные общества: «Общество физического воспитания – в Петербурге, общество любителей природы – в Харькове и Туле, общество Приморский экскурсант – в Хабаровске, общество естествоиспытателей.

В 1919 году при Накомпросе было создано бюро школьных экскурсий, а с 1929 года начало свою работу Общество пролетарского туризма (ОПТ) РСФСР, через год (в 1930 году) оно было преобразовано в общество пролетарского туризма и экскурсий (ОПТЭ) и учрежден его устав. В апреле 1932 года в Москве прошел 1-й съезд ОПТЭ, на котором присутствовали делегаты от 750 тысяч любителей путешествий. Общественным представителем ОПТЭ был избран Н.В.Крыленко – Нарком юстиции. В 1935

году принято Положение о значке «Альпинист СССР» 1-й и 2-й степени и введено звание «Мастер советского альпинизма».

Решением Совнаркома в 1936 году туризм вошел в систему добровольных спортивных обществ (ДСО), а при ВЦСПС было создано туристско-экскурсионное управление (ТЭУ).

В этом же году ЦИК СССР принял постановление «О развитии туризма и экскурсий в стране». Появилась новая форма работы в самостоятельном туризме – туристские клубы. В 1938 году Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта при СНК рассмотрел вопросы, связанные с развитием спортивного туризма, в результате чего при спорткомитетах и ДСО в республиках и областях были созданы секции туризма, проведена классификация спортивных туристских путешествий. Начала работать Всесоюзная секция туризма, а в 1939 году утвержден значок «Турист СССР».

С целью привлечения опытных спортсменов-туристов к общественной подготовительной деятельности и организаторской работе в 1940 году были введены инструкторские звания.

В 1949 году приведена классификация спортивного туризма и введены в Единую спортивную классификацию спортивные разряды и звание «Мастер спорта СССР» по туризму.

В 1962 году спортивный туризм был полностью передан в ведение Советам профсоюзов.

Главным органом управления и развития туризма стал образованный при ВЦСПС Центральный совет по туризму, на местах соответствующие советы. При советах начали работать секции по видам туризма и комиссии по разделам работы.

В 1972 году в системе Центрального совета по туризму и экскурсиям создается контрольно-спасательная служба (КСС) и отряды (КСО), которые располагались практически во всех туристских районах со сложным рельефом и метеорологическими условиями.

Служба была призвана проводить профилактическую работу по предупреждению несчастных случаев, осуществлять контроль за прохождением маршрутов как плановыми (на турбазах), так и спортивными туристскими группами, а также оказывать им в случае необходимости квалифицированную помощь, организовывать поисково-спасательные работы.

В 1976 году Секретариат ВЦСПС принял постановление о создании единого общественного туристского органа – федерации туризма. С 1985 года федерация стала называться Всесоюзной а федерации на местах – республиканскими, краевыми, областными. Советы федераций и их президиумы выбираются туристами.

В связи с реорганизацией туристских органов в ноябре 1990 года Постановлением Коллегии ЦСТЭ предложено провести учредительные конференции и создать туристско-спортивные союзы. В декабре 1990 года был создан туристско-спортивный союз СССР. Все туристско-спортивные союзы, в том числе и на местах получили юридический статус.

В июне 1992 года был образован Международный туристско-спортивный союз (МТСС), инициатором создания которого стали туристско-спортивные организации России, Украины, Белоруссии, Казахстана, Армении, Литвы.

В декабре 1992 года на II Конгрессе МТСС была принята Международная Хартия спортивного туризма. В статье I Хартии говорится, что «...спортивный туризм как всеобъемлющая форма оздоровительного, познавательного туризма и путешествий – одно из наиболее эффективных направлений современного развития мирового туризма».

Начало XXI столетия ознаменовалось в туризме тем, что в 2002 году Украинской федерации спортивного туризма был присвоен статус «Национальной», а в декабре этого же года в Москве при участии представителей спортивного туризма России, Украины, Белоруссии, Армении, Кыргызстана и Литвы была создана Международная федерация туризма и принят ее Устав.

Таким образом, этапы развития отечественного туризма можно представить следующим образом:

- 1 этап (1890-1917) – зарождение отечественного туристского движения;
- 2 этап (1917-1936) – становление туристско-экскурсионного дела;
- 3 этап (1936-1969) – внедрение новых организационных форм управления массовым туризмом;
- 4 этап (1969-1985) – совершенствование структуры управления туристско-экскурсионной системой;
- 5 этап (1985-1991) – период интенсивного развития туризма;
- 6 этап (1991-1995) – деструктуризация системы социального туризма;
- 7 этап (с 1995 года по настоящее время) – переходной период в создании национальной туристской индустрии

## **1.2. Организационно-правовые основы спортивно-оздоровительного туризма в Украине**

Возникнув в конце XIX, начале XX века туризм получил большее распространение во всем мире. Как уникальное общественное движение особенно интенсивно развивался спортивно-оздоровительный туризм в СССР.

Государственное управление спортивно-оздоровительным туризмом в настоящее время осуществляет Государственный комитет Украины по вопросам физической культуры и спорта, а на местах эта работа возложена на Управления по делам физической культуры, спорта и туризма совместно с федерациями туризма и другими общественными физкультурными организациями.

Основная цель деятельности федерации – всемерно способствовать развитию спортивно-оздоровительного туризма в Украине, повышению роли физической культуры и спорта для всестороннего гармонического развития личности, укрепления здоровья населения, формирования здорового образа жизни.

Главные задачи федерации:

- способствовать реализации Государственной политики по развитию спортивного, массового, оздоровительного туризма;
- разработка в установленном порядке предложений по усовершенствованию правовой базы туризма;
- содействие организации взаимодействия коллективов физической культуры, туристских государственных и негосударственных органов, учреждений, объединений относительно развития спортивно-оздоровительного туризма;
- содействие организации учебно-методической работы, подготовке, повышению квалификации и аттестации кадров спортивно-оздоровительного туризма;
- изучение туристских возможностей Украины, разработка туристских маршрутов для различных групп населения;
- организация и проведение спортивных туристских мероприятий, походов, путешествий, экскурсий и соревнований;
- участие в разработке и внедрении действующих и перспективных программ государственных и иных органов и учреждений по вопросам развития спортивно-оздоровительного туризма.

Федерации туризма работают по годовым и перспективным планам, которые формируются и проводятся в исполнение комиссиями по видам туризма и разделам работы. Комиссии создаются президиумами федераций и работают под их руководством. В состав комиссии входят туристы, имеющие опыт по соответствующему виду туризма или разделу работы и представители общественных туристских органов, организаций и ведомств, активно действующих в развитии спортивно-оздоровительного туризма.

Численный и персональный состав комиссий и их структур определяется президиумом соответствующей федерации туризма.

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

Комиссии оказывают практическую помощь коллективам физкультуры в организации туристско-оздоровительной работы на предприятиях, в учреждениях, учебных заведениях, организуют и ведут широкую пропаганду видов туризма, а также осуществляет работу по совершенствованию техники, тактики и мер обеспечения безопасности туристских походов и путешествий. В соответствии с утвержденными планами принимают участие в организации школ, сборов, семинаров по подготовке туристских общественных кадров, массовых туристских мероприятий, слетов, соревнований, конкурсов, выставок. Комиссии также организуют и проводят экспедиции с целью изучения новых районов и разработки маршрутов, принимают участие в разработке и испытании новых образцов туристского снаряжения.

Комиссии по разделам работы:

- маршрутно-квалификационная комиссия (МКК) проводит консультации туристов по вопросам подготовки, организации и проведения походов и путешествий, осуществляет проверку подготовленности туристских групп к походам и путешествиям, проводит профилактическую работу по предупреждению несчастных случаев при проведении туристских мероприятий, рассматривает отчетные документы о проведенных походах и материалы по присвоению спортивных разрядов и званий по туризму;
- комиссия по пропаганде и агитации занимается организацией постоянной и систематической широкой пропагандой туризма посредством регулярных выступлений по туристской тематике в периодической печати, по радио и телевидению;
- комиссия по общественным туристским кадрам осуществляет решение задачи привлечения общественного актива к работе по повышению организованности и содержательности спортивно-оздоровительного туризма, осуществляет планы по подготовке и повышению квалификации туристских общественных кадров;
- комиссия по слетам и соревнованиям оказывает практическую помощь в организации и проведении массовых мероприятий, туристских слетов и соревнований совместно с комиссиями по видам туризма;
- комиссия по школьному и юношескому туризму содействует развитию и пропаганде массового туризма среди детей и подростков, оказывает практическую помощь в подготовке общественных туристских кадров для работы с детьми;
- комиссия по походам выходного дня оказывает практическую и организационно-методическую помощь коллективам физкультуры в организации походов выходного дня, для чего разрабатывает маршруты, организует и проводит эти походы;
- комиссия по охране природы проводит широкую пропаганду и организует работу по привлечению туристов к мероприятиям по охране окружающей среды;
- комиссия по организационно-массовой работе ведет всю документацию федерации, учет работы клубов туристов, секций, анализирует их деятельность и совместно с другими комиссиями дает предложения по улучшению их работы по туризму.

В своей работе по развитию спортивно-оздоровительного туризма в Украине федерации руководствуются следующими документами:

1. Закон Украины «Про туризм».
2. Программа деятельности федерации спортивного туризма Украины на 2001-2005 г.г. относительно развития спортивного туризма.
3. Концепция системы подготовки кадров спортивного туризма.

4. Типовое положение о комиссиях по видам туризма федерации спортивного туризма Украины.
5. Положение о Президиуме коллегии судей соревнований по туризму.
6. Типовое положение о территориальном спортивном туристском клубе.
7. Классификация маршрутов туристских спортивных походов.
8. Правила соревнований по технике спортивного туризма и спортивных походов.

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА И ОСОБЕННОСТИ ВИДОВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Классификация туристских спортивных походов заключается в разделении их по видам туризма и последовательным категориям сложности. Классификации подлежат маршруты походов, совершаемых по видам туризма, указанным в разрядных требованиях Единой спортивной классификации.

В настоящее время разрядными требованиями установлено, что спортивные походы проводятся по следующим видам туризма: пешему, лыжному, горному, водному, велосипедному, автомототуризму, спелеотуризму и парусному туризму. В порядке возрастающей протяженности, продолжительности и технической сложности они подразделяются на походы I, II, III, IV, V и VI категорий сложности.

Любые другие походы, как бы оригинальны они ни были бы и какой перспективный интерес не представляли, классификацией не охватываются.

Критерий включения вида в классификацию – массовость, ежегодное проведение в стране сотен и тысяч многодневных спортивных походов данного вида.

Пешеходный туризм является в какой-то степени базовым видом, т.к. любой спортсмен свой путь в туризме начинает, как правило, с пешеходного, потому что без навыков и основ этого вида туризма не обойтись в дальнейшем.

Категория сложности пешеходного маршрута определяется не только совокупностью локальных (переправы, перевалы, вершины, траверсы, каньоны) и протяженных (леса, стланики, гари, болота, мари, осыпи, морены, пески, снежные и ледовые участки) препятствий, но зависит также от автономности и новизны маршрута, определяемой протяженностью и продолжительностью (табл. 2.1, 2.2, 2.3).

И все же основным способом определения категории сложности пешеходного маршрута остается метод сравнения его с заранее классифицированным путем экспертных оценок маршрутом из «эталонного» Перечня.

В Перечне классифицированных туристских маршрутов приведены в основном маршруты спортивного направления, которые пройдены, как правило, несколькими туристскими группами. В составлении Перечня пешеходных маршрутов принимают активное участие пешеходные и маршрутно-квалификационные комиссии областных федераций туризма.

Классификация пешеходных походов сложнее, чем классификация походов в других видах туризма. Категория сложности горного похода определяется в основном количеством и трудностью классифицированных перевалов. Перевал на схеме маршрута – это точка. «Нитка» маршрута соединяет 4-8 определяющих категорию сложности точек. В водном походе путь определяет река. На карте это не зависящая от нас линия. «Колесные» виды туризма, как правило, привязаны к дорогам. То есть, это «паутина» линий. Маршрут состоит из набора отрезков этой паутины. И только в пешем и лыжном туризме мы имеем дело со всей «плоскостью» карты и можем провести

«нитку» маршрута через любые выбранные точки, отрезки, вдоль или поперек рек, хребтов, дорог или иных объектов. Количество же районов для лыжного туризма меньше, чем для пешеходного. Зимой замерзают реки и болота, под снегом скрыты осыпи и морены, засыпаны заросли стланика и трещины в ледниках. Все это уменьшает количество параметров, учитываемых при классификации лыжных путешествий.

Таблица 2.1

### Категории сложности маршрута

№№ п/п	Показатели маршрута	Категории сложности маршрута					
		I	II	III	IV	V	VI
1.	Продолжительность маршрута (t), дней (не менее)	6	8	10	13	16	20
2.	Протяженность маршрута, км (не менее)	130	160	190	220	250	300
3.	Максимально допустимое количество баллов за локальные препятствия (ЛП max)	20	30	50	75	110	150
4.	Баллы за локальные препятствия (ЛП), идущие в зачет, (не более)	2	6	20	35	55	75
5.	Баллы за протяженные препятствия (ПП), идущие в зачет (не более)	10	20	40	60	80	110
6.	Географический показатель (Г)	Определяется по таблице 2.2					
7.	Автономность (А)	Определяется по таблице 2.3					
8.	Коэффициент перепада высот (К)	Определяется по формуле					
9.	Общее количество баллов, набранных категорируемым маршрутом (КС)	12-25	26-59	60-94	95-134	135-184	185 и более

В лыжном туризме при отнесении маршрута к определенной категории сложности за основу берутся протяженность маршрута и его техническая сложность. Последняя обусловлена характером, количеством и разнообразием естественных препятствий.

Таблица 2.2

### Географический показатель туристских районов для пешеходного туризма (Г)

Туристский район	Показатель, баллы
Средняя равнинная часть территории СНГ	0-2
Карпаты, Крым	3
Карелия, Кавказ	4
Средний и Южный Урал, Тянь-Шань	6
Алтай, Кузнецкий Алатау	7
Западно-Сибирская низменность	7-10

Архангельская обл., Республика Коми, Памиро Алай, Западный и Восточный Саян	8
Северный Урал, Приморье	9
Кольский полуостров, Памир	10
Хабаровский Край	11
Полярный Урал, Забайкалье, Кодар, Удокан, Сахалинская обл.	12
Пустынные и полупустынные районы Средней Азии	13
Становой Хребет и Алданское нагорье	14
Камчатка и Курильские острова	15
Плато Путорана	16
Магаданская область, Чукотка	18
Верхоянский хребет, хребет Черского и Сунтар-Хаята, Корякское нагорье	19
Таймыр (горы Бырранга), остров Врангеля	24
Северная Земля и Земля Франца Иосифа	30

Маршрутам каждой категории сложности соответствует свой уровень типичных для них препятствий. Все лыжные маршруты, кроме общепринятого категорирования по естественным – препятствиям, еще делятся на походы в тайге и походы в тундрово-арктической зоне, где отдых у костра, как правило, отсутствует. Такое разделение не зачеркивает бесценный опыт, который приобретается в походах по Алтаю или Саянам при совершении многодневных траверсов по белогорью. У туристов-лыжников существует и специфика в соблюдении установленных сроков проведения спортивных походов. Вне пределов этих сроков резко повышается вероятность несчастных случаев. Оптимальный срок зимой – это установившийся снежный покров, надежный лед на водных пространствах, относительное постоянство температуры, отсутствие резких ветров. До и после этих сроков эти показатели становятся изменчивыми, что может привести к серьезным осложнениям. Начальный период зимы характеризуется снегопадами и сильными ветрами, не исключаются резкие колебания температуры, что ведет к образованию различных по структуре слоев снега. В предвесенний период главная опасность – лавины. Плюсозные температуры, повышение влажности воздуха и теплый ветер увлажняют и утяжеляют снег, солнечная радиация, проникая глубоко в толщу снега, разрыхляет его. Такое состояние снега оценивается как весьма лавиноопасное. Повышается опасность провала в закрытую промоину при движении по заснеженному руслу реки. Есть и другие факторы, требующие повышенного внимания от лыжника, путешествующего в межсезонье.

Таблица 2.3

### Показатель автономности маршрута (А)

Уровень автономности маршрута	Коэффициент автономности
Маршрут пройден группой при полной автономии	1
Маршрут пройден группой с привлечением транспортных средств для организации заброски	0,7

Маршрут проходит через один населенный пункт	0,5
Маршрут проходит через два и более населенных пункта	0,2

При разработке лыжных маршрутов очень важна оценка таких «зимних» факторов, как глубина снежного покрова или наличия наледей. Глубина снежного покрова даже в одном районе может резко колебаться не только год от года, но и от месяца к месяцу или даже в течение месяца. Она может достигать двух и более метров, когда лыжник проваливается до пояса и на каждый километр пути расходуется втрое больше сил и времени.

Для туристов-лыжников, путешествующих в горных районах Сибири, наледи – очень серьезное естественное препятствие. Есть места, в которых наледи образуются зимой всегда и очень много их появляется в результате капризов погоды. Наледи требуют сил и времени, а порой и альпинистской техники – приходится снимать лыжи и надевать «кошки».

Прохождение лыжных маршрутов в значительной мере зависит от температурных условий. Мороз, холод – факторы очень значительные, и те, кто путешествовал без костра более двух недель, знают, что такое холодовая усталость.

Тем не менее, такие переменные факторы, как глубина снега, мороз, туристский опыт, сильно влияющие на субъективную оценку сложности лыжного похода в целом, быть определяющими в оценке категории сложности не могут. Вопросы прогноза состояния снега и погоды – есть вопросы тактики, и группа, готовясь к походу, должна ознакомиться с десятками отчетов и книг, прежде чем выбрать сроки похода.

Методика категорирования лыжного маршрута предназначена для оценки категории сложности лыжных маршрутов и может применяться при подготовке лыжных маршрутов, при выпуске МКК группы на маршрут, составлении отчета о совершенном походе и его зачете, при уточнении «Перечня...», судействе чемпионатов по туризму и т.п. распространяется на лыжные маршруты, проводимые на территории только материков и островов.

**В горном туризме** основная спортивная цель при прохождении горного маршрута – преодоление перевалов, которые являются и основными технически сложными препятствиями. Подходы к ним в подавляющем большинстве случаев проходят по долинам и ущельям, имеющим дороги или хорошие тропы, мосты через реки. Поэтому в этих районах, кроме Западного и Восточного Кавказа, Западного Тянь-Шаня и Алтая, практически невозможно проложить пешеходный маршрут выше II категории сложности. Один и тот же маршрут в определенном районе независимо от названия должен иметь одну и ту же категорию сложности.

Туристская группа, собираясь совершить горный поход, может разработать свой маршрут в интересующем ее районе, не прибегая к Перечню. Для каждой категории сложности горного похода установлено минимальное число перевалов определенной категории трудности (табл. 2.4).

При наличии многих усложняющих горный поход факторов (сложные подходы, первопрохождения, большая высота над уровнем моря) общее

количество перевалов, кроме высшей категории трудности, может быть снижено.

Таблица 2.4

**Число перевалов в горных походах в зависимости  
от категории сложности**

Категория сложности похода	Минимальная продолжительность похода в днях	Минимальное количество категорийных перевалов							Максимально допустимое количество наиболее сложных перевалов при соответственно увеличенной продолжительности похода
		Всего	В том числе						
			1А	1Б	2А	2Б	3А	3Б	
I	6	2	2	–	–	–	–	–	1А не более 5
II	8	3	1	2	–	–	–	–	1Б не более 4
III	10	4		1	2	–	–	–	2А не более 4
IV	13	5		1	1	2	–	–	2Б не более 4
V	16	6			1	1	2	–	3А не более 3
VI	20	7				1	2	1	3Б не более 3

В отдельных случаях, в зависимости от опыта группы, района и продолжительности похода, количество наиболее сложных перевалов может быть увеличено по согласованию с МКК.

А для каждого высокогорного района имеется подробный перечень перевалов – с названиями, высотой, категориями трудности от 1А до 3Б, названиями ледников, ущелий, рек, которые эти перевалы соединяют. В настоящее время классифицировано более 4 тысяч перевалов в различных районах СНГ.

Для оценки трудности перевалов разработана методика, в основу которой положен ряд наиболее важных, определяющих признаков: характер сложных участков (наличие и крутизна травянистых, осыпных, скальных, снежных и ледовых склонов, характер ледников с их ледопадами и трещинами); необходимая техника и условия передвижения (способы страховки – индивидуальной или коллективной, предварительная разведка и обработка маршрута подъема и спуска и др.); время движения, среднее число точек страховки, длина определяющего участка; необходимое специальное снаряжение (веревки, ледорубы, «кошки», крючья и др.).

Перевальная точка может не совпадать с самой низкой точкой хребта, главное – логическая обоснованность пути при его максимальной безопасности. Спуск с перевала иногда следует осуществлять не с точки подъема, а после траверса хребта. Если на маршруте встречаются два и более близлежащих перевала, и ряд характерных для них сложных участков выпадает, то такие перевалы считаются «связкой» и оцениваются как один перевал с учетом только входящих в маршрут препятствий.

Сложный горный рельеф, большие высоты, наличие большого числа природных опасностей – лавин, селей, камнепадов, резких ухудшений погоды

требуют большого внимания к построению маршрутов горных походов, к опыту участников. В начальной стадии маршрута должны присутствовать менее сложные препятствия, перевалы и участки для активной акклиматизации, схоженности, отработки способов страховки. Для этого следует использовать радиальные выходы, разведки, заброски. Высотный опыт предыдущих походов не должен отличаться от максимальной высоты в планируемом маршруте более чем на 1200 м, если предполагаются подъемы выше 5000 м.

Наиболее удобными для проведения горных походов являются июль и август, в ряде районов – и сентябрь. Установить четко оптимальные сроки практически невозможно – они зависят от множества факторов и не всегда одинаковы из года в год в различных районах.

Горный туризм может считаться разновидностью пешего туризма, но с большим основанием его следует считать разновидностью альпинизма. И тем не менее, самостоятельное выделение его обоснованно и не вызывает сомнений в необходимости этого. Природные условия высокогорных районов и специфика препятствий ставят перед горными туристами много не присущих другим видам туризма задач. Здесь и большой арсенал специального снаряжения и свои технические приемы, и тактика, и вопросы высотной акклиматизации.

С высотой меняется давление воздуха и температурный режим. Это приводит к возникновению высотно-климатических зон и поясов. От климатических условий в значительной степени зависят процессы разрушения горных пород и формирование горного рельефа. От зоны к зоне меняется не только характер рельефа, но и растительность и животный мир. Меняются и погодные условия, что особенно важно для путешественников.

Смена высотно-климатических поясов в горах напоминает смену климатических поясов на равнине в зависимости от широты местности. При этом подъем на 1000 метров в горы, приблизительно соответствует передвижению на 1000 километров к Северу.

Если обратиться к Кавказу, то к северным его предгорьям примыкает степь. На высотах 500-1500 метров находится зона лиственных лесов, до 2000 метров по высоте простирается зона хвойных лесов. Выше, до 3000 метров, находятся субальпийские луга и криволесье – аналоги лесотундры. Далее, до высоты около 3500 метров, лежат альпийские луга – тундра. Затем следует нивальный скально-ледовый пояс, соответствующий ландшафтам островов Ледовитого океана.

**Водный туризм** – это походы по рекам, озерам и водохранилищам на туристских судах. Водный туризм включает также походы на парусных судах и походы по плановым водным маршрутам. Огромное количество рек на территории СНГ позволяет каждой туристской группе выбрать водный маршрут в соответствии со своими интересами и туристской квалификацией. В водном туризме удачно сочетаются элементы познания, активного отдыха, оздоровления, физической культуры и спорта. Он доступен каждому практически здоровому человеку независимо от возраста. Поэтому по числу

занимающихся водный туризм делит первое место с наиболее массовым – пешеходным.

В отличие, например, от пешеходного или лыжного туризма водный технически более сложен. Даже в самом простом походе турист должен уметь собрать (или построить), а в случае необходимости и отремонтировать судно, правильно упаковать, разместить и защитить от воды продовольствие и снаряжение.

Он должен уметь садиться и сходить с судна, правильно грести и управлять им, подходить к берегу и отчаливать от него. Турист-водник должен хорошо знать препятствия, встречающиеся на воде, и уметь легко различать их, знать способы преодоления этих препятствий и уметь ими пользоваться.

Большинство туристов-водников знакомятся с водным туризмом и совершают свой первый поход на разборной байдарке. Это судно наиболее пригодно для освоения начальных навыков плавания и обращения с судном, умения понимать, или, как говорят, «читать» воду. Многие туристы достигают вершины туристского мастерства, продолжая плавать на байдарке, другие, начиная с походов третьей-четвертой категории сложности, переходят на надувные суда, катамараны или плоты.

Принцип постепенного перехода от простых к более сложным походам является основным принципом обеспечения безопасности.

В связи с развитием техники и тактики туризма, усовершенствованием и появлением новых туристских судов, усовершенствованием способов и средств обеспечения безопасности перечни категорированных водных маршрутов регулярно пересматриваются.

Водный туризм, как и всякий вид спорта, требует постоянных тренировок для поддержания высокого уровня как общей, так и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка должна развивать выносливость, силу, координацию движений, остроту реакции. Специальная физическая подготовка развивает те же качества, но уже преломленные к отработке специальных технических приемов гребли и другой работы веслом.

В современном спортивном водном туризме произошли качественные изменения: значительно усовершенствовалась техника управления судами, благодаря освоению многих приемов водного слалома, усовершенствовались и возникли новые туристские суда, появилась принципиальная возможность делать суда с любым запасом плавучести. Освоен целый класс мощных и круто падающих рек.

Техника водного туризма и суда соответствуют мировому уровню, а катамараны, плоты и каркасно-надувные суда не имеют аналогов за рубежом, наши туристы готовы выйти на реки за пределами страны.

В водном туризме классификация маршрутов основывается на методике экспертных оценок маршрута в целом. Постоянно собираются и обобщаются предложения по маршрутам, которые входят в «Перечень категорированных водных маршрутов». При оценке категорий сложности новых маршрутов, не вошедших в «Перечень...», рекомендуется руководствоваться данными, приведенными в табл. 2.5.

Таблица 2.5

**Минимальное количество локальных препятствий  
в зависимости от категории сложности**

Категория сложности похода	Минимальное количество локальных препятствий					
	1	2	3	4	5	6
I	2	–	–	–	–	–
II	1	2	–	–	–	–
III		1	2	–	–	–
IV		1	1	2	–	–
V			1	1	2	–
VI				1	2	1

Водные препятствия в зависимости от уровня воды могут иметь различную категорию трудности.

Категория сложности походов с одновременным использованием нескольких классов судов засчитывается: участникам – по тому классу судна, на котором они совершают данный поход; руководителю – по высшей категории сложности для участвующих в походе судов, если минимальное количество этих судов и минимальное число членов их экипажей удовлетворяет соответствующим требованиям «Правил проведения соревнований туристских спортивных походов».

При определении категории трудности отдельных препятствий (участков) рекомендуется руководствоваться их классификацией.

В велосипедном туризме вся территория СНГ условно разбита на регионы, в которых можно проводить походы различной категории сложности. Такое деление достаточно точно отражает реальную географию маршрутов. Условность деления не может являться основанием для запрета на организацию сквозных ниток маршрутов по смежным или нескольким регионам.

К особенностям велотуризма следует отнести его мобильность, информативность. Он требует от участников поддержания хорошей спортивной формы, дисциплинированности, так как протяженность сложных походов зачастую превышает 1300-километровый рубеж. Кроме того, для велотуризма требуется хорошая организация, что вызвано, в частности, необходимостью соблюдения Правил дорожного движения, так как группы почти постоянно контактируют с другими участниками движения. Только при четкой организации всего процесса велотуристам под силу прохождение сложных и протяженных маршрутов.

Задолго до выхода на маршруты группы должны начать усиленную предпоходную физическую подготовку. Следует также отметить, что велотуристы должны обладать неким универсальным опытом, заимствованным у других видов туризма. Им необходимо уметь хорошо ориентироваться на местности, правильно и технически грамотно преодолевать всевозможные препятствия, встречающиеся в пешеходных

путешествиях, иметь необходимый опыт для прохождения несложных категорийных перевалов. Универсальность опыта приобретается непросто и неразрывно связана с участием в походах по другим видам туризма.

В основу определения категории сложности походов, как и в других видах туризма, заложены три показателя – продолжительность, протяженность и техническая сложность. Оценка сложности маршрута осуществляется по «Методике категорирования велосипедного маршрута» (так как в настоящее время «Методика категорирования велосипедного маршрута в Украине не разработана, здесь приводится «Методика...» принятая в странах СНГ), которая предназначена для определения категории сложности велосипедных маршрутов как комплексного показателя, учитывающего все параметры маршрута, влияющие на трудность его прохождения. В ней при определении категории сложности учитывается, кроме всего прочего, интенсивность прохождения маршрута, что отражает специфику велосипедного туризма.

Необходимым условием соответствия маршрута той или иной категории сложности является выполнение требований таблицы, т.е. маршрут должен содержать не меньше препятствий, чем указано в таблице 2.6.

Таблица 2.6

Категория сложности веломаршрута	Минимальное количество категорированных категорий сложности					
	1 к.с.	2 к.с.	3 к.с.	4 к.с.	5 к.с.	6 к.с.
I	2	–	–	–	–	–
II	1	2	–	–	–	–
III	–	1	2	–	–	–
IV	–	–	1	2	–	–
V	–	–	–	1	2	–
VI	–	–	–	1	2	2

**Автомототуризм** – это спортивные походы, предусматривающие передвижение по избранному маршруту на автомобилях и мотоциклах. Главная особенность автомототуризма – возможность добираться к началу категорийной части маршрута и возвращаться обратно своим ходом. Это обуславливает движение по дорогам общего пользования и большую общую протяженность маршрута. Характеристика локальных препятствий (ЛП), как и протяженных (ПП), сводится в основном к качеству дороги.

Определение категории трудности (к.т.) встречающихся ПП происходит так же, как и в велотуризме (см. велотуризм). Различие лишь в значениях коэффициента дорожного покрытия  $K_{пк}$  и коэффициента протяженности  $K_{пр}$ . Зависимость категории трудности от количества баллов  $n$  аналогична принятой в велотуризме.

**Спелеотуризм.** В настоящее время под спелеологией понимают одну из наук о Земле, изучающую происхождение, развитие, геологические,

гидрогеологические и микроклиматические особенности пещер, их современную и древнюю фауну, технические приемы проникновения под землю и работы в подземных условиях.

Пещеры, для прохождения которых требуются специальные навыки и технические средства (помимо каски и источника света), делятся на девять категорий трудности: 1, 2А, 2Б, 3А, 3Б, 4А, 4Б, 5А, 5Б.

Основным критерием для определения категории трудности пещеры является продолжительность похода, количество препятствий на маршруте и их сложность.

Пещеры, категории трудности которых обозначены одной цифрой, отличаются друг от друга, главным образом, количественными характеристиками. Качественный скачок происходит при переходе от 1 категории трудности к 2А, от 2А к 3А и т.д.

Препятствие – это отвесные и крутонаклонные участки (колодцы и уступы), узости. Есть снежные и водные препятствия (в том числе) сифоны.

Пещеры, при прохождении которых практически не требуется специальных средств для преодоления вертикалей, называются горизонтальными; пещеры, в которых основными препятствиями являются отвесные и крутонаклонные ходы, называются вертикальными; пещеры, где встречаются различные препятствия, – смешанного типа.

Как правило, при прохождении пещеры количество препятствий больше (в связи с поисками и маркировкой походов, разбором завалов, обработкой уступов), поэтому категория трудности пещеры выше.

В настоящее время в СНГ насчитывается около 5000 карстовых полостей. Из них около 500 классифицированы как пещеры 2А к.т. и выше.

При оценке спелеопогодов учитывается набор определяющих сложность похода пещер различных категорий трудности (табл. 2.7).

Таблица 2.7

**Сложность спелеопогодов в зависимости от количества категорированных пещер**

Категория сложности спелеопохода	Количество категорированных пещер (не менее)								
	Всего	1	2А	2Б	3А	3Б	4А	4Б	5А
I	5	3-4	1-2	–	–	–	–	–	–
II	4-5		2-3	1-2	–	–	–	–	–
III	1-2				2 или 1		–	–	–
IV	1-2						2 или 1		–
V	1								1

Весь набор пещер должен быть пройден в течение одного похода. В виде исключения допускается зачет «сборных» походов для тех районов, где нет достаточного количества пещер, расположенных на приемлемом расстоянии друг от друга.

Если пещера 1 или 2 категории трудности имеет очень большую протяженность, прохождение нескольких пещер может быть заменено прохождением нескольких маршрутов в одной и той же пещере.

**Парусный туризм.** В парусном спортивном туризме классифицируются маршруты, проходимые на разборных парусных судах по водохранилищам, озерам, крупным рекам, в прибрежной зоне морей и океанов.

Категория сложности похода определяется в МКК предварительно, исходя из следующих факторов:

Ветро-волновых условий водоема (силы и направления господствующих ветров и характера волнения в период похода, ширины и глубины водоема в районе маршрута);

Географических и других особенностей района (средних многолетних показателей температуры воды и воздуха в период похода, характера берегов, приливо-отливных течений, наличия пресной воды и др.); туристской освоенности района, интенсивности судоходства, сложности навигационных условий, наличия населенных пунктов.

Категория сложности фактически пройденного группой похода определяется МКК по результатам рассмотрения отчета, но не может быть выше заявленной при выходе на маршрут.

При разработке классификационных и оценке заявляемых маршрутов принимаются следующие ориентировочные показатели их сложности (таблица 2.8).

Таблица 2.8.

Показатели	Категории сложности походов				
	I	II	III	IV	V
Протяженность, км	150	200	300	400	500
Характерная ширина водоема, км	до 5	до 40	до 200	не ограничена	не ограничена
Наибольшее удаление от берега при пересечении открытых пространств, км	0,5	3	8	15	20
Наибольшая разрешенная для плавания скорость ветра, м/с (сила ветра, баллы)	5-6 (3,5)	6-7 (4)	7-8 (4,5)	8-9 (5)	12-13 (6)

Поход считается соответствующим заявленной категории сложности, если группа не менее трех ходовых дней находилась в условиях наибольшей разрешенной для данной категории похода силы ветра. При планировании переходов необходимо иметь в виду, что плавание при максимально допустимых для похода ветро-волновых условиях не должно совпадать с максимально допустимым удалением от берега (пункты 3—4 таблицы 1-а). Такое совпадение будет соответствовать более высокой категории сложности похода.

Протяженность походов должна соответствовать указанной в таблице. При движении по рекам протяженность корректируется в соответствии со скоростью реки (при скорости более 3 км/час протяженность корректируется на 20%).

С учетом крейсерской скорости парусных туристских судов протяженность похода корректируется коэффициентом энерговооруженности в зависимости от площади основной парусности и числа членов экипажа в соответствии с табл. 2.9.

Таблица 2.9

Количество человек	Парусность, кв.м					
	5	6,4-7	8,5	10	13	Свыше 13 (17)
1	1					
2	0,9	1	1,05	1,1	1,15	1,25
3		0,9	1	1,05	1,1	1,2
4			0,95	1	1	1,5
5				1	1	1,1

Примечание к таблице. Для надувных судов коэффициенты уменьшаются на 0,1, а для судов с жестким корпусом увеличиваются на 0,05

В случае преобладания в походе особо неблагоприятных гидрометеорологических условий (сильные встречные ветры, штили и т.п.) он может быть зачтен группе при прохождении сокращенного маршрута, протяженность которого на 25% меньше установленной в таблице 2.8.

Каждый из культивируемых в настоящее время видов спортивного туризма специфичен, имеет свои особенности, набор технических приемов прохождения маршрута. В таблице 2.10 приведены характерные двигательные действия по видам спортивного туризма.

Категории сложности походов определяются в соответствии с нормативами (табл. 2.11), Перечнем классифицированных туристских маршрутов и перечнями классифицированных перевалов и пещер.

Таблица 2.10

### Характерные двигательные действия для видов туризма

Вид туризма	Основные двигательные действия
Горный	Длительная ходьба, переноска тяжестей, передвижения по травянистым склонам, моренам разной величины, лазание по скалам, передвижение по льду, снегу, организация навесных переправ, перил, рубка ступеней ногами, руками, работа с ледорубом, молотком, веревкой (узлы), удержание на дне в водном потоке при переправе, гипоксия
Пешеходный	То же, исключая фактор гипоксии, в дополнение – преодоление завалов, чащоб, оврагов, болот, ориентирование на местности
Лыжный	Движение на лыжах по равнине, на подъемах и спусках, переноска тяжестей, организация страховки, самостраховки, преодоление завалов, чащоб, борьба с холодом, на привалах и ночлегах

Водный	Гребная техника, рулевое управление (плот), равновесие и устойчивость судна, на судне, в бурном водном потоке, перевороты, плавание, заброска палки, элементы пешеходной и горной техники при подходах к началу маршрута
Велотуризм	Передвижение на нагруженном велосипеде по шоссе, тропам, проселочным и горным дорогам, организация переправ, ходьба с проводкой велосипеда по неровностям, крутым подъемам, спускам
Спелеотуризм	Горная техника, подходы к пещерам, переноска тяжестей, преодоление узкостей в необычных позах (головой вниз и др.), работа на веревке без опоры, ориентирование в пещере, пребывание в темноте, борьба с холодом, сыростью

При отнесении того или иного маршрута к определенной категории сложности за основу берутся 3 показателя: продолжительность, протяженность и техническая сложность.

Продолжительность похода понимается как минимальное время в днях, необходимое для прохождения маршрута подготовленной группой.

Продолжительность может быть увеличена по сравнению с указанной в таблице 2.11 при увеличении протяженности маршрута, количества и сложности естественных препятствий, а также за счет дней на разведки и запасного времени на случай изменения метеоусловий и непредвиденных обстоятельств.

Таблица 2.11

### Нормативы походов в соответствии с разрядными требованиями по туризму

Вид туризма и характеристика походов	Категория сложности походов и путешествий					
	1	2	3	4	5	6
Продолжительность походов в днях (не менее)	6	8	10	13	16	20
Протяженность походов в км (не менее):						
1) пешего	130	160	190	220	250	300
2) лыжного	130	150	150	210	240	300
3) горного	100	120	140	150	160	160
4) водного	150	160	170	180	190	190
5) велосипедного	300	400	500	600	700	800
6) – на мотоциклах	1000	1500	2000	2500	3000	
– на автомобилях	1500	2000	2500	3000	3500	
7) спелеотуризм (количество пещер)	5	4-5	1-2	1-2	1	
8) парусного	150	200	300	400	500	

Количество дней должно укладываться в пределы 20% от общей продолжительности похода. При этом следует учитывать, что продолжительность походов, заявленных для участия в чемпионатах по туризму, не должна превышать 30 дней для походов V и VI категорий сложности и 25 дней для походов III и IV категорий сложности. Уменьшение продолжительности может быть разрешено маршрутно-квалификационной комиссией (МКК) только в исключительных случаях.

Протяженность похода понимается как наименьшая допустимая длина зачетного маршрута данной категории сложности. Протяженность может быть уменьшена лишь в исключительных случаях при большой технической сложности, но, как правило, не более чем на 25% по сравнению с указанной в таблице 2.11.

Протяженность маршрута в сильнопересеченной местности измеряется по картосхеме масштаба 1:100000. Полученный результат умножается на коэффициент 1,2.

Основная часть маршрута должна быть линейной или кольцевой (одно кольцо), протяженностью не менее 75% от установленной для данной категории сложности похода и содержать наиболее сложные препятствия маршрута (для горных походов – не менее двух наиболее сложных перевалов).

Радиальным выходом считается участок маршрута с возвращением в начальную точку. Расстояния и естественные препятствия, пройденные в кольцевых радиальных выходах (с возвращением по другому пути), засчитываются в одном направлении.

Техническая сложность маршрута определяется характером, количеством и разнообразием препятствий.

Характер препятствий определяется тем, какой уровень квалификации и технического мастерства требуется для прохождения данного препятствия с надлежащей гарантией безопасности. Маршрутам каждой категории сложности соответствует свой уровень типичных для них препятствий. Маршруты более высокой категории сложности содержат более сложные препятствия, чем маршруты предыдущей категории сложности. При оценке маршрутов в первую очередь учитываются такие препятствия, которые дают туристам технический опыт, необходимый для обеспечения безопасности в последующих походах.

Категория сложности любого маршрута определяется путем сравнения его с классифицированными маршрутами, разработанными для данного туристского района. Техническая сложность, разнообразие и характер препятствий в походе данной категории сложности должна быть не ниже, чем для классифицированных маршрутов той же категории сложности в данном районе. Удлинение маршрута при неизменном характере препятствий не может быть основанием для увеличения категории сложности похода.

Маршруты походов должны быть непрерывными. Разрывом маршрута считается не вызванное необходимостью пребывание в населенном пункте более двух суток, а также использование внутри-маршрутного транспорта. В

виде исключения может быть допущен кратковременный разрыв маршрута с использованием транспорта в пределах данного района.

Если есть сомнения в правильности оценки сложности маршрута, то в маршрутных документах может быть указана двойная оценка, например, III—IV категория сложности с записью, что окончательная категория сложности будет определена после рассмотрения отчета о походе.

В этом случае к группе предъявляются требования, соответствующие походу наивысшей из указанных в документах категории сложности.

### **3. ОРГАНИЗАЦИЯ, ПОДГОТОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ПОХОДОВ**

Спортивный туризм основывается на самоорганизации туристских походов. Туристская группа выбирает район похода и разрабатывает маршрут, обеспечивает себя в пути. Хорошо организованный и проведенный поход не только укрепляет здоровье, но и вырабатывает инициативу, мужество, находчивость, чувство коллективизма, воспитывает любовь к природе.

Не имея необходимых навыков и опыта, не располагая хорошими картами, описанием маршрута и специальным снаряжением, не зная о предстоящих трудностях и опасностях, нельзя отправляться в дальние походы. Начинать надо с походов выходного дня – это наиболее доступная и эффективная форма еженедельного отдыха и тренировок к многодневным походам.

Тем, кто захочет отправиться в горы или тайгу, в тундру или пустыню пешком, на лыжах или велосипеде, на байдарках или плоту, а может быть в мир пещер, не надо торопиться покорить сложный перевал или бурную реку. Нужно сначала приобрести опыт более простых, посильных каждому походов.

Спортивные туристские походы по формам их организации и проведения, программно-нормативным требованиям, целям и задачам принято подразделять на массовые (некатегорийные) и спортивные (категорийные). Последние имеют свои разновидности – учебные походы и экспедиции. Однако вне зависимости от основной целевой установки перед руководителем и участниками похода всегда стоит проблема комплексного и оптимального решения воспитательных, образовательных и спортивно-оздоровительных задач при обеспечении безопасности. Полнота решения этих задач находится в прямой зависимости от качественной, всесторонней подготовки группы к походу.

При этом при организации, подготовке и проведении спортивных походов необходимо руководствоваться Правилами организации и проведения спортивных туристских походов на территории СНГ и Украины.

#### **3.1. Правила проведения спортивных походов по территории Украины**

Спортивные походы проводятся в нашей стране в соответствии с «Правилами організації та проведення спортивних походів на території України».

Спортивные туристские походы могут быть организованы и проведены коллективами физической культуры предприятий, учреждений, колхозов и совхозов, общеобразовательных школ и внешкольных учреждений, оздоровительными туристско-спортивными лагерями, туристскими базами и туристскими комплексами, спортивными и туристскими клубами,

туристско-спортивными союзами, ведомственными физкультурными организациями, комитетами по физической культуре и спорту.

Комплектуют туристские группы, как правило, членами одного коллектива физической культуры или спортивного общества.

Количественный состав туристской, принимающей участие в походе выходного дня, некатегорийном походе, должен быть не менее 4 и не более 50 человек.

Туристские группы пешего, лыжного, горного, водного, велосипедного и спелео видов туризма, путешествующие по маршрутам I и II категории сложности, должны состоять не менее, чем из 4 человек. По маршрутам III, IV и V категорий сложности – не менее, чем из 6 человек, но не должны превышать 12 (для водных походов – 20) чело-пек.

В походах на мотоциклах и автомобилях минимальная численность группы определяется количеством транспортных средств: по маршрутам I, II и III категорий сложности обязательно наличие не менее 3-х мотоциклов или 2-х автомобилей: по маршрутам IV и V категорий сложности – не менее 4-х мотоциклов или 3-х автомобилей. В группе должен быть запасной водитель, один из участников должен иметь специальные знания и навыки для оказания первой медицинской помощи.

Минимальный количественный состав группы в походах на мотоциклах и автомобилях определяется количеством транспортных средств.

При формировании туристской группы для совершения похода по категорийным маршрутам учитывается туристский опыт участников:

- для похода по маршруту I категории сложности члены туристской группы должны иметь опыт участия в походах выходного дня, многодневных некатегорийных походах;
- для похода по маршрутам II, III, IV и V категорий сложности участники туристской группы должны иметь опыт участия в походе по данному виду туризма не более, чем на одну категорию сложности ниже. В походах по маршруту II категории сложности одну треть участников группы могут составлять туристы с опытом участия в походах выходного дня, многодневных некатегорийных походах;
- в походах по маршрутам III категории сложности по всем видам туризма, кроме лыжного и горного, одну треть участников группы могут составлять туристы с опытом участия в походах I категории сложности по данному виду туризма;
- участники комбинированного похода должны иметь соответствующий опыт участия в походах по различным видам туризма, составляющим маршрут данного похода.

После двухлетнего и более длительного перерыва в участии в походах турист может участвовать (руководить) в походе не выше той категории сложности, которая была у него в предыдущих походах.

При совершении двух походов с разрывом по срокам менее одного месяца опыт, приобретенный в первом походе, не принимается во внимание при решении вопроса о допуске к участию (руководству) во втором походе.

Участники категорийных походов по всем видам туризма должен уметь плавать и знать приемы спасения утопающих.

Участники категорийных походов, совершаемых зимой и в период межсезонья, должны иметь опыт организации полевого ночлега в зимних условиях.

Участники походов I категории сложности должны обладать специальными знаниями и навыками в объеме начальной туристской подготовки (НТП); II и III категории сложности – в объеме средней туристской подготовки (СТП); IV и V категорий сложности – в объеме высшей туристской подготовки (ВТП). Соответствующую подготовку обеспечивает организация, проводящая поход и делает об этом запись в заявочной книжке группы.

Участники походов, предусматривающих переходы через перевалы, должны иметь опыт прохождения (руководитель – опыт руководства при прохождении) перевалов на одну полукатегорию трудности ниже максимальной для данного маршрута; участники походов, предусматривающих первопрохождение категорийных перевалов, должны иметь опыт прохождения (руководитель – опыт руководства при прохождении) перевалов той же категории трудности.

Участники водных походов должны дополнительно удовлетворять следующим **требованиям:**

- участники походов I, II и III категорий сложности могут иметь соответствующий опыт походов на любом виде судов;
- участники походов на байдарках, начиная с IV категории сложности, должны иметь соответствующий опыт походов на байдарках;
- участники походов на плотах, надувных лодках и приравненных к ним катамаранах, начиная с IV категории сложности, должны иметь соответствующий опыт походов в том же виде судов;
- при наличии в группе нескольких видов судов на каждом из них должен находиться участник, имеющий опыт участия в походе не более, чем на одну категорию сложности ниже в том же виде судов.

Участники походов, маршруты которых предусматривают участки первопрохождения, должны иметь опыт участия (руководитель – опыт руководства) в походе той же категории сложности.

Участники походов, проводящихся в периоды межсезонья, должны иметь соответствующий опыт участия (руководитель – опыт руководства) в походах, совершенных в период межсезонья или опыт походов той же категории сложности в обычных условиях. Минимальный состав группы для таких походов – 6 человек.

В пешеходных походах не более одной трети участников группы могут составлять туристы с опытом участия в горных или лыжных походах не более, чем на одну категорию сложности ниже намечаемого похода.

В лыжных походах не более одной трети участников группы могут составлять туристы с опытом участия в горных и пешеходных походах не менее, чем на одну категорию сложности выше намечаемого похода.

В горных походах не более одной трети участников группы могут составлять туристы с опытом участия в пешеходных и лыжных походах не ниже той же категории сложности, что и намечаемый поход, и удовлетворяющие требованиям, предусмотренным в Правилах.

В мотоциклетных походах не более одной трети участников группы могут составлять туристы с опытом участия в автомобильных походах не менее, чем на одну категорию сложности выше намечаемого похода, а в автомобильных – с опытом участия в мотоциклетных походах не более чем на одну категорию сложности ниже.

К походам и маршрутам I категории сложности допускаются лица не моложе 14 лет, II – не моложе 15 лет, III – не моложе 16 лет, IV – не моложе 18 лет и V категории сложности – не моложе 20 лет.

В пешеходных, водных, автомобильных и мотоциклетных походах I категории сложности не более одной трети участников группы могут составлять дети школьного возраста, участвующие в походе вместе со своими родителями или близкими родственниками.

Документом, дающим право на проведение похода выходного дня и некатегорийного похода, является маршрутный лист установленного образца, а на проведение похода I, II, III, IV и V категорий сложности – маршрутная книжка установленного образца.

Маршрутный лист или маршрутная книжка (в 2-х экземплярах) заполняются руководителем туристской группы, подписываются председателем совета коллектива физкультуры и председателем спортивного клуба или ответственным лицом организации, проводящей поход, и заверяется печатью профсоюзного комитета или организации. Эти документы предоставляются на рассмотрение маршрутно-квалификационной комиссии (МКК) ведомственных физкультурных организаций, туристских клубов, федераций туризма.

При положительном заключении МКК руководителю группы выдается пронумерованная, зарегистрированная маршрутная книжка, заверенная штампами МКК (один экземпляр маршрутной книжки хранится в МКК). В случае необходимости в маршрутную книжку вносятся особые указания группе, определяется и записывается место регистрации группы перед выходом на маршрут в соответствующей контрольно-спасательной службе (КСС).

Маршрутные документы на совершение похода I, II и III категорий сложности представляются в МКК не позднее, чем за месяц до начала похода, а по маршрутам IV и V категорий сложности – не позднее чем за полтора месяца.

**Организация, проводящая поход:**

– утверждает руководителя группы и ее состав, осуществляет контроль за

- подготовкой группы к походу, обеспечивает ее необходимым снаряжением;
- создает условия для физической, технической, специальной и теоретической подготовки участников;
  - организует консультации специалистов по вопросам предупреждения травматизма и оказания первой медицинской помощи, обеспечивает прохождение участниками медицинского осмотра;
  - организует перед туристами выступления работников службы милиции и местных организаций Общества охраны природы о соблюдении правопорядка при прохождении маршрутов и об охране природы;
  - организует инструктаж туристских групп по соблюдению ими правил пожарной безопасности, предупреждению пожаров и о способах их тушения. Доводит до сведения туристских групп требование об использовании в пожароопасный сезон лесных участков для устройства стоянок только по согласованию с лесхозами при условии оборудования на этих участках мест для разведения костров и сбора мусора;
  - запрещает выход туристских групп, если по данным органов гидрометеослужбы на трассе маршрута наблюдаются или ожидаются особо опасные явления, угрожающие безопасности участников похода, и если имеются решения местных органов управления о закрытии районов;
  - в случае необходимости согласовывает с МКК, рассматривавшей материалы данной группы, изменение маршрута, состава группы и записей в маршрутной книжке до отъезда туристской группы на маршрут;
  - при проведении походов по маршрутам I-V категорий сложности контролирует отправку группой сообщения по установленной форме в соответствующие КСС не позднее, чем за 10 дней до выезда группы к месту начала маршрута;
  - контролирует соблюдение группой сроков прохождения маршрута;
  - в случае нарушения группой установленных контрольных сроков незамедлительно связывается с соответствующими федерациями туризма для выяснения местонахождения группы и оказания ей в случае необходимости помощи;
  - несет расходы, связанные с проведением поисково-спасательных работ.

Руководитель похода выбирается туристской группой и утверждается организацией, проводящей поход. Он несет ответственность за подготовку группы к походу и его проведение в соответствии с Правилами.

Руководителем похода I категории сложности может быть лицо, достигшее 18 лет, II и III – 20 лет, IV и V категорий сложности – 22 лет. Он должен быть грамотным, физически подготовленным, обладать необходимыми организаторскими способностями и иметь соответствующий опыт руководства походами.

Руководитель походов I-V категорий сложности должен иметь опыт руководства походом не более, чем на одну категорию сложности ниже (для I категории сложности – опыт руководства походами выходного дня, некатегорийными походами) и опыт участия в походе на одну категорию сложности выше (для V категории сложности – опыт участия в двух походах V категории сложности) в том же виде туризма (в водных походах – на тех же видах судов).

Руководитель комбинированного похода должен иметь соответствующий опыт руководства походами по различным видам туризма, (оставляющим маршрут данного похода).

Руководителем походов, маршруты которых предусматривают переходы через категорийные перевалы, должен удовлетворять требованиям, приведенным в Правилах.

**Руководитель похода обязан:**

- обеспечить подбор участников туристской группы по их туристской квалификации, физической и технической подготовленности в соответствии с требованиями Правил;
- организовать всестороннюю подготовку участников туристской группы к походу;
- ознакомиться по литературным и другим источникам с районом похода, изучить его физико-географические особенности, наметить план ознакомления с достопримечательностями на маршруте, получить консультацию опытных туристов, географов, краеведов, членов местного Общества охраны природы;
- подготовить картографический материал, составить схемы маршрута, разработать график движения и наметить контрольные пункты и сроки прохождения маршрута, определить меры безопасности на маршруте;
- выявить сложные участки маршрута, наметить способы их преодоления и разработать запасные варианты маршрута;
- ознакомиться с данными о сложившихся и ожидаемых в районе предстоящего похода гидрометеорологических условиях;
- обеспечить подготовку снаряжения, подбор необходимого рациона питания, выявить возможность пополнения в пути запасов продуктов, составить смету расходов;
- оформить и представить в соответствующую МКК заявочные документы;
- в случае необходимости изменения сроков похода после отъезда туристской группы на маршрут согласовать их с КСС, зарегистрировавшей данную группу, и сообщить о них организации, проводящей поход;
- пройти регистрацию в КСС и получить отметку в маршрутных документах о результатах проверки, если маршрут начинается из пункта дислокации КСС;
- делать в туристских и других учреждениях отметки в маршрутных документах о прохождении маршрута;

- сообщать телеграммой категории «срочная» в адреса организации, проводящей поход, в КСС, зарегистрировавшую данную группу, о прохождении группой контрольных пунктов и об окончании маршрута;
- строго соблюдать утвержденный маршрут и точно выполнять особые указания МКК, изложенные в маршрутной книжке;
- принять необходимые меры, обеспечивающие безопасное прохождение маршрута, изменить маршрут и прекратить поход в связи с возникшими природными явлениями и другими обстоятельствами, опасными для жизни и здоровья участников, а также в случае необходимости оказания помощи пострадавшему. Изменение маршрута в сторону усложнения допускается только в исключительных случаях и не дает основания для последующего повышения категории сложности маршрута;
- при встрече на маршруте с работниками геологической службы, гидрометеослужбы и службы лесного хозяйства проконсультироваться об особенностях рельефа местности, наиболее опасных и труднодоступных участках, текущих и возможных гидрометеорологических условиях данного района;
- постоянно следить за строгим соблюдением дисциплины участниками туристской группы;
- в случае временного разделения туристской группы (радиальные выходы с целью разведки, акклиматизации, организации забросок и т.п.) назначить в каждой группе (в водных походах – на каждом судне) своих заместителей, которые обеспечивают согласованные действия подгруппы и выполнение участниками указаний руководителя;
- не позднее, чем за 10 дней до выезда к месту начала маршрута сообщить соответствующей КСС по установленной форме сроки похода, контрольные сроки, подробную «нитку» маршрута, состав группы. Если маршрут проходит по территории, обслуживаемой несколькими КСС, сообщения должны быть направлены в каждую из них;
- сообщить о несчастном случае, если такой произошел в группе, в местную КСС и организацию, проводящую поход;
- принять срочные меры по доставке травмированных или заболевших туристов в ближайшее медицинское учреждение;
- в случае, если другая туристская группа, находящаяся в данном районе, попала в аварийную ситуацию, организовать оперативную помощь данной группе, а также по требованию КСС организовать участие своей группы в поисково-спасательных работах;
- при обнаружении лесного пожара немедленно принять меры к его тушению, а при невозможности потушить пожар своими силами сообщить о нем работникам лесного хозяйства, органам милиции или местной администрации;
- информировать гидрометеорологические станции, встречающиеся на маршруте, о сходе снежных лавин, селевых потоков, оползнях и подвижках ледников на пути следования группы;

- оформить отчет о походе и представить его в организацию, проводившую поход.

**Руководитель похода имеет право:**

- после обсуждения на собрании туристской группы исключить из числа участников похода туриста, оказавшегося по своим моральным качествам или спортивно-техническим данным не подготовленным к прохождению маршрута. Если такая необходимость возникла во время похода, то турист при первой же возможности доставляется в населенный пункт, откуда он направляется к месту жительства;
- передать в случае возникшей необходимости руководство туристской группой другому участнику, имеющему соответствующую подготовку.

**Участники похода обязаны:**

- выполнять указания руководителя группы;
- пройти всестороннюю подготовку до начала похода и активно участвовать в его подготовке;
- прослушать цикл лекций, бесед или ознакомиться с инструкциями по вопросам соблюдения правопорядка при прохождении маршрута, природоохранных законов, правил пожарной безопасности в лесах и предупреждения пожаров, а также способов тушения их, правил безопасности на воде, предупреждения травматизма, обморожения, оказания первой медицинской помощи;
- в период подготовки к походу по маршрутам IV и V категорий сложности пройти медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере или у физкультурного врача, а по маршрутам I, II и III категорий сложности – в поликлинике;
- в походе строго соблюдать санитарно-гигиенические правила на протяжении всего маршрута;
- оказывать помощь товарищам, терпящим бедствие;
- вести себя тактично по отношению к местному населению;
- своевременно информировать руководителя группы об ухудшении состояния здоровья и травмировании;
- бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, принимать активное участие в общественно-полезной работе;
- участвовать в подготовке отчета о совершенном походе.

**Участники похода имеют право:**

- пользоваться туристским снаряжением и спортивными сооружениями организации, проводящей поход;
- участвовать в выборе и разработке маршрута похода;
- после окончания маршрута обсуждать на собрании туристской группы действия руководителя и участников похода и в случае несогласия с ними обращаться в соответствующие организации.

К туристам, нарушившим Правила, в зависимости от степени и характера нарушения применяют следующие **меры воздействия:**

- незачет участия (руководства) в данном походе;

- частичная или полная дисквалификация (лишение спортивных званий, разрядов);
- запрещение участия (руководства) в походах;
- аннулирование зачета ранее пройденных походов с соответствующим понижением в спортивном звании и разряде;
- выведение из общественных туристских органов;
- в необходимых случаях материалы, связанные с совершением проступка, могут быть направлены в следственные органы.

### **3.2. Выбор района похода, разработка маршрута, комплектование группы, распределение обязанностей**

Любой туристский поход – от похода выходного дня до спортивного похода VI категории сложности – планируется, организуется и готовится. По существу, он начинается задолго до выхода группы на маршрут и завершается много времени спустя после окончания активной части похода, т.е. тогда, когда будут решены вопросы, связанные (подведением его итогов и оформлением всех документов. Эта многогранная и трудоемкая работа включает четыре последовательных этапа: организацию, подготовку, проведение и подведение итогов.

Этап организации спортивного похода, начиная с замысла, определения цели и задач, планирования и решения достаточно широкого круга организационных вопросов, завершается переездом в точку начала маршрута, а иногда и несколько позже – после организации забросочных операций, если таковые выполнялись не активным способом, а с помощью транспорта.

Этап подготовки проходит с некоторым временным сдвигом по отношению к этапу организации. Фактически полная подготовка к походу заканчивается тогда, когда завершается работа по осуществлению забросок (самостоятельно, активным способом), разведок, акклиматизации участников.

На этапе проведения похода туристской группой выполняется разнообразная работа, по своему содержанию далеко выходящая за рамки простого прохождения маршрута: ведение походного дневника, описание сложных участков маршрута и фотографирование, корректировка картографического материала, выполнение заданий научно-производственных и общественных организаций и учреждений и многое другое. Все это является материалом для подготовки отчета о походе – главной и наиболее трудоемкой составной части этапа подведения итогов похода.

То обстоятельство, что организация и подготовка осуществляются не последовательно, а практически параллельно друг другу, во многом усложняет не только их рассмотрение, но и практическую реализацию. Эффективное и качественное решение большого круга взаимосвязанных вопросов возможно только на основе сетевого планирования и при использовании хорошо разработанных методов и приемов научной организации труда.

Таким образом, организация, подготовка, проведение и подведение итогов туристского похода (спортивного, а также учебного или туристской экспедиции) – это комплекс параллельных и последовательных мероприятий, обеспечивающих достижение поставленной цели и решение основных задач при максимальном оздоровительном эффекте и полной безопасности участников.

Сложный и продолжительный процесс подготовки требует эффективного управления на основе программно-целевого планирования, которое в простейшей форме может быть представлено в виде сетевого графика планирования подготовительного периода.

Кроме основных задач, присущих любым спортивным мероприятиям (образовательных, воспитательных, спортивно-оздоровительных), эффективность решения которых в значительной мере определяется качеством подготовки группы к походу, в спортивном туризме (как и в альпинизме) важнейшей задачей является безопасность участников похода. Эта комплексная задача, решаемая на маршруте, обеспечивается еще в подготовительном периоде всеми без исключения мероприятиями, включенными в сетевой график. Другими словами и подготовка участников похода (физическая, техническая, психологическая, тактическая, специальная), и маршрутная работа группы, (все аспекты которой требуют безусловного соответствия опыта и подготовленности участников условиям района, характеру маршрута, календарному плану похода и т.п.), и комплекс мероприятий по организации похода и его материально-техническому обеспечению (соответствующие условия проведения похода, финансирование, соответствие снаряжения, одежды, обуви, питания, медикаментов и т.п.) – все это составляет единый комплекс достижения успеха похода и безопасности его участников.

Сто раз был прав известный норвежский путешественник Руал Амундсен, который большую часть жизни провел в Заполярье и во льдах Арктики и Антарктики и покорила оба полюса Земли, сказав: «Экспедиция – это подготовка».

### **3.3. Комплектование спортивной туристской группы**

Комплектование спортивной туристской группы – задача сложная, многоаспектная. Существует, пожалуй, два существенных аспекта этой задачи: 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 спортивных походов на территории СНГ и Украины, а также рядом других регламентирующих документов.

При комплектовании туристских групп важно не только наличие туристского опыта, специальных знаний и навыков, требуемых Правилами, в сочетании с хорошим уровнем физической и технической подготовки

участников похода и руководителя группы, но также и учет «опросов социально-психологического плана. От авторитета руководителя, чувства товарищества в группе, уровня дисциплины, психологической подготовленности группы к маршруту и т.п. в первую очередь зависит успех планируемого мероприятия, его безаварийность, всесторонняя полезность похода не только для его участников, но и для коллектива, готовившего группу к походу.

Согласно «Правилам» комплектование туристской группы, как правило, производится из числа членов одного коллектива физкультуры и спортивного общества, чтобы обеспечить монолитность группы, которая в условиях спортивного похода должна быть именно спортивной командой, ведомой руководителем, обязанности которого на маршруте похода существенно шире, глубже, ответственнее, чем обязанности просто 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 возможно лишь при постоянном общении, совместных тренировках, учебе, при единстве целей и едином понимании задач не только конкретного похода, но и избранного вида спорта.

Социально-психологический климат «малого коллектива» определяется многими факторами. Характерным критерием может служить уровень «схоженности» членов туристской группы. Для количественного определения этого уровня можно составить «шахматную табличку», разместив всех участников группы под своими номерами по принципу «каждый с каждым». «Коэффициент схоженности» – это среднее арифметическое для каждого участника, а средний групповой коэффициент есть среднее арифметическое из всех индивидуальных коэффициентов.

Наиболее эффективными будут усилия группы в тех случаях, когда каждый из участников выполняет те обязанности, к которым он лучше подготовлен и к выполнению которых у него есть вкус и интерес. Руководителю необходимо чутко относиться к возможностям и желаниям туристов. Если группа ставит перед собой несколько задач и круг обязанностей каждого из участников очень широк, важно иметь в виду, что возможна, а иногда и совершенно необходима смена обязанностей при переходе от этапа подготовки похода к этапу его проведения. Формула «от каждого по способностям» должна работать максимально «эффективно». На этапе организации и подготовки похода – это полное решение как основных, так и второстепенных задач; на этапе проведения похода – не только успех в решении, скажем, спортивной задачи, но и создание того психологического климата в группе, без которого поход превращается в тяжелую и малоинтересную работу; на этапе подведения итогов – своевременная и высококачественная подготовка отчета о походе, выполнение обязательств научными, производственными и общественными организациями и

учреждениями, подготовка кинофотоматериалов для пропаганды туризма вообще и результатов данного похода, в частности.

Каждый спортивный туристский поход должен иметь общественную значимость – это то, что делает туризм и популярным, и привлекательным, и престижным видом спортивной деятельности.

Выбор района похода предполагает решение задач, связанных с финансированием похода, возможностью решения спортивных, учебных, познавательных задач, обеспечение безопасности участников и определяется всей совокупностью реальных условий успешного осуществления похода. Важным моментом при выборе района является правильное представление руководителя и участников похода о реальных возможностях группы: о реальном, а не формальном опыте участников – соответствует ли их опыт походов в других районах (с учетом специфических для этих районов климатических условий, орографии и гидрографии и т.п.) планируемому походу, а также их техническая, тактическая, физическая и психологическая подготовка условиям прохождения планируемых естественных препятствий, характерных для данного района. Не менее важным фактором является решение задач жизнеобеспечения группы – соответствие требованиям предполагаемых условий к экипировке участников – их снаряжению, одежде, обуви, средствам передвижения, питания и т.п.

Основным классификационно-методическим документом спортивного туризма – «Перечнем классифицированных туристских маршрутов» – территория СНГ разбита на туристские районы, имеющие в большинстве достаточно обоснованные физико-географические границы, а также «классификационный максимум», т.е. указание на максимально возможную для данного района по тому или иному виду туризма категорию сложности походов.

Решение проблемы туристско-классификационного районирования территории страны еще очень далеко от завершения, поэтому в ряде случаев к одному туристскому району отнесена огромная территория, включающая не один, а несколько физико-географических регионов. Однако, поскольку «Перечень» представляет собой сборник примеров классифицированных маршрутов (раздельно по различным видам спортивного туризма), то в каждом виде проведена некоторая дополнительная дифференциация с выделением характерных для того или иного вида туризма самостоятельных районов. В ряде случаев очень большие по площади и разнообразные по ландшафтно-климатическим условиям районы разделены на подрайоны.

Для большинства приведенных в «Перечне» районов пешего, лыжного, горного и водного туризма установлены оптимальные сроки проведения походов (см. Приложение). Периоды времени вне рамок этих сроков относят к межсезонью с вытекающими отсюда дополнительными требованиями к руководителям и участникам походов.

Оптимальные сроки существенно превышают как требования к продолжительности походов, так и реальные возможности участников в смысле их отпускного времени. Следовательно, определение собственно

сроков проведения данного похода производится группой с учетом установленных временных границ, возможностей участников, а также в соответствии с ясным представлением группы об ожидающих ее условиях – погоде, состоянии снега, уровне воды в реке и т.д. и т.п. Цель введения «оптимальных сроков» – забота о безопасности участников туристских походов, конкретно проявляемая в установлении оптимально безопасных границ времени нормального, не межсезонного, похода. Но необходимо иметь в виду, что «оптимум безопасности» не есть «максимум безопасности» – в пределах установленных сроков, имеющих продолжительность от 3-х до 6-ти и более месяцев, колебания погоды и других физико-географических факторов столь велико, что само использование понятия «оптимальный» (в переводе на русский язык означающее «лучший») носит не очень точный характер. Просто оно означает, что данный период можно считать вполне приемлемым, а остальное время – не вполне подходящим.

Так как речь идет о довольно больших периодах времени, которые даже для высокогорных районов определены в интервалах до 4,5 месяцев, нетрудно понять, что выбор сроков похода становится отнюдь не пустой формальностью.

Выделение в составе туристского района («большого района») конкретного подрайона, в границах которого будет проложен маршрут, производится на основе картографического материала и «Перечня». Наилучший вариант – наличие подробной достаточно точной обзорной карты района масштаба 1:500000. «Пятикилометровка» удобна для общего планирования маршрута и выработки общего (генерального) тактического плана: общей схемы маршрута, приблизительной оценки его протяженности, предварительной разбивки на дневные переходы, определения мест забросок (продуктов питания, снаряжения, топлива и т.д.), ночевок, дневков, оценки продолжительности похода, наиболее удобных запасных вариантов маршрута, отдельных его участков, а также всех вероятных путей эвакуации группы с маршрута в случае стихийного бедствия, заболевания или травмы участника.

Для детальной обработки маршрута, выбора естественных препятствий, уточнения протяженности дневных переходов, мест забросок, ночевок, дневков, определения основных технико-тактических задач и способов их решения, для планирования возможных и посильных задач общественно-полезной работы, а также для непосредственного ориентирования группы на маршруте похода необходим наиболее подробный картографический материал. Таковым являются туристские картосхемы – орографические, гипсометрические и гидрографические, выполненные в масштабе 1:100000 или 1:200000, а также еще более крупномасштабные схемы (кроки) перевальных участков, порогов и других естественных препятствий и участков сложного ориентирования. Такие схемы обычно выполняются в масштабе 1:50000 и даже 1:25000. Обзорную карту района можно выполнить самостоятельно с использованием в качестве основы физико-географической (гипсометрической) карты масштаба 1:2500000.

Точность, объективность, информативность карты, выполненной по стандартным требованиям, обуславливает техническое совершенство маршрута туристского похода, служит залогом итогового успеха группы.

Для разработки маршрута, составления календарного плана похода и решения разнообразных задач жизнеобеспечения и безопасности участников, т.е. для создания подробного тактического плана похода, картографический материал является условием необходимым, но не достаточным. Важна не только ландшафтная характеристика района, но также его климатическая, спортивно-техническая и другие характеристики. Источниками сведений о районе являются: учебники и учебные пособия, монографии и популярные издания по физической географии, гляциологии и гидрогеологии; физико-географические обзоры отдельных районов, статьи и очерки в сборниках и альманахах («Побежденные вершины», «Ветер странствий», «На суше и на море», «Полярный круг» и др.); обзорные статьи и описания маршрутов, фото-очерки и дневники путешествий в журнале «Турист»; книги серии «По разным просторам»; путеводители и туристские картосхемы; отчеты туристских групп о совершенных походах; непосредственная информация авторов этих отчетов в форме писем и бесед; консультации у людей, имеющих отношение к изучаемому району (работавших или работающих в этом районе).

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

### **3.4. Подбор снаряжения личного, группового и специального в зависимости от вида туризма**

Условия и характер туристских путешествий предъявляют к снаряжению ряд требований. Оно должно быть легким, прочным, надежным, отличаться простотой в употреблении, небольшими габаритами, возможностью использования в условиях холода, жары и повышенной влажности. Желательно, чтобы зимняя одежда туристов была теплой, защищала от ветра, не стесняла движений, сохраняла теплоизоляционные свойства в увлажненном состоянии. Туристская палатка должна быть непромокаемой, быстро устанавливаться и разбираться, защищать от комаров и мошки, обеспечивать максимум удобств при минимальном весе и размерах. Рюкзак — это удобство транспортировки и надежность. Туристское снаряжение подразделяется на личное, групповое и специальное (зависит от вида туризма) (табл. 3.1, 3.2).

Таблица 3.1

#### **Личное снаряжение. Общий перечень**

№№ п.п.	Наименование	Количество штук (пар) в походах			
		пеших	горных	водных	лыжных
1	2	3	4	5	6
1	Рюкзак большой с непромокаемым	1	1	1	1

	вкладышем				
2	Спальный мешок с вкладышем	1	1	1	1
3	Пеноуретановый коврик (каримат)	1	1	1	1
4	Обувь основная (вибрамы, горные ботинки)	1	1	1	1
5	Кеды, кроссовки	1	1	1	1
6	Чулки меховые (меховые тапочки, чуни и т.п.)	–	–	–	–
7	Костюм ветрозащитный	1	1	1	1
8	Костюм тренировочный	1	1	1	1
9	Куртка на синтепоне или пуховая	1	1	1	1
10	Плащ-накидка (полиэтиленовая)	1	1	1	–
11	Свитер шерстяной	1	2	1	2
12	Брюки (джинсы)	1	1	1	1
13	Шорты	1	1	1	–
14	Рейтузы (шерстяные)	–	–	–	1
15	Ковбойка (фланелевая)	1	1	1	1
16	Нижнее белье	2	2	2	2
17	Носки шерстяные	1-2	1-2	1-2	3-4
18	Носки х/б и капроновые	2-3	2-3	2-3	4-5
19	Шапочка теплая	–	1	–	2
20	Шапочка легкая	1	1	1	–
21	Плавки	1	1	1	1
22	Рукавицы брезентовые	1*	1	1*	1
23	Варежки шерстяные меховые	–	–	–	1-2
24	Перчатки	–	1*	1*	1
25	Платки носовые	2	2	2	2
26	Полотенце	1	1	1	1
27	Миска, кружка, ложка, нож	комплект	комплект	комплект	комплект
28	Мешочки (для посуды, белья, мелочей)	3-4	3-4	3-4	3-4
29	Блокнот, ручка, карандаш	комплект	комплект	комплект	комплект
30	Компас	1	1	1	1
31	Часы с секундной стрелкой	1	1	1	1
32	Очки защитные в жестком футляре	1	1	1	1
33	Туалетные принадлежности	комплект	комплект	комплект	комплект
34	Индивидуальный медицинский пакет	1	1	1	1
35	Маска защитная	–	1*	–	1
36	Спички в непромокаемой	1	1	1	1

	упаковке				
37	Мешочек из пластика для документов	1	1	1	1
38	Ледоруб (альпеншток)	–	1	–	–
39	Репшнур	–	1	–	1
40	Моток киперной ленты	1	1	1	1
41	Карабин альпинистский	1	1	1	1
42	Лыжи туристские ("Бескиды")	–	–	–	1
43	Крепления лыжные (полужесткие)	–	–	–	1
44	Палки лыжные	1*	1*	–	1
45	Спасательный жилет	–	–	1	–
46	Шнур лавинный (цветной)	–	1	–	1
47	Бахилы	–	–	–	1
48	Накомарник, сетка Павловского	1	–	1	–
49	Стельки запасные	1	2	1	2
50	Трубка для питья воды	1	1	–	–

\*Берутся в зависимости от конкретных условий похода

Таблица 3.2

### Групповое снаряжение. Общий перечень (из расчёта на группу в 6-8 человек)

№№ п.п.	Наименование	Количество штук (пар) в походах			
		пеших	горных	водных	лыжных
1	2	3	4	5	6
1	Палатка	2	2	2	2
2	Палатка утепленная (двойная)	–	–	–	1
3	Тент, полиэтиленовая пленка	2	2	2	1
4	Комплект из 3-х ведер от 5 до 8 л, в чехле	1	1	1	1
5	Топор средний в чехле	1-2	–	2-3*	2
6	Топор малый в чехле	1	1	1	–
7	Пила двуручная в чехле	1*	–	1*	1*
8	Металлические рогульки, трюсик, крючья для подвески посуды	комплект	комплект	комплект	комплект
9	Рукавицы костровые	1	–	1	1
10	Сковорода	1	–	1	–
11	Разливная ложка	1	1	1	1
12	Фляга	2-3	3-4	2-3	2-3
13	Термос	–	–	1-2*	1-3
14	Клеенка обеденная (полиэтиленовая)	1	–	1	–
15	Мочалка капроновая	2	2	2	2
16	Безмен	1	1	1	1

17	Тара для продуктов (фляги, мешочки)	комплект	комплект	комплект	комплект
18	Мыло хозяйственное	1	1	1	1
19	Спички в непромокаемой упаковке	5	5	5	5
20	Планшет (с бумагой, калькой, карандашом)	1	1	1	1
21	Карты, кроки, выкопировки	2	2	2	2
22	Свисток сигнальный	2-3	2-3	2-3	2-3
23	Фонарь карманный с батарейками	3	3	3	3
24	Запасной комплект батареек	3	3	3	3
25	Запасная лампочка к фонарям	3-5	3-5	3-5	3-5
26	Свеча стеариновая	3-4	3-4	3-4	3-4
27	Подсвечник (светильник)	2	2	2	1
28	Бритвенный прибор с комплектом лезвий	1	1	1	1
29	Очки защитные запасные	–	2	–	1
30	Рыболовные снасти (комплект)	1	–	2-3	–
31	Фото и киноаппаратура, принадлежности к ним и материалы	по спец. Списку			
32	Бинокль с дальномером	1	1	1	–
33	Лодка, байдарка, катамаран, плот (со спасательными средствами и запчастями)	–	–	2-4	–
34	Веревка основная (30-40 м)	1*	1-2	1*	–
35	Веревка вспомогательная (30-40 м)	1	1	1	1
36	Репшнур (пояс Абалакова)	2-3	2-3	2-3*	–
37	Карабин альпинистский	2-3	2-3	2-3*	1
38	Кошки с фитилями в чехле	–	2-3*	–	–
39	Крючья	–	4-8*	–	–
40	Молоток скальный	–	1*	–	–
41	Примус туристский (бензиновая плитка) с комплектом иголок, ключей, прокладок	–	2-3*	–	–
42	Печка походная в чехле	–	–	–	1*
43	Емкость для топлива (канистры, фляги)	–	1-3*	–	–
44	Топливо (бензин, сухой спирт в кг)	–	2-4*	–	1-2*
45	Лопата лавинная (лист дюрала)	–	1	–	1
46	Лыжа запасная	–	–	–	1-2
47	Крепления лыжные запасные	–	–	–	2-3
48	Валенки (для дежурных)				2
49	Набор лыжных мазей	–	–	–	комплект
50	Пробка для растирания мази	–	–	–	2
51	Мазь для пропитки обуви	–	1	–	1
52	Спринцовка большая (для	–	–	3-4*	–

	байдарок)				
53	Приборы для наблюдения (термометр, гигрометр, анемометр, барометр, снегомер)	комплект	комплект	комплект	комплект
54	Транспортир, курвиметр, шагомер, визирная линейка, измеритель (циркуль)	комплект	комплект	комплект	комплект
55	Медицинская аптечка	спец. список			
56	Ремонтный набор	спец. список			

\*Берутся в зависимости от конкретных условий похода по усмотрению группы

**Пешеходный поход.** В пешеходном походе, если он проходит не по северным районам, из шерстяных вещей достаточно иметь длинный свитер (желательно с высоким, но расстегивающимся воротником) и носки, которые должны быть мягкими и хорошо облегать ногу, не образуя складок, т.к. рубцы, утолщения, небрежная штопка легко становятся причиной наминов и потертостей. Сверху рекомендуется надевать еще и эластичные, капроновые. Брюки должны быть из плотной ткани. Не желательна байка или ткань с начесом: одежда, сшитая из такого материала, – тяжела, быстро намокает и долго сохнет. Для мужчин подходят джинсы, для женщин – бриджи (в сочетании с гетрами). Важно, чтобы брюки не сжимали ноги в коленях и не мешали широкому шагу. Особенно удобны с этой точки зрения легкие тренировочные костюмы. Рубашка-ковбойка должна быть достаточно длинной, чтобы прикрывать поясницу, и расстегиваться сверху донизу. Для жаркого времени желательны шорты, купальный костюм, из белья – пара трусов и пара футболок.

На случай непогоды обязателен плащ-накидка, который должен полностью укрывать от дождя вместе с рюкзаком. Необходим и головной убор – не столько для защиты от дождя, сколько от солнечных лучей. Особенно нужен он в начале сезона, когда после зимнего солнечного «голодания» организм человека весьма чувствителен к тепловым нагрузкам. Наиболее удобны легкие шапочки светлых тонов с козырьками. Из обуви наиболее удобны, так называемые, туристские ботинки на профилированной подошве типа «вибрам». Выбирая обувь по ноге, надо стараться, чтобы кожа ботинка не давила сверху на пальцы и они могли свободно шевелиться. Ботинки должны быть настолько просторными, чтобы в них можно было вложить дополнительную стельку и надеть на ногу три носка (простой, шерстяной и капроновый), а при затянутой шнуровке они бы плотно облегли голеностопный сустав. В качестве сменной (запасной) обуви рекомендуются кроссовки. Использование кедров допустимо, если они взяты на размер больше обычной обуви, в них вложена двойная толстая стелька и они надеты ми два (один – шерстяной) носка, в том числе и в жаркую погоду. На несложных маршрутах можно носить и другую крепкую, но разношенную обувь на низком каблуке и рифленой подошве. В период весенней распутицы

и осенних дождей, а также в сложные походы в тайге и Заполярье туристы берут с собой резиновые сапоги-бродни.

Из многочисленных разновидностей рюкзаков предпочтение следует отдавать большим рюкзакам, которые изготовлены из плотной крепкой ткани, имеют вшитое дно прямоугольной или овальной формы, надежно прикрепленные широкие заплечные ремни, емкие карманы и сравнительно небольшой вес. Очень удобны для переноски, но не универсальны (не годятся для сложных походов) станковые рюкзаки.

Хорошо зарекомендовал себя спальный мешок-одеяло. Особенно удобен этот легкий, раскладывающийся, как одеяло, спальный мешок на застежке «молния» (с прокладкой из ватина или очесов искусственных материалов в сочетании с кариматом). Кроме того, для палатки на 3-х человек в сложных походах достаточно 2 подобных «спальника», которые соединяются однотипными «молниями», превращаясь в один общий спальный мешок. Начинаящие туристы, боясь ночного холода, иногда спят в спальном мешке одетыми. Это негигиенично и к тому же не приносит желаемого тепла, т.к. отсутствует воздушная прослойка. В прохладные ночи на себя надевают тельняшку, тренировочный костюм, а другой одеждой накрывают мешок. При переноске в рюкзаке спальный мешок должен находиться в водонепроницаемой упаковке (например, в полиэтиленовом мешке).

«Мелочи» личного снаряжения указаны в таблице 3.1. Следует отметить, что туалетные принадлежности, спички в герметичной упаковке, фото пленки, документы удобно хранить в пеналах из пластиковых емкостей для напитков (две емкости обрезаются наполовину или на четверть, заполняются «мелочами» и вставляются одна и другую). В качестве шнурков лучше использовать тонкий капроновый шнур: он не рвется, а оплавленные над пламенем концы хорошо входят в отверстия для шнурков на обуви. Наиболее удобна в походе (эмалированная посуда, однако в высокогорье, а также в лыжных походах предпочтение следует отдавать алюминиевой).

Не следует брать в несложный поход палку (альпеншток, посох). Лучше, если руки туриста будут свободными. Если же маршрут проходит по резко пересеченной или безлесой местности или у палатки нет разборных стоек, тогда стоит взять с собой легкие лыжные палки. При ходьбе по мокрому подлеску иногда полезными оказывается полиэтиленовая юбка или передник, а лучше иметь широкие, легкие (на резинке) брюки из болоньи или капрона.

**Горный и водный поход.** Если в горном походе предусмотрено преодоление снежно-ледовых перевалов, то вместо альпенштока следует взять ледоруб и, кроме того, альпинистский карабин, пояс (систему), лавинный шнур, марлевую повязку для защиты от чрезмерной инсоляции, шерстяные перчатки. Обязательны темные защитные очки, причем их фильтры непременно должны быть стеклянными, так как пластмасса практически не задерживает ультрафиолетовые лучи. Из обуви – высокогорные ботинки, окованные триконями (стальными зубчатыми скобами).

Твердый носок и каблук ботинка помогают выбивать ступени в фирне, предохраняют ноги от ушибов камнями. Ботинки обычно подбираются на один номер больше, чтобы их можно было надеть на 2 пары шерстяных носков. Выбирая ледоруб, необходимо знать, что длина его рукоятки должна быть такой, чтобы рука, обхватившая головку ледоруба, поставленного вертикально на землю, была немного согнута в локте.

В водном походе, кроме кроссовок, рекомендуется иметь также резиновые сапоги.

Для предупреждения потертостей рук при работе с веслами или на постройке плота полезно иметь перчатки и брезентовые рукавицы. Обязательны индивидуальные спасательные средства: надувной или пробковый жилет, спасательный пояс.

**Лыжный поход.** Большое количество шерстяных вещей: тренировочный костюм, лыжные брюки (плотные, без начеса), рейтузы, плавки, носки; одна смена нижнего белья также должна быть шерстяной. Нужно иметь шерстяную лыжную шапочку и подшлемник, ветрозащитную маску из фланели, лицевой вырез штормовки желателно обшить мехом.

Размер ветрового костюма должен быть на один-два номера больше обычного, чтобы можно было его надевать поверх теплой куртки. Куртка-анорака из болоньи также должна быть просторной с широкими проймами рукавов. Для привалов рекомендуются меховые грелки. Для защиты ботинок от снега и для сохранения тепла ног следует сшить специальные чехлы-бахилы. Материал для бахил – тонкий брезент, капрон: конструкция – мешок длиной около 40 см. Хорошие бахилы могут исключить необходимость в сушке обуви. Лыжные ботинки должны иметь высокий верх, широкий носок и быть большой полноты.

Лыжные ботинки берут на два номера больше обычной обуви и надевают на 2-3 шерстяных носка. В ботинки кладут толстые (можно моховые) стельки. Рукавицы рекомендуется связать между собой тесьмой, которая протягивается через рукава анораки или ветровки. Лыжи наиболее удобны широкие туристские (7-9 см). Подбирают их по правилу: носок поставленной вертикально лыжи должен достать до запястья вытянутой вверх руки. Более точно (учитывая разницу в комплекции людей) длина лыж может быть определена цифрой, которую получают, если к росту человека в сантиметрах прибавить половину его юса в килограммах. В горных районах или при движении по жесткому маету хороши окантованные лыжи с деревянной скользящей поверхностью. Из креплений используются полужесткие, желателно с тросиком (универсальные), палки и кольца к ним рекомендуются металлические.

**Пешеходный и горный поход.** Групповое снаряжение в несложном походе обычно включает предметы, необходимые для приготовления пищи (костровые и кухонные принадлежности), организации ночлега и быта туристской группы, а также для преодоления естественных препятствий и движения по маршруту.

В зависимости от того, на чем предполагается готовить еду, берут с собой примус, бензиновую плитку или, что бывает наиболее часто, костровые приспособления, к которым относятся тонкие тросики для подвески ведер между деревьями. Применяют также крючки и цепочки для подвески и регулирования высоты посуды над огнем, ветрозащитные и жароотражающие экраны для примусов и спиртовых кухонь, металлические сетки (типа гамаков) для разведения костра над землей.

Наиболее удобный для переноски вид групповой посуды – комплект из 2-3 убираемых одно в другое «плоских» ведер или кастрюль с овальным (в плане) дном. Их общая емкость должна быть такова, чтобы на каждого туриста приходилось по 1,5-2 л.

К ведрам, кастрюлям или котелкам желательно заранее сделать съёмные проволочные дужки для подвешивания посуды над огнем или металлические цепочки, которые не мешают убирать одну посуду в другую.

Для каждой варочной посуды (во избежание загрязнения рюкзаков и вещей) следует сделать матерчатый чехол. Оцинкованные или эмалированные ведра для приготовления пищи на походном костре непригодны. К кухонным и костровым принадлежностям относятся также разливная ложка, мешалка с длинной ручкой, крючок-чапельник, пара брезентовых рукавиц, клеенки.

Из палаток предпочтение лучше отдать легким каркасным палаткам. Несмотря на то, что крыша палаток изготавливается из тканей с водоотталкивающей пропиткой, в ненастье на палатку следует накидывать полиэтиленовую пленку. Желательно, чтобы эта накидка была достаточно велика и прикрывала бы не только палатку, но и поставленные около нее рюкзаки. Для этого можно несколько кусков полиэтилена соединить между собой с помощью утюга или паяльника. Еще лучше иметь легкий тент-крышу из прорезиненного капрона.

В походах по районам с теплым, мало дождливым климатом тент размером 3х2,5 м может заменить для группы из 6-8 человек 2 палатки. В углы и в середины длинных сторон тента вделываются петли, за которые привязывают крепкие шнуры для растяжки. Растягивать тент следует наклонно при высоте верхнего края около 2 м. Метрах в трех перед тентом разводятся костер.

Из топоров наиболее удобен плотничный, заточенный для рубки деревьев. Важное требование — хорошая, надежно расклиненная насадка топора на топорище (длина 50-60 см).

В горном походе при длительном нахождении в безлесье необходимо взять с собой примус «Туристский» или «Шмель» и иметь достаточный запас топлива (бензин).

Желательно иметь бинокль, лавинную лопату (на снегу ее используют в качестве опоры для примуса), вместо ведер лучше взять комплект из 3-х кастрюль. Для экономии в весе и утепления ночлегов рекомендуется использовать многоместные (на 2-4 человека) спальные мешки.

**Водный поход.** Основным групповым снаряжением у туристов-водников являются байдарки, лодки, плоты, катамараны. Каждое из них имеет свои

разновидности и типы, однако все они должны обладать определенными мореходными качествами – плавучестью, остойчивостью, непотопляемостью, управляемостью, прочностью и надежностью.

Разборная байдарка является наиболее универсальным судном для похода, она обладает большой легкостью, транспортабельностью и отличными ходовыми качествами, позволяющими использовать ее также под парусами и с бортовым мотором.

В походе на байдарке с собой необходимо взять несколько непромокаемых мешков для хранения снаряжения и продуктов, резиновую грушу-спринцовку для отсоса воды из байдарки и резиновые поплавки, обеспечивающие ее непотопляемость. Обычно поплавками служат заполненные воздухом баскетбольные или мотоциклетные камеры, которые вставляют в носовой и кормовой отсеки и располагают вдоль фальшбортов. Планируя маршрут по мелким рекам с быстрым течением или каменистым дном, надо усилить оболочку байдарки наклейкой (по кильсонам и нижнему поясу стрингеров) резиновых протекторов шириной 4-6 см и толщиной 1-1,5 мм. Если байдарка не имеет фартука, то он изготавливается самостоятельно из тонкой прорезиненной ткани. Целесообразно для замаливания привязать к байдарке лить – капроновый шнур диаметром 4-6 мм, длиной 5-10 м.

К бортам следует приделать проволочные держатели для весел.

В районах с частыми и сильными дождями целесообразно сделать для байдарки тент из непромокаемой ткани. Длина тента зависит от конструкции байдарки, а высота стоек должна быть больше сидящего и байдарке человека на 25-30 см. По концам тента можно выкроить клиновые «крылья», к ним пришить застежки «молнии», которые защитят от лобового или кормового дождя.

Неразборные 2-5 местные деревянные или стеклопластиковые лодки используют в тех районах, где их можно взять напрокат на туристской базе или у местного населения.

Лодка должна быть укомплектована запасными веслами, уключинами, ковшом для отливания воды, фаллинями и спасательными средствами. Из надувных лодок на коротких маршрутах можно применять лёгкие, но маловместительные и исключают движение против течения или ветра одно-двухместные резиновые лодки, выпускаемые для рыбаков. В длительных путешествиях удобнее лодки спасательного типа (ЛАС-3, ЛАС-5), рассчитанные на 2-6 человек или более крупные надувные лодки, допускающие плавание с мотором.

Туристские плоты – наиболее надежные плавательные средства на сложных порожистых реках с мощным потоком. На многоводных реках с сильным течением в лесной местности в начальных пунктах похода можно построить деревянные плоты. Для этого в лесхозах приобретаются 5-8 толстых, сухостойных не трухлявых еловых, сосновых или кедровых бревен, которые соединяются двумя поперечными брусами-шпонами (ронжинами). Плоты имеют подгребницы: опоры для установки больших весел – кормовой и

носовой гребни (изготавливаются из сырой ели), иногда устанавливается настил для рюкзаков.

В малолесных и горных районах наиболее удобны плоты понтонного типа (ПСН, ТЛН, СП и др.), рассчитанные на 4-10 человек.

При сплаве по мелким рекам с каменистым дном днище надувного резинового плота рекомендуется обтянуть брезентом. Если на маршруте имеются достаточно серьезные препятствия, то понтон следует укрепить деревянной рамой и поставить на ней подгребницы. Успешно используется также самодельные плоты с отдельными надувными элементами. Можно применить автомобильные (тракторные, самолетные) камеры, которые подвязываются снизу репшнурами под гибкой деревянной рамой плота. Используются и самодельные надувные понтоны, состоящие из камер (вакуумная резина) и покрышек (прорезиненный капрон) или обычных волейбольных камер, помещенных в брезентовые чехлы-гондолы.

В состав снаряжения входит увеличенное количество топоров, одна-две двуручные пилы, крепкие веревки для такелажных работ, длинные гвозди, болты, гайки и другой крепеж. В снаряжение для походов на надувных плотках и лодках включаются насосы, дополнительное количество ремонтных материалов, клей, клапаны, прокладки к ним и, при необходимости, запасные камеры.

**Лыжный поход.** В групповое снаряжение туристов-лыжников входят валенки. В зависимости от количественного состава группы их может быть 1-2 пары, поскольку валенки нужны для костровых и кухонных работ на привале.

На маршрутах, проходящих вдали от населенных пунктов, а также при отсутствии у туристов практического опыта ремонта лыж в походной обстановке или при сильных морозах рекомендуется взять 1-2 запасные лыжи. При достаточно плотном насте и сравнительно равнинном рельефе целесообразно иметь несколько нарт-волокуш, роль которых могут играть пластмассовые санки. Для походов II и выше категорий сложности необходимо иметь специальную (двойную) палатку и переносную печку. Утепленную зимнюю палатку можно сделать с двойным потолком и двойными стенками, отделенными друг от друга на 5-8 см. Внутренние стенки шьют из перкаля, наружные – из непромокаемого материала. Вход в палатку представляют собой отверстие с рукавом, который затягивается шнуром. Около входа имеется отверстие для дымовой трубы, на которую в месте соединения ее с тканью палатки вшивают жестяное кольцо и асбестовую рубашку. Общие требования к зимним палаткам: они должны быть достаточно просторными для размещения всей группы, достаточно высокими и легко просушиваться у костра (палатки легко обмерзают). В безлесной зоне дополнительными требованиями являются ветростойкость и воздухо непроницаемость. В зимних условиях следует предпочитать многоразовый – на 3-6 человек спальный мешок. Его можно сделать из нескольких одноместных с длинными разъемными «молниями» или из теплых синтепоновых одеял. Желательно иметь двухслойный мешок, который легче переносить и сушить в разобранном виде.

Конструкции походной печки тесно связаны с зимними палатками. В сравнительно небольшой палатке применяют подвесную печку размером 250x200x120 мм с верхним расположением дверцы и вращающейся заслонкой поддувала. В более просторной – печку размером 350x250x180 мм с раздвижными ножками или приспособлением для крепления к стояку палатки.

Печку изготавливают из стального листа или жести толщиной 0,3- 0,5 мм. Трубу делают из нескольких конусообразных частей, в нерабочем состоянии убирающихся в печку. Трубу можно изготовить из одного длинного узкого листа гибкой тонкой стали: при установке печки его сворачивают в длинную трубу, при транспортировке – в короткую. Переносить печки надо в чехлах.

### **3.5. Подбор продуктов питания, медицинское обеспечение и состав ремонтного набора**

Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности. Обновление клеток и тканей также происходит благодаря поступлению в организм с пищей «пластических» веществ – белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей. Пища является также источником образования ферментов, гормонов и других регуляторов обмена веществ в организме.

Правильно организованное питание с учетом труда и быта и условий жизни обеспечивает постоянство внутренней среды организма, деятельность различных органов и систем, что является неперенным условием хорошего здоровья, высокой работоспособности, повышения защитных сил организма при воздействии на него неблагоприятных факторов внешней среды.

Правильно организованное питание является одним из основных факторов, определяющих здоровье человека, сопротивляемость его организма неблагоприятным факторам окружающей среды, выносливость и работоспособность. Поэтому, чтобы действительно получить от похода существенную пользу, необходимо знать, каким требованиям должна удовлетворять пища туриста, какие подобрать продукты, как их упаковать, хранить и транспортировать и как приготовить пищу в походе.

Основным источником энергии являются углеводы, которые дают 70-75% необходимой энергии. Белки и жиры используются главным образом для пластических процессов, благодаря которым происходит формирование новых клеток, образование пищеварительных соков и других веществ, необходимых для правильного обмена. Участие белков и жиров в энергетическом балансе организма обычно составляет 25-30%.

Питание должно быть сбалансированным, основанным на принципе динамического равновесия между количеством поступающей с пищей энергии и энергозатратами организма.

Принцип сбалансированности требует также, чтобы рацион был построен с учетом возраста, профессии, состояния здоровья, климатических условий.

Важнейшим принципом сбалансированности питания является определение правильного и обоснованного соотношения основных пищевых и биологически активных веществ. Соотношение белков, жиров и углеводов по весовым характеристикам рекомендовано – 1: 1,2: 4,6, т.е. на 1 г белка должно приходиться 1,2 г жиров и 4,6 г углеводов. Но сбалансированность их в современном рационе должна устанавливаться еще и во взаимосвязи с показателями энергетической ценности. Поэтому по этому показателю принимается соотношение белков, жиров и углеводов 1: 2,7 : 4,6, т.е. на каждую белковую калорию должно приходиться 2,7 жировой и 4,6 углеводной калории.

Значительная часть энергии расходуется на поддержание работы сердца, легких, эндокринной системы, постоянной температуры тела, органов, обеспечивающих жизнедеятельность организма, т.е. на, так называемый, основной обмен (величина постоянная и составляет 1 ккал за 1 г на 1 кг массы тела).

При подсчете общего числа энергозатрат за сутки затраты на основной обмен считаются отдельно только на период сна. Например, если сон участников похода составляет 8 ч в сутки, то затраты на основной обмен здесь равны (для мужчин среднего веса 70 кг):

$$1 \text{ ккал} \times 8 \text{ ч} \times 70 \text{ кг} = 560 \text{ ккал.}$$

Во все виды работ и отдыха в оставшиеся 16 часов в сутки энергозатраты на основной обмен входят составной частью. Если энергозатраты при ходьбе по ровной дороге со скоростью 4 км/ч с рюкзаком массой 10 кг за один час составляют 200 ккал, то это означает, что 70 ккал составили затраты на основной обмен, а 130 ккал – непосредственно на физическую работу – ходьбу.

Под влиянием приема пищи расход энергии повышается, что связано с усилением окислительных процессов. При этом основной обмен увеличивается на 10-15% в сутки. Наибольшее повышение основного обмена вызывает прием белков – 30-40%, углеводы увеличивают обмен на 4-7%, жиры на 4-14%. В этом состоит специфически динамическое действие пищи, которое, как и основной обмен, принадлежит к нерегулируемым (не зависящим от воли человека) затратам энергии.

Различные формы физической деятельности, их интенсивность и длительность существенно влияют на расход энергии. Но эти затраты в зависимости от условий и воли человека могут значительно увеличиваться или уменьшаться. При ходьбе в среднем темпе с рюкзаком массой до 15 кг энергии расходуется в 5 раз больше, чем при покое; при ходьбе на лыжах со скоростью до 10 км/ч без рюкзака – в 10 раз больше. В отдельных случаях при выполнении длительной и тяжелой работы, с которой сталкиваются туристы при проведении сложных походов, суточный расход энергии может достигать до 8000 ккал.

Изменение интенсивности обмена веществ и энергии происходит не только при выполнении физической работы, но и под влиянием эмоций и метеорологических факторов – температуры и влажности воздуха, силы

ветра, атмосферного давления и т.п. Многочисленные исследования показывают, что затраты энергии человека, находящегося к состоянию покоя на больших высотах, аналогичны затратам человека, совершающего достаточно интенсивную работу в условиях долины.

Энергетические затраты зависят также и от подготовленности организма к выполнению данной работы, от его тренированности. При выполнении одинаковой работы расход энергии у тренированного туриста будет ниже, так как химические процессы в мышцах у него протекают более экономично, что, в свою очередь, обеспечивает более умеренную деятельность органов дыхания и кровообращения.

Затраты энергии при отдыхе на маршруте и работах на биваке также зависят не только от категории сложности и вида туризма, но и многих других факторов. Отдых на маршруте при чистом 7,5 часовом ходовом времени (достаточно напряженный режим движения) составляет 2 часа: 6 малых интервалов по 10 мин. и 1 большой – 60 мин. За это время организм затрачивает около 250 ккал. Работы по организации и снятию бивака занимают 1,5 ч (250 ккал). Еда на биваке (ужин и завтрак) продолжается 1 ч (120 ккал).

Работы на биваке: заготовка дров, устройство кухни, доставка поды, переодевание, установка палаток, сушка снаряжения, ведение дневника, разбор итогов прошедшего дня и постановка задачи на следующий день и т.п. длятся около 3,5 ч (500 ккал). Вечерний и утренний туалет – 0,5 ч (60 ккал).

Если суммировать энергетические затраты на основной обмен, специфически динамическое действие пищи и затраты при отдыхе на маршруте, получится величина 2000 ккал. Это очень важная величина при расчете возможных затрат энергии в туристском походе, она присутствует в любом виде туризма, в спортивном походе любой категории сложности. Она может несколько изменяться: в лыжном туризме за счет постоянного нахождения туриста на холоде она несколько выше. Однако, главное заключается в том, что с определенной степенью достоверности ее можно считать постоянной величиной, основой, к которой затем добавляются главные затраты, связанные непосредственно с движением по маршруту. А эти затраты уже зависят и от вида туризма и от категории сложности.

В лыжном походе значительно больший вес рюкзака, чем в летнем пешем походе, вызванный дополнительным количеством личного снаряжения (запасные теплые вещи, рукавицы, теплая шапка), общественного снаряжения (утепленная палатка, печка, увеличенное количество бензина при походах по безлесным районам, запасные лыжи, ремонтный набор), большой объем работ по устройству бивака в условиях глубокого снега или в тундровой местности, большая сложность передвижения (необходимость постоянного тропления лыжни, дополнительная весовая нагрузка до 5 кг за счет лыж) – и все это в условиях постоянной отрицательной температуры, что требует от организма дополнительных затрат энергии для поддержания температуры тела на уровне 37° С, приводит к большим, чем в пешем походе энергетическим затратам.

В то же время лыжный туризм с точки зрения энергозатрат несколько уступает горному. Вес лыж в лыжном походе компенсируется весом личного

снаряжения в горном (ледоруб, кошки, карабины, пояс). Вес же общественного снаряжения больше (основные и вспомогательные веревки, крючья, карабины и т.п.). Как и лыжные, горные походы, особенно высоких категорий сложности, проходят в условиях глубокого снега, низких температур, отсутствия воды. Но характер горных препятствий требует при их преодолении не только более высокой тактической подготовленности, но и больших физических усилий. Кроме того, турист в высокогорье постоянно находится в условиях сухого, разреженного, с низким содержанием кислорода воздуха.

Учет этих и других факторов позволил харьковчанину, доктору медицинских наук, мастеру спорта по туризму Ю.Л.Шалькову предложить систему коэффициентов энергозатрат по видам туризма: если затраты энергии в пешеходных путешествиях принять за 1, то для лыжных походов они составляют 1,2, для горных – 1,5 и для водных – 0,7 исходной величины.

Что же касается зависимости энергозатрат от категории сложности походов, то считается, что каждая последующая категория сложности сопровождается увеличением затрат (от базового – пешего вида туризма) на 500 ккал. С учетом указанных выше коэффициентов можно вывести величины затрат энергии для походов различной категории сложности и по другим видам туризма (табл. 3.3).

В походных условиях режим питания определяется конкретными особенностями маршрута, зависит от температуры воздуха, наличия топлива и укрытий от непогоды, от продолжительности светового дня и т.п.

Таблица 3.3

**Расчёт энергозатрат (ккал) в зависимости от вида спортивного туризма и категории сложности похода**

Вид туризма	Коэффициент	Категории сложности похода					
		I	II	III	IV	V	VI
Водный	0,8-0,9	2480	2720	2960	3690	4050	4500
Пешеходный	1,0	3100	3400	3700	4100	4500	5000
Лыжный	1,2	3720	4080	4440	4920	5400	6000
Горный	1,3	4030	4420	4810	5330	5850	6500

В несложном путешествии распорядок дня обычно предусматривает трехразовое горячее питание. В этом случае на обед отводится 40% дневного рациона, на завтрак – 35%, на ужин – 25%. При двухразовом горячем питании, например, на горных маршрутах, на завтрак рекомендуется планировать 40% суточной нормы калорий, на ужин – до 35, остальные 25% отводятся на питание на большом и малых привалах. На зимних маршрутах также целесообразно делать плотный завтрак и ужин, а обед превращать в легкий «перекус», желательно с горячим бульоном и чаем.

В любом случае нельзя допускать длительные перерывы между приемами пищи. Для этого на 2-м-3-м малом привале после выхода с ночлега или обеденного привала полезно съесть бутерброд, два куса

сахара и запить их водой. При появлении усталости или голода можно п.»  
ходу съесть кислую конфету, глюкозу, чернослив, курагу.

Суточный рацион в несложном походе может быть рекомендован и средних количествах продуктов на одного человека.

Набор продуктов для этих походов, а также повышенной категории сложности имеет калорийность от 3200 до 4100 ккал и вес с учетом упаковки на одного участника от 1100 г до 1500 г (табл. 3.4, 3.5, 3.6).

Таблица 3.4

### Примерный дневной рацион питания 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 или др.)	50	50	200
Крупы и макаронные изделия	120	120	400
Картофель	200	50	180
Суповые консерванты	60	60	180
Сахар или продукты содержащие сахар	120	120	380
Мясопродукты	150	100	350
Молоко (сгущенное или сухое)	70	50	120
Жиры (включая масло сливочное, топленное, растительное, жиры топленные, 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

Таблица 3.5

### Калорийность рациона питания на одного участника похода в сутки

Категория сложности похода	Калорийность рациона питания, ккал	
	не менее	рекомендуемая
некатегорийный	3200	3400
I	3200	3400
II	3300	3500
III	3500	3600
IV	3500	3800
V	3700	4000
VI	3800	4100

Таблица 3.6

## Продукты, наиболее часто употребляемые туристами

Продукты	Калорийность 100 г	Норма на человека в день, г	Химический состав 100 г			% усвоя- емости
			белки	жиры	угле- воды	
1	2	3	4	5	6	7
Сухари черные	326	30-60	11,2	1,7	69	82
Сухари белые	340	40-70	10	1	69	80
Галеты	340	40-70	9,7	–	69	79
Печенье	410	40-70	12	10	60	82
Баранки, сушки	272	40-70	8,6	0,5	56,8	66
Вафли	430	40-80	15	8,2	70	93
Сахар	505	80-120	–	–	99	99
Карамель	330*	20-50	0,5	10	80	90
Леденцы	376	20-50	–	–	92	92
Мед	318*	10-30	0,4	–	77	77
Халва	510*	30-60	15	30	43	88
Шербет или сливочное полено	420	30-70	8,8	10,8	70	90
Орехи в шоколаде	540	20-40	4,8	32,2	54,3	91
Шоколад:						
Обыкновенный	510	30-70	4	29	50	83
Молочный	568	30-70	5,8	37	47	90
Препарат для реабилитации спортсменов СП-11	476	30-50	28,5	24	38,7	91
Какао	373	10-30	24	17,5	28	69
Варенье, джем	290	10-50	0,3	–	68	68
Курага	275	40-70	3,2	–	69	72
Чернослив	269	40-70	3,4	–	62	65
Изюм	260*	20-40	2,5	–	61	63
Сухофрукты	235*	50-70	2	1	65	68
Орехи грецкие	621	20-30	13,6	56	11,7	81
Крупа:						
гречневая	330	60-100	13	2	68	83
пшеничная	334	60-80	12	3	69,3	84
манная	320	40-70	11	0,7	73	85
овсяная	345	40-70	12	6	65	83
рис	330	60-100	6,7	0,9	72	79
Горох	310	60-80	20	2	51	73
Чечевица	296	40-60	16,2	16	50,2	68
Рожки	333*	60-100	10,7	1,3	74,2	86
Хлопья картофельные	315	50-80	6,1	–	72,3	78
Супы сухие	320*	40-60	12	10	44	66
Тушенка говяжья	220*	50-100	16	15	1	32
Тушенка свиная	349*	50-100	15	32,2	–	47
Фарш колбасный	212*	50-80	15,2	15,7	2,8	34
Паштет печеночный	335	50-80	11	31	3	45
Мясо	565	20-40	60	36	–	96

сублимированное						
Антрекоты, прожаренные на жире	320*	75-120	28	22	–	50
Колбаса сырокопченая	431*	40-70	20	37	–	57
Корейка, грудинка сырокопченые	535	30-70	10	54	–	64
Сало	770	30-50	1,8	80	–	82
Жир свиной	871	–	–	93,7	–	93
Масло топленое	875	20-70	0,4	94	–	94
Масло сливочное	734	20-70	0,4	78,5	0,5	79
Сыр 50 % жирности	360*	30-70	26,8	27,3	–	53
Молоко сухое	350	15-40	38	1	50	89
Молоко сгущенное с сахаром	335	50-80	7	9	55	71
Смесь «Бибимикс»	350	50-70	12	5	73	90
Смесь «Детолакт»	670	15-40	14	27	53	94
Творог сублимированный	400	30-50	97	–	–	97
Сливки сухие	607	15-40	22	43	30	94
Яичный порошок	520	10-50	50	34	–	84
Рыба консервированная						
в масле	220*	30-80	19,5	15,8	0,4	48
в томате	160*	50-80	15	8	7	30
шпроты	364	30-80	17,4	32,4	0,4	50
Печень трески	601	30-60	4	62	5	71
Вобла вяленая	230	–	42	6	–	48
Грибы сушеные	234*	20-30	0,2	2,6	30	33
Грибы свежие	20*	–	2,7	0,7	1,3	4
Лук репчатый	45	–	2	–	9	1
Картофель свежий	96	100-400	2	–	21	23
Соус томатный	80*	20-40	4,3	–	15	20
Икра овощная	143*	100-150	3	10	7	20
Соль поваренная	–	10	–	–	–	–
Хлеб черный	206*	100-200	5,7	1,3	43,3	50
Хлеб белый	236*	70-150	8	1	52	61

\* Значения могут меняться в зависимости от сорта и качества продукта. Дневные нормы на человека в день даны для ориентировки.

При варке необходимо знать правильное соотношение воды и крупы, а также необходимое количество круп и макаронных изделий в сухом виде для получения нужного количества пищи после их разваривания. Эти и другие сведения приведены в расчетной таблице повара (табл. 3.7.).

Таблица 3.7

## Соотношение воды, круп и макаронных изделий при варке

Наименование продукта	Продолжительность варки, мин	Вес (г) в 0,1 л сухого продукта	Объём (л) в 100 г сухого продукта	К-во воды, л, для варки одного кг сухого продукта			К-во воды, л, для варки одного л сухого продукта			К-во сухого продукта, г, для получения 1 л пищи		
				рассыпчатая	вязкая	жидкая	рассыпчатая	вязкая	жидкая	рассыпчатая	вязкая	жидкая
Гречка	20-30	84	0,119	3,6	7,1	–	3	6	–	480	250	–
Пшено	30-40	88	0,114	3,4	6,8	8,0	3	6	7	400	250	200
Пшеница	до 90	64	0,156	4,7	7,0	9,4	3	4,5	6	320	200	170
Рис	30-40	92	0,109	4,3	7,6	11	4	7	10	360	230	170
Перловка	до 120	92	0,109	5,4	7,6	11	5	7	10	340	220	170
Овсянка	до 60	76	0,132	–	6,6	7,9	–	5	6	–	200	170
Манка	5-10	80	0,125	–	6,3	7,5	–	5	6	–	220	170
Геркулес	10-20	36	0,278	–	5,6	8,3	–	2	3	–	250	200
Горох, фасоль	120-150	86	0,116	4,6	5,8	5,8	4	4,6	5	320	240	200
Вермишель	8-10	48	0,208	больше 3,33				1,6			300	
Рожки	8-10	48	0,208	больше 3,74				1,8			280	
Лапша	10	42	0,238	больше 4,28				1,8			300	
Сахар-песок		80	0,125									
Соль		130	0,077									
Мука		64	0,156									
Говядина	3-4 ч											
Свинина	2-3 ч											
Курица	1-1,5 ч											
Рыба куски: 100-150 г 1-1,5 кг	15-20 60											

Картофель:	
молодой	20-30
старый	30
Морковь, свекла	1-1,5
Капуста:	
свежая	30
кислая	2 ч
Кукуруза	2 ч

О близости воды вам сообщат некоторые растения.

Таблица 3.8

### Поиск воды

Название растения	Средняя глубина залегания вод в месте произрастания, м	Степень минерализации воды
Лютик ползучий	0-0,5	пресная
Черёда трехраздельная	0-0,5	
Аир обыкновенный	0-1	
Окопник лекарственный	0-1	
Рогоз широколистный	0-1	
Ситники	0-1	
Камыш лесной	0-2	
Солодка голая	1-3	
Ива белая	1-5	
Лох узколистный	1-5	
Тростник	0-5	
Чий блестящий	1,5-5	
Тополь равнолистный	3-5	пресная
Тополь черный	2-7	

Примечание к таблице 3.7. Количество необходимой воды, приведенное в таблице, соответствует условиям варки на медленном огне с закрытой крышкой. При варке на нерегулируемом пламени без крышки за 1 минуту с 1 квадратного сантиметра испаряемой поверхности выкипает 0,08 мл воды, что на 0,065 мл больше, чем при расчетных условиях, поэтому количество воды надо увеличить:

$0,065 \times \text{время варки (мин.)} \times \text{площадь поверхности испарения (см}^2\text{)}$

**Очистка воды..** Найденная вода не всегда сразу годится в пищу. В ней могут содержаться различные болезнетворные микробы и загрязняющие взвеси. Очистка от механических примесей производится фильтрованием 2—3 раза через сложенную в 4 раза марлю. Можно воспользоваться фильтром из песка. Для этого в дне консервной банки делаются отверстия, после чего оно устилается куском неплотной материи и засыпается песком. Песок предварительно надо промыть.

Кипячение воды в течение 15 минут убьет основную часть возбудителей болезней. Для надежности можно провести обеззараживание воды.

Средства для очистки воды приведены в табл. 3.9.

**Варианты рационов питания.** Если поход проходит по населенной местности, то с собой целесообразно брать меньше продуктов, чем запланировано на весь маршрут. В пути можно закупить хлеб, сахар, крупы, сухари, соль и т.п. Однако на случай временного отсутствия в одном из населенных пунктов какого-либо продукта необходимо иметь с собой определенный резерв. Во время похода запас продуктов пополняется также за счет свежих овощей, фруктов, молока, яиц и т.д.

Таблица 3.9

## Очистка воды

Название препарата	Пропорция	Время обработки	Примечания
<b>Химические средства обеззараживания воды</b>			
Йод	2-3 капли на литр	5-10 мин	
Марганцовка	легкая окраска	5-10 мин	
Феминал	1 таблетка на литр	30 мин	для грязной воды
Гидроперит, пантоцид	то же	то же	для прозрачной воды
Хлорная известь	10-40 мг/л (на кончике ножа)	выдержать 3 час в закрытой посуде	
Перекись водорода 3%	3-10 капель/литр	то же	в крайнем случае
<b>Народные средства обеззараживания воды</b>			
Ветка черемухи, побеги ивы, краснотала, лук, чеснок	от загрязненности	на ночь	процедить
Ягель, исландский мох (на севере)	2-3 горсти/ ведро	кипятить 15-20 мин	то же
Молодые кедровые, пихтовые, сосновые, можжевельниковые, еловые, туевые ветки	100-200 г/ведро	кипятить 30-40 мин. на 10-15 мин добавить щепки ольхи, кору дуба, ивы, сосны	после остывания слить так, чтобы не попал в пищу осадок
Береста, кора вербы, бука	100-150 г/ведро	кипятить 30-40 мин., настаивать 6 часов	
Кора или молодые ветки тиса ягодного (на юге)	50-60 г/ведро	кипятить 20-30 мин	осадить зубным порошком, мелом, известью (1-2 ч.л. на ведро). Фильтровать или настаивать 6-8 часов
Каменный мох (лишайник) (в горах)	2-3 горсти/ведро	кипятить 30-40 мин	
Кора лещины или грецкого ореха	30-50 г/ведро	кипятить 15-20 мин	
Трава чабреца	100-150 г/ведро	кипятить 30-40 мин	
Трава арники или календулы	150-200 г/ведро	кипятить 15-20 мин	
Ковыль, перекати поле, тысячелистник, фиалка полевая (в степи)	200-300 г/ведро	кипятить 20-30 мин	
Верблюжья колючка, саксаул (в пустыне)	100-150 г/ведро	кипятить 30-40 мин	

В водном походе, если в маршрут не включены длинные пешие подходы, вес продуктов может быть большим. Это позволяет включить в рацион питания муку, растительное масло, рыбные и овощные консервы, картофельную муку, дрожжи, томатный и другие соусы, различные приправы.

В горном и пешем походах вес рюкзака иногда играет решающую роль, поэтому набор продуктов строго лимитируется. В этом случае мясо

рекомендуется брать в сублимированном (обезвоженном) виде, сокращать количество сухарей, масла и круп, а недостающую калорийность рациона восполнять дополнительными порциями сухих сливок. Из других продуктов в этих походах хорошо себя зарекомендовали вобла, чернослив, курага, изюм, глюкоза, халва, мед с орехами.

В лыжном походе уменьшение веса продуктов и увеличение их калорийности достигается введением в рацион большего количества жиров (масло, шпиг, сухие сливки). Для витаминизации пищи дополнительно в рацион вводятся чеснок, лук, для подкрепления на ходу – глюкоза с витаминами, чернослив, изюм, сухофрукты.

При расчете рациона питания следует исходить из того, что наиболее благоприятное весовое соотношение белков, жиров и углеводов в пище – это 1:1:4.

**Медицинские требования к туристам, самоконтроль и медицинское обеспечение похода.** Туристские походы проходят в условиях повышенных требований к организму человека. Медицинский отбор туристов проводят специалисты врачебно-физкультурных диспансеров или кабинетов врачебного контроля районных и городских поликлиник, которыми должны быть выявлены заболевания, являющиеся противопоказанием для занятий спортивным туризмом.

В перечне заболеваний указаны: органические пороки сердца, гипертония, заболевания сердечной мышцы, туберкулез легких в активной стадии, острые заболевания легких, бронхов, носоглотки, хронический гастрит, язва желудка и 12-перстной кишки и холецистит в стадии обострения, желчекаменная болезнь, геморрой с частными кровотечениями, выпадение прямой кишки, воспаление почек, почечных лоханок и мочевого пузыря, почечнокаменная болезнь, острое воспаление среднего уха, конъюнктивит, гнойное воспаление слизистой железы глаз, инфекционные заболевания кожи, некоторые хронические заболевания женских половых органов, злокачественные опухоли, грыжи, хронический суставной ревматизм. Сюда входят также заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата, полученные незадолго до похода, а также ушиб и сотрясение головного мозга в прошлом с периодическими головными болями.

Не должны участвовать в сложных походах лица, перенесшие в течение предшествующего месяца такие заболевания, как затяжной грипп, тяжелая ангина, скарлатина и другие инфекционные заболевания.

Психические заболевания, в том числе эпилепсия, являются противопоказанием даже для несложных однодневных походов.

Противопоказаны туристские походы людям с выраженным нарушением функций органов чувств. Нарушение слуха и зрения различной степени могут стать причиной срывов со склонов, попадания под камнепад, лавину, аварии на дороге, потери ориентировки во время похода.

Обострение хронической болезни в походных условиях при отсутствии квалифицированной медицинской помощи может привести к тяжелым последствиям. Кроме того, болезнь вызывает общее патологическое изменение организма, выражающееся в слабости, быстрой утомляемости, головных болях,

бессоннице, раздражительности, подавленности, ослаблении сопротивляемости. Все это усиливает подверженность заболеваниям и потенциальным опасностям, встречающимся на маршруте.

Перед походом туристы должны провести ряд профилактических мероприятий. Необходимо санировать ротовую полость (вылечить все зубы). Лицам, страдающим частыми ангинами и воспалением носоглотки, нужно пройти профилактический курс лечения. Следует избавиться от омоволенностей на ногах. При потливости стоп целесообразно провести курс лечения путем обработки межпальцевых промежутков в течение 4-х дней присыпкой, состоящей из смеси 4-х компонентов: борной кислоты и уротропина (по 4,5 г), магнезии и талька (по 0,5 г).

До похода следует по указанию санитарно-эпидемиологической службы по месту жительства сделать профилактические прививки против ряда инфекционных и особо опасных заболеваний. Всем туристам, выезжающим в районы, имеющие природные очаги клещевого энцефалита, необходимо в обязательном порядке за 30-40 дней до выезда провести вакцинацию. Введение вакцины значительно повышает устойчивость организма к возбудителю клещевого энцефалита. Сделавшие прививку, должны исключить в течение 2-3 недель чрезмерные физические нагрузки, достаточно спать, полноценно и своевременно питаться, избегать переохлаждения.

Помимо медицинского контроля важнейшую роль играет самоконтроль туриста. Он состоит в ежедневном наблюдении за состоянием своего организма с обязательной записью результатов в дневник самоконтроля и периодическим анализом этих записей.

**Обучение туристов правилам оказания первой помощи.** Первая медицинская помощь – это действия по спасению жизни и сохранению здоровья пострадавшего от травмы (заболевшего) до оказания доврачебной и квалифицированной врачебной помощи. Первая помощь должна оказываться сразу же на месте происшествия еще до появления медицинского работника или до транспортировки пострадавшего в лечебное учреждение. Ее цель – устранить боль, предотвратить дальнейшее развитие заболевания или повреждения, своевременно эвакуировать пострадавшего в больницу.

При проведении походов в труднодоступных, отдаленных от жилья местах, при плохих метеорологических условиях пострадавшему придется многие часы рассчитывать только на помощь товарищей и силы организма. В ряде случаев правильно оказанная на месте помощь пострадавшему может сохранить ему жизнь, предотвратить развитие в организме необратимых изменений или осложнений.

Поэтому каждый турист должен уметь оказать первую медицинскую помощь себе и своим товарищам. Обучение приемам само- и взаимопомощи должно входить во все программы подготовки туристов. Обучение проводят врачи, имеющие опыт спортивных туристских походов, участники спасательных работ, сотрудники контрольно-спасательной службы. Элементы оказания первой медицинской помощи включаются в программу проведения различных соревнований по видам туристской техники.

Во всех случаях обучение должно быть наглядным, сопровождаться конкретными примерами. Цель его – приобретение участниками практических навыков оказания первой помощи. Необходимо, чтобы все туристы научились правильно останавливать кровотечение, накладывать повязки, производить искусственное дыхание и массаж сердца, транспортировать пострадавшего.

Контроль за медицинским обеспечением группы и овладением навыками оказания помощи должны осуществлять маршрутно-квалификационные комиссии при проверке физической и технической подготовленности группы.

**Обязанности санинструктора.** Согласно основополагающим документам по спортивному туризму во время массовых туристских мероприятий (слеты, соревнования, семинары и т.п.) медицинское обеспечение должно производиться дипломированным врачом, фельдшером или студентом старших курсов медицинского университета.

В туристских группах медицинское обеспечение осуществляет санинструктор, который выделяется из состава участников и может не иметь медицинского образования. В его обязанности входят подбор и содержание в постоянной готовности походной аптечки, умение применить находящиеся в ней средства, знание симптомов наиболее распространенных заболеваний и травм, а также приемов оказания первой помощи и лечения, постоянный контроль за состоянием участников, качеством пищи, воды и соблюдения правил гигиены.

К числу заболеваний и травм, основы диагностики и лечения которых в меру своих возможностей должен знать санинструктор, относятся: простудные заболевания (острое респираторное заболевание, грипп, ангина, воспаление легких), желудочно-кишечные заболевания (дизентерия, брюшной тиф, «острый живот»), пищевые отравления), укусы ядовитых змей и насекомых, горная болезнь, снежная слепота, тепловой и солнечный удары, отморожение, общее замерзание, удушье при попадании в воду и лавину, внутреннее кровотечение, поражение молнией, сотрясение головного мозга, гнойничковые заболевания кожи, ожоги, ушибы, растяжения и разрывы связок, вывихи и переломы костей, ранения, поражение электрическим током.

Не медицинскому работнику трудно в короткий срок получить знания симптомов перечисленных заболеваний и травм и приобрести навыки по оказанию помощи, поэтому начинать подготовку с подбора (табл. 3.10) и изучения специальных пособий необходимо за 5-6 месяцев до похода.

Таблица 3.10

**Походная аптечка на 8-10 человек для различных видов туризма при отсутствии в группе медицинского работника**

Медикаменты	Количество	Применение, дозировка
1	2	3
<b>Перевязочный материал</b>		
Бинты стерильные	5 шт.	
Бинты нестерильные: средние (7 см)	5 шт.	

широкие (14 см)	5 шт.	Для перевязок при ранениях, давящих повязок при кровотечениях, вывихах, ссадинах
Индивидуальные пакеты	2-3 шт.	
Вата медицинская	200 г.	
Эластичный бинт	2 шт.	
Бинт резиновый 6x450	2 шт.	
Лейкопластырь	3 шт.	
Жгут матерчатый	1 шт.	
Косынка треугольная	1 шт.	
Пластырь бактерицидный	5 шт.	
Английская булавка	5 шт.	
Ножницы	1 шт.	
<b>Обеззараживающие средства</b>		
Настойка йода 3-5% (в ампулах)	50 мл.	Для обработки краев ран, полоскания ротовой полости при ангине (3-4 капли на 100 мл теплой воды)
Раствор бриллиантовой зелени	30 мл.	Для обработки краев ран
Марганцовокислый калий в порошке (перманганат калия)	10 г.	Бледно-розовый раствор для полоскания слизистой рта и промывания желудка, розовый – для промывания гнойных ран, темно-вишневый – для обработки краев ран, ссадин
Пантоцид в табл.	20 табл.	Для обеззараживания воды. 1 табл. разводят в 0,5-0,75 л воды и выдерживают 15 мин.
Пантенол	3 шт.	Препарат выпускается в аэрозольной упаковке, что удобно для обработки ран. Обладает противовоспалительным, кровоостанавливающим, антимикробным действием. Им опрыскивают поверхность раны
Ингалипт	2 шт.	Аэрозоль обладает антисептическим и противовоспалительным действием. Применяется при ангине, воспалении слизистой оболочки рта
<b>Сердечно-сосудистые средства</b>		
Валидол	20 табл.	Оказывает успокаивающее влияние на центральную нервную систему. Обладает сосудорасширяющим действием. Применяется при болях в сердце (стенокардии), неврозах, истериях, как противорвотное средства при морской и воздушной болезнях. 1 табл. – под язык
Нитроглицерин	20 табл.	Применяется при сильных болях в сердце, которые не проходят после приема валидола. 1 табл. – под язык
Валокордин, корвалол или кардиамин	20 мл.	Применяется при болях в сердце, тахикардии (учащенном сердцебиении), повышенной раздражительности, бессоннице,

		неврозах. 20 капель в небольшом количестве воды
Кофеин	20 табл.	Возбуждает дыхательный и сосудодвигательный центры, усиливает работу сердечной мышцы. Применяется при шоке, слабости сердечной деятельности, при отравлениях, при спазмах сосудов головного мозга. 1 табл. на прием
<b>Средства при желудочно-кишечных заболеваниях</b>		
Фталазол	40 табл.	Оказывает антибактериальное действие при дизентерии, энтероколите (поносах), пищевых отравлениях. По 2 табл. 3 раза в день после еды
Левомицитин	20 табл.	При дизентерии, пищевых отравлениях, брюшном тифе, туляремии. По 1 табл. 3-6 раз в день во время и после еды
Бесалол	20 табл.	При заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся болями, спазмами. По 1 табл. 2 раза в день
Пурген	20 табл.	При запоре по 1 табл. 2-3 раза в день
Сульфат натрия	100 г	Применять как солевое слабительное при отравлениях. 30 г на один прием (развести в 0,5 стакана теплой воды)
Уголь активированный (карболен)	20 табл.	При поносе, метеоризме, пищевых отравлениях. По 1-2 табл.
<b>Противовоспалительные средства</b>		
Сульфадиметоксин	40 табл.	При ангине, простудных заболеваниях, воспалении легких, дизентерии. Принимать первые сутки 3 табл. за один прием до еды, последующие – по 1 табл. 3 раза в день до еды
Эритромицин	50 табл.	При воспалении легких, бронхите, ангине, карбункулах, холецистите, раневой инфекции и других воспалительных заболеваниях. По 1 табл. 4 раза в день во время еды
Либексин	20 табл.	Средства от кашля при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, воспалении легких. По 1 табл. 3 раза в день
Невиграмон	20 капсул	При инфекциях мочевых путей (цистите, пиелите). По 1 капсуле 4 раза в день
Горчичники	30 шт.	При бронхите, воспалении легких
<b>Обезболивающие и жаропонижающие средства</b>		
Аспирин (ацетилсалициловая	30 табл.	Болеутоляющее, противовоспалительное

кислота)		тельное, жаропонижающее, противоревматическое средство. По 1 табл. 3 раза в день после еды
Анальгин	30 табл.	При головной боли, невралгии, артритах (болях в суставах), миозите, радикулите. По 1 табл. 2-3 раза в день
Димедрол	20 табл.	При аллергии, высокой температуре (более 3,85°) вместе с аспирином, анальгином. По 1 табл. 2 раза в день после еды
Но-шпа	20 табл.	При приступах желчно-каменной болезни. По 1-2 табл. 2-3 раза в день
Зубные капли	2 фл.	Смоченную зубными каплями ватку приложить к больному зубу
<b>Другие средства</b>		
Нашатырный спирт	10 мл	При вдыхании оказывает возбуждающее влияние на дыхательный центр. Применяют для возбуждения дыхания при потере сознания, обмороке, шоке и т.п. Подносят к носу кусочек ваты (марли), смоченный нашатырным спиртом

### 3.6 Обеспечение безопасности спортивно-оздоровительных походов

Проблема обеспечения безопасности походов – одна из самых важных (если не самая важная!) и в то же время одна из самых сложных проблем спортивного туризма. В походе всегда присутствует элемент случайности и устранить его мы не можем, как не можем вообще устранить случайность из нашей жизни. Однако, если бесполезно ставить себе задачу устранить всякую случайность, то стремиться свести ее к минимуму вполне возможно.

Меры профилактики травматизма и заболеваний в спортивном туризме являются основным положением в работе контрольно-спасательных служб Министерства по чрезвычайным ситуациям и общественных маршрутно-квалификационных комиссий, комиссий по видам туризма, клубов туристов, туристских секций, организующих походы. Членам контрольно-спасательной службы, туристскому активу следует проводить больше мероприятий по профилактике с тем, чтобы в дальнейшем сократить до минимума травмы, искоренить из практики случайности, приводящие к несчастным случаям в спортивном туризме. Решение этих проблем во многом зависит от знания и грамотного выполнения основных правил техники безопасности всеми туристами. Они состоят из детального изучения района похода, разработки маршрута, подбора необходимого и качественного снаряжения и продуктов питания, умения преодолевать сложные участки маршрута и наведения надежной страховки, улучшения физической и технической подготовки.

Многое в безаварийном проведении похода зависит от руководителя. Недопустимо, чтобы руководителями туристских групп были туристы, не имеющие достаточного опыта руководства. Даже опытные туристы не всегда могут быть руководителями по причине слабых организаторских способностей. Авторитет руководителя является основой успешного управления группой. Он складывается из прочного знания маршрута, правильного использования технических навыков и приемов, умения правильно оценивать сложную обстановку, принимать необходимое решение, осуществлять меры по обеспечению безопасности на всем протяжении подготовительного периода и во время похода, чувства ответственности не только за свои действия, но и за действия и поступки участников группы. Руководителю необходимо быть собранным, принципиальным, уравновешенным, честным и доброжелательным. Он должен обладать чувством собственного достоинства, иметь собственное мнение, личным примером воспитывать у туристов высокую сознательность, ответственность и требовательность к себе и своим товарищам. В действиях руководителя не должны проявляться такие черты, как единоличное принятие решений и подавление инициативы участников. Он обязан считаться с мнением каждого участника – если с чем-то не согласен, то объяснить, в чем их ошибка. Однако, принимая коллективное решение, руководитель должен помнить, что ответственность за все неправильные действия и, в первую очередь, за безопасность участников полностью лежит на нем, и не идти на поводу у группы или отдельных лидеров. Поэтому прежде, чем принять окончательное решение, он должен убедиться в его правильности.

Важно помнить, что любая инициатива руководителя должна осуществляться с точки зрения конечного результата. А конечный результат – это правильно организованный и безаварийно проведенный поход с полностью выполненными задачами.

Причины, вследствие которых в походе могут возникнуть аварийные ситуации, следующие:

- недостаточный опыт руководителя;
  - ослабление контроля за прохождением участниками медицинского осмотра;
  - недостаточный контроль за физической и технической подготовкой, психологическим состоянием участников;
  - включение в состав группы туристов, не имеющих достаточного опыта, изменение состава группы после утверждения МКК;
  - недостаточное изучение района похода и самого маршрута (климатических условий, сезонности, сложных участков, подъездных путей, отсутствие необходимого картографического материала);
  - ослабление контроля за подбором снаряжения и продуктов питания.
- Ошибки, допускаемые руководителем в управлении группой на маршруте:
- выход на маршрут в измененном составе, разделение группы;
  - включение в начальную часть маршрута сложных участков, изменение маршрута в сторону усложнения за счет прохождения

- отдельных сложных участков пути (перевалов, вершин, хребтов, каньонов, порогов, водных преград и т.п.);
- неверные команды и действия руководителя на сложных участках пути;
  - отсутствие четкого руководства действиями туристов и требовательности при прохождении сложных участков пути;
  - неправильная расстановка сил при прохождении сложных участков пути, отсутствие наблюдательного и спасательного постов перехвата;
  - отсутствие предварительной разведки сложного участка;
  - отсутствие контроля при применении страховки и самостраховки;
  - отсутствие контроля за ориентировкой на маршруте;
  - поздний выход группы на маршрут;
  - неравномерное движение на маршруте, нарушение графика движения;
  - неверный выбор места привала, ночевки;
  - отсутствие дисциплины в группе, конфликт с группой;
  - недостаточный отдых участников, ослабление контроля за состоянием и самочувствием участников;
  - недостатки в руководстве, связанные с грубостью, несправедливостью, неумелостью, нечестностью и черствостью.

Организационный вопрос по подбору руководителя и участников необходимо решать в туристской секции или клубе туристов задолго до начала похода. В начальной стадии подготовки к походу определяется его цель и идет отбор членов группы. Их количество набирают несколько больше, чем планируется. Это делается с таким расчетом, чтобы группа не распалась, так как в подготовительном периоде часть туристов по разным причинам отсеивается. Отбор участников в стартовый состав группы следует проводить, учитывая туристский опыт, физическую и техническую подготовку, психологическую совместимость, деловые качества и необходимые походные навыки. Это исключает попадание в группу в последний момент случайных, непроверенных и неподготовленных участников. Такой коллектив прочен и в сложной обстановке будет действовать слаженно и организовано, а, следовательно, исключаются психологические срывы и возникновение аварийных ситуаций по вине участников.

Не рекомендуется формировать группу из малознакомых или совсем незнакомых людей, по объявлениям или по рекомендациям. В таких группах часто нет согласия между участниками и руководителем, что приводит к конфликтным ситуациям.

На маршруте туристы должны быть дисциплинированы, выполнять указания и команды руководителя, доброжелательно относиться друг к другу, на сложных участках оказывать помощь, не преодолевать их без разведки, не пренебрегать страховкой и самостраховкой, не проявлять лихачества и не паниковать в сложных, экстремальных условиях.

Причины, вызывающие аварийную ситуацию, следующие:

- недостаточная подготовка к походу;
- недостаточный туристский опыт;
- невыполнение команд руководителя;

- отсутствие дисциплины;
- неумение владеть страховкой;
- слабая физическая подготовленность;
- недостаточная техническая и тактическая подготовленность;
- отставание от группы;
- самовольный уход на разведку;
- самостоятельное преодоление сложного участка;
- самостоятельный выход на опасный участок;
- пренебрежение страховкой и самостраховкой;
- лихачество на маршруте;
- несогласие с решением руководителя;
- конфликт среди участников;
- страх, паника, смятение в сложной ситуации;
- отсутствие навыков в оказании первой помощи при заболеваниях и травматизме.

Туристский маршрут сам по себе с его природными факторами в определенных случаях также может стать причиной возникновения аварийной ситуации.

Туристский маршрут – понятие очень емкое. В него входит, например, географическая характеристика района, и, в первую очередь, оценка его орогидрографии по пересеченности рельефа, уклонам и мощности водных потоков, наличию болот, песков, скал, льда и др. Каждый из этих природных элементов находится в определенной стадии развития и таит для человека опасность обвала лавины, сноса быстрым течением; осложняет путь тяжелым подъемом, трудной переправой, неопределимым порогом, тяжелым завалом или, наоборот, отсутствием растительности.

Маршрут включает оценку погодно-климатических условий и всегда конкретен по сезону, месяцу и даже часу суток. На одном и том же участке в каждый отдельный момент может быть жарко или холодно, сухо или дождливо, тихо или пронизывающе ветрено, светло или сумеречно. В пределах одного сезона под воздействием метеорологических условий снежный покров, например, может дать более десятка заметных для лыжников и в разной степени увеличивающих опасность маршрута модификаций: снег сухой, сыпучий, рыхлый, сырой, вязкий, плотный наст, крепкий фирн, коварная «доска», жесткий «цемент».

Маршрут часто предопределяет способ, вид и особенности передвижения туриста. Причем иногда с очень высокой степенью конкретизации: только на разборных байдарках, только на плотах, только на горных лыжах с тормозящими приспособлениями... Маршрут диктует особенности организации походной жизни, виды бивачных работ, режим ходового дня, соотношения несложных и опасных участков пути.

Следовательно, при прохождении туристского маршрута могут возникнуть аварийные ситуации и маршрут может стать причиной несчастного случая, в зависимости от района путешествия, сезона, дня недели,

времени суток, погоды, вида передвижения, формы организации путешествия, наличия опасных участков и категории сложности похода.

Например, водные преграды часто встречаются на пути туристов и являются одним из основных препятствий на маршруте. Преодоление их требует от туристов знаний, накопленных в предыдущих походах, здравого смысла, спокойствия в принятии верного решения. Поспешность, недооценка опасности, неумение навести переправу могут привести к тяжелым последствиям.

Основные правила безопасности при переправе вброд:

- при выборе места переправы необходимо учитывать подход к реке, состояние русла, глубину и силу течения, время суток и климатические условия, наличие необходимого специального снаряжения, а также необходимо производить разведку с обязательной страховкой;
- реку переходить в месте, выбранном разведкой. Самостоятельно переправляться в других местах запрещается;
- при переправе с организацией веревочных перил двигаться сбоку перил, ниже по течению, приставными шагами; для самостраховки петли со схватывающими узлами не применять. Прикрепляться к веревочным перилам только с помощью карабина через грудную обвязку или петли от нее;
- при движении шеренгой, кругом, колонной захват друг друга за плечи должен быть прочным;
- для страховки ниже по течению обязательно выставлять посты перехвата;
- переправу через реку вброд в любой период года обязательно осуществлять в одежде и обуви.

Основные правила безопасности при переправе над водой:

- при использовании шестов, жердей в качестве опоры и перил необходимо проверить их прочность;
- при переправе по бревну, завалу необходимо проверить устойчивость и надежность переправы;
- по мокрым и тонким бревнам проходить с обязательной страховкой;
- на завале быть осторожным, проверять его прочность;
- переправляться там, где решила группа;
- при переходе через снежный мост необходимо убедиться в его прочности;
- ходить по льду нужно только в туристской обуви, при крутизне 15-20° – в кошках;
- не стоять и не приближаться к краю трещины без страховки;
- переходить трещины, забитые снегом, только после их проверки;
- страхующий должен внимательно следить за действиями партнера и своевременно выдавать или выбирать веревку, не допуская большого ее провисания, работать в рукавицах;
- прыжок через трещину производить только в том случае, если уверен, что перепрыгнешь;
- передвигаться по навесной переправе только по одному и с надежной

страховкой;  
переходить водоемы, реки по льду, в туман, дождь, пургу недопустимо;

- осенью и весной, когда на водоемах и реках недостаточно прочный лед, переходить их только с соблюдением правил безопасности;
- в аварийной обстановке действия должны быть быстрые и уверенные.

Основные правила безопасности при переправе по воде:

- запрещается переправа в штормовую погоду;
- не перегружать судно людьми и грузом;
- при переправе на матрацах, катамаране, салике вначале проверить надежность соединения и грузоподъемность, ниже по течению выставить посты перехвата;
- переправляться верхом на лошади только по одному;
- способом преодоления реки вплавь вместе с лошастью могут пользоваться только хорошо умеющие плавать.

На маршрутах в среднегорье и высокогорье туристам приходится преодолевать сложные участки горного рельефа. Горные склоны можно разделить на следующие виды: лесисто-травянистые, осыпные, скальные, снежно-ледовые и ледовые.

Основные правила безопасности при движении по горному рельефу:

- быть предельно внимательными;
- поваленные и гнилые деревья, камни на пути перешагивать;
- на сырых, крутых спусках, при движении по неустойчиво лежащим камням, мокрой и скользкой поверхности пользоваться страховкой;
- в дождь, снегопад, туман, в обстановке плохой видимости, темноте, а также при сильном ветре движение запрещается;
- прохождение скальных участков без касок недопустимо;
- при верхней страховке веревка должна проходить между руками;
- на крутых снежных склонах и ледовых участках движение осуществлять в кошках
- при спуске вниз по снегу тело держать вертикально, упор делать на пятки;
- соблюдать строжайшую дисциплину, не допускать самовольных выходов на разведку и с места бивака.

Умение ориентироваться на местности имеет важнейшее значение для профилактики несчастных случаев в походах. Постоянное знание места своего нахождения должно быть присуще каждой туристской группе. Проявление легкомыслия и пренебрежительного отношения к ориентированию в походе может привести к сложным последствиям.

Определить направление движения в неизвестном районе по хорошей карте не составляет большого труда – необходимо уметь ее читать. Однако туристам часто приходится пользоваться схемами, далеко не точными. Поэтому на маршруте следует чаще сверять свой путь по ориентирам. Выбрать

верное направление в неизвестной местности очень сложно, для этого необходима постоянная практика.

Основные правила безопасности:

- наметить на карте местности ориентиры и снять азимуты в начале пути;
- при определении азимутов учитывать угол магнитного склонения;
- следить за направлением, постоянно проверять свое место нахождения при спусках с хребта, перевала, при развилке дорог, пересечении троп и просек, слиянии ручьев и рек и т.д.;
- не доверять приблизительному совпадению местности с картой без проверки.

При неправильных и неумелых действиях группы многие природные факторы могут представлять повышенную опасность:

- крутые участки на скальных, снежных, осыпных и травянистых склонах, на ледниках;
- обвалы камней, снежных карнизов, льда, трещины на ледниках и наледях;
- лавины из сухого или влажного, мокрого снега, из снежных «досок»;
- быстрое течение рек;
- селевые и грязевые потоки;
- молнии, ветер, низкая температура воздуха, солнечная радиация;
- разреженность воздуха на больших высотах;
- пороги, шиверы, водопады, завалы, водовороты и полыньи на реках;
- темнота, сумерки, белая мгла, отсутствие видимости;
- загазованность подземных полостей;
- сифоны и узости в пещерах, внезапное затопление подземных полостей;
- болота;
- ядовитые животные и растения.

Нужно понимать, что спортивный туризм потенциально и объективно опасный вид спорта, но в основном для тех, кто недостаточно грамотен, плохо владеет теорией и практикой туризма, слабо подготовлен физически, технически, тактически и морально для совершения спортивного похода по любому виду туризма.

#### 4. ОСНОВЫ ТОПОГРАФИИ И ОРИЕНТИРОВАНИЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПОХОДАХ

**Смысл и содержание туристского ориентирования.** Без заранее намеченного маршрута туристского похода не бывает. «Пойдем куда глаза глядят» – этот принцип, может быть, и годится для прогулки по лесу или парку, когда люди просто хотят побыть среди природы, подышать свежим воздухом или поискать грибы, ягоды, орехи. Но такой принцип не годится для туристского похода, потому что у похода совсем другие задачи – достижение спортивных и познавательных целей, ради которых люди и идут в поход. Но эти задачи требуют, чтобы перемещение происходило через определенные точки района проведения похода – объекты краеведческого познания и спортивного преодоления. Вот почему во всяком туристском походе первой и безусловной задачей является точное во времени и пространстве прохождение запланированного маршрута, так как выполнение других (основных) задач находится в зависимости от выполнения этой первой задачи.

Однако не всегда туристам удастся выполнить эту первую задачу – пройти точно по намеченному пути. Всегда есть риск отклониться в сторону, сбиться с намеченного курса из-за потери ориентировки. Такая неудача грозит им утратой самого смысла проведения похода – невыполнением его задач, а иной раз она может привести и к более печальным итогам.

Причины таких неудач в ориентировании на маршрутах делятся на субъективные и объективные (о последних будет сказано ниже). А субъективные причины – это недостаточное знание основ топографии (в частности — топографии конкретного района, где проводится поход), недостаточный практический опыт в этой области, отсутствие наблюдательности. Искусство ориентирования состоит в том, что человек должен в каждый момент движения понимать, где он находится, откуда прибыл и куда направляется дальше, то есть знать свое положение по отношению к важным для него точкам пространства – объектам краеведческого ознакомления, точкам спортивных испытаний, населенным пунктам, станциям, водоемам и т.д. – то есть к местным предметам своих походных интересов.

Ориентирование на местности – явление динамическое: нельзя один раз сориентироваться и на этом закончить с ориентировкой на все остальное время похода. Движение по маршруту и ориентирование – процесс единый и непрерывный. Только двигаясь, мы можем (и должны) ориентироваться, а когда движение закончено, ориентирование тоже прекращается.

По своей природе ориентирование – действие интеллектуальное, основанное на анализе объективной информации, которую турист должен уметь добывать, сортировать и оценивать. Оно требует осмысления человеком своих перемещений в пространстве. При этом очень важным элементом искусства ориентирования является умение сомневаться, не доверять одному признаку-ориентире, который, казалось бы, с полной очевидностью подтверждает, что вы

пришли туда, куда намечали. Нельзя верить лишь одному подтверждению: надо перебрать в уме ошибки, которые вы могли допустить.

Существующая реальная возможность потери ориентировки в походах подталкивает руководителя группы к мысли взять на себя решение сложного вопроса. Но это нерационально. Конечно, чтобы обезопасить себя, туристской группе было бы удобно брать с собой в дорогу человека, наизусть знающего весь маршрут. Но, во-первых, таких платных проводников просто нет, а, во-вторых, если бы они и были, то этого делать не следовало бы. Не из-за потерь финансовых, а из-за потерь педагогических: обслуживая выполнение главных задач туристского похода ориентирование и само по себе является увлекательным для участников занятием и ценным воспитательным средством. Оно воспитывает острую ответственность за дело, убеждает участников в практической ценности знаний, которые они получают в школе, на уроках или на занятиях туристского кружка.

Вот почему нецелесообразно, чтобы в походе работу по ориентированию брал на себя сам руководитель или этим занимались постоянно два-три человека, а остальные не имели бы допуска к этому сложному делу. Как варкой пищи на костре, сбором краеведческих материалов, мытьем посуды, так и ориентированием на маршруте должны заниматься все участники по очереди – вести группу на порученных им отдельных участках. Лучше если эту работу ученики будут выполнять парами – проводник и его помощник (дублер). Но в группе, кроме дежурных проводников, должен быть и старший проводник, который будет контролировать дежурных.

Принято считать, что есть два основных способа ориентирования – ориентирование по карте (или схеме маршрута) и ориентирование по компасу (то есть по сторонам горизонта). Но такое деление условно и неполно. Есть, например, ориентирование по *легенде* – по «словесной карте», то есть с помощью подробного текстового описания пути движения. Ориентирование же по компасу (то есть движение по известным азимутам) невозможно без карты, то есть азимуты «в магазине не продаются» их надо получить измерением на карте. Поэтому карта (пусть даже плохенькая самодельная копия) остается всегда самым важным средством ориентирования на местности. К средствам ориентирования и объективным условиям, которые способствуют или затрудняют ориентирование в туристском походе, следует отнести следующие:

- 1) топографическая карта местности (или схема маршрута, или маршрутная лента, или легенда);
- 2) сама топографическая ситуация в районе, избранном для проведения похода;
- 3) просматриваемость ситуации;
- 4) небесные светила и так называемые «местные признаки», по которым грубо можно определить, где север;
- 5) инструменты – компас, часы, курвиметр и т.д.;
- 6) протокол движения;
- 7) специальные действия – привязки, разведки, опрос местных жителей.

Все эти средства и условия ориентирования имеют свою качественную сторону, которая (помимо субъективных ошибок) очень существенно влияет на успех дела. Рассмотрим каждое в отдельности.

**Основы топографии.** Ориентироваться на местности – значит найти направление сторон горизонта и свое местонахождение относительно окружающих местных предметов и элементов рельефа. Ориентирование при передвижении в незнакомой местности состоит в определении расстояний и выдерживании нужного направления маршрута.

Практически туристу приходится ориентироваться все время, применять самые различные приемы и средства ориентирования: карту, компас, часы, небесные светила, очертания рельефа, различные местные предметы и признаки. У опытных туристов вырабатывается даже особое чувство ориентирования в пространстве. Для начинающего же туриста основой основ является умение работать с компасом и картой, без которых не обходится ни один туристский поход.

**Элементы топографии.** Карты и схемы. Карта – это уменьшенное изображение земной поверхности, выполненное в определенном масштабе. Виды карт разнообразны. Наиболее точные – топографические. Однако туристы часто имеют дело с областными картами и картосхемами. Областные административные и физические карты, выпущенные много лет назад для большинства областей бывшего СССР, дают представление о расположении населенных пунктов и позволяют видеть изображение большого участка местности.

Схемы издаются для наиболее популярных туристских районов. Они менее подробны и точны, чем топографические, но содержат данные, которых нет на топографических картах (расположение туристских баз, экскурсионных объектов, наиболее живописных мест, памятников природы и т.п.). На некоторых картосхемах изображен тот или иной маршрут, другие снабжены подробным описанием местности и встречающихся достопримечательностей. Для практического движения по маршруту желательно иметь схему (план, кроки) более крупного масштаба.

Схема местности выполняется обычно на основе карты путем перерисовки с нее наиболее важных элементов рельефа или прямым копированием по квадратам (с увеличением). Для копирования наиболее удобно применять фотографию, допускающую любые изменения масштаба оригинала, или ксерокопирование. Карту (схему) целесообразно наклеить на тонкий картон, разрезать на небольшие прямоугольники (по формату имеющегося планшета) и наклеить на ткань (марлю) с 2-3 миллиметровыми интервалами между прямоугольниками. В таком виде она может быть легко свернута в «книжку» и сохранена от перетирания. Чтобы предохранить карту (схему) от влаги, ее поверхность следует покрыть бесцветным лаком или заключить в полиэтиленовый пакет.

Масштаб – это отношение длины линии на карте к длине соответствующей ей линии на местности. Точность изображения местности на карте, полнота, подробность карты зависят от ее масштаба. Масштабы бывают двух видов –

численный и линейный. Численный масштаб изображается в виде дроби, числитель которой равен единице, а знаменатель – числу, показывающему, во сколько раз на карте уменьшена действительная длина линии. Например, 1:25000, 1:50000, 1:100000. Линейный масштаб изображается прямой линией, разделенной на сантиметры или другие равные части. Эти части называются основанием масштаба. Им соответствует определенное число (надписываемое рядом) метров или километров на местности.

При уменьшении масштаба многие детали, чтобы не загружать карту, не изображают: так, пропадают мелкие повороты и изгибы дорог, рек и ручьев, что следует учитывать во время похода. Длина извилистой реки, петляющей фунтовой дороги, береговой кромки озера, замеренные по карте мелкого масштаба, на местности окажутся намного больше вследствие того, что на карте все эти детали отсутствуют, а дано только общее, генеральное направление линий.

**Чтение карты.** Условные знаки – это азбука, знание которой необходимо для чтения карты. Хотя обозначения условных знаков в определенной мере зависят от масштаба карты, их принято делить на 3 группы: масштабные, внесмасштабные и пояснительные. Первые изображают местные предметы (обычно контуром), которые «укладываются» в масштаб карты: озера, крупные города и т.п. Вторые – объекты, которые не могут быть выражены в данном масштабе. По такому знаку нельзя судить о действительном размере показанного на карте селения, колодца или моста. К третьим относятся цифры, надписи и другие обозначения.

С уменьшением масштаба карты масштабные условные знаки превращаются во внесмасштабные. При чтении условных знаков надо знать, что карта (план) изображает, как правило, летнее состояние местности. Наиболее распространенные и нужные для туриста условные знаки изображены на рис.4.1.

Рельеф местности изображается на крупномасштабных картах при помощи горизонталей, которыми называются кривые замкнутые линии, соединяющие на карте точки местности, одинаковые по высоте над уровнем океана.

Расстояние по высоте между двумя смежными горизонталями, взятыми на одном скате, называется высотой сечения, а расстояние между горизонталями по плану – заложением. Чем круче скат, тем меньше величина заложения, и наоборот. Для определения крутизны ската измеряют кратчайшее расстояние между соседними горизонталями и по шкале подбирают соответствующее ему заложение, против которого читают крутизну ската в градусах. Чтобы определить направление ската по горизонталям, на некоторых из них ставятся перпендикулярные черточки – скатоуказатели (бергштрихи), «смотрящие» своим свободным концом в сторону понижения (рис. 4.2).

Некоторые формы рельефа изображаются не горизонталями, а особыми условными значками. Так, обрывы, овраги, валы, ямы показываются линией с зубчиками, обращенными в сторону крутого склона. При пользовании мелкомасштабными картами туристы могут встретить изображение рельефа

способом отмывки (сгущения теней) и гипсометрическим («чем выше, тем темнее»).

На картах, где нанесена только гидросеть (реки, ручьи, озера), рельеф приходится «дорисовывать» в уме, опираясь на густоту, направление и извилистость водотоков и высотные отметки.

На схемах и планах горных районов рельеф часто изображают только линиями водоразделов (гребней), отметками основных вершин, показом рек и ледников.

#### 4.1 Способы ориентирования

**Ориентирование с помощью компаса и карты.** Ориентирование по карте служит для определения своего местонахождения. Для этого карту кладут горизонтально, ставят на нее компас и вращают вместе с компасом так, чтобы направление стрелки компаса совпало с меридианом. Так как направление магнитной стрелки не точно совпадает с направлением на географический полюс, то различают два меридиана – истинный (географический) и магнитный. Разница между истинным и магнитным меридианами называется углом магнитного склонения и может достигать величины в  $10-20^\circ$  и более и иметь разный знак (рис. 4.3).

*Рисунок 4.1 не отсканировался (условные топографические знаки)*

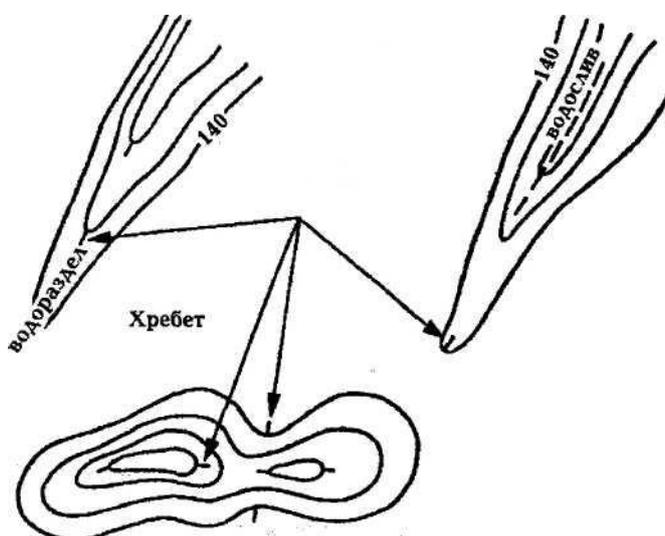


Рис. 4.2. Изображение форм рельефа горизонталями

Учет магнитного склонения необходим для точного определения своего местонахождения. Местное склонение иногда указывают на карте. Но его можно определить также по Полярной звезде или приближенно, без учета местных магнитных аномалий по схеме, приведенной на рисунке 4.4.

Если магнитное склонение восточное, то на картах оно подписывается со знаком плюс (например,  $+7^\circ$ ). Это означает, что истинный север находится влево от направления северного конца магнитной стрелки на величину в  $7^\circ$ . Следовательно, надо повернуть компас так, чтобы северный конец стрелки совпал с указанием на лимбе « $7^\circ$ ». Тогда ось лимба С–Ю пройдет через истинный географический меридиан и компас окажется точно ориентированным по отношению к сторонам горизонта. В случае западного магнитного склонения (знак минус) истинный север лежит вправо от северного конца стрелки также на величину градусов магнитного склонения.

**Определение своего местонахождения.** После того, как карта сориентирована, ее «привязывают» к местности путем визирования на заметные предметы или с помощью компаса. Для этого узнают по компасу магнитные азимуты на два ориентира и, сделав поправки на местное магнитное склонение, определяют географические (истинные) азимуты этих ориентиров. Затем из точки изображения ориентиров на карте проводят линии под обратным азимутом (обратный азимут равен наблюдаемому  $\pm 180^\circ$ ). Пересечение линий на карте и определит точку вашего местонахождения (рис. 4.5).

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

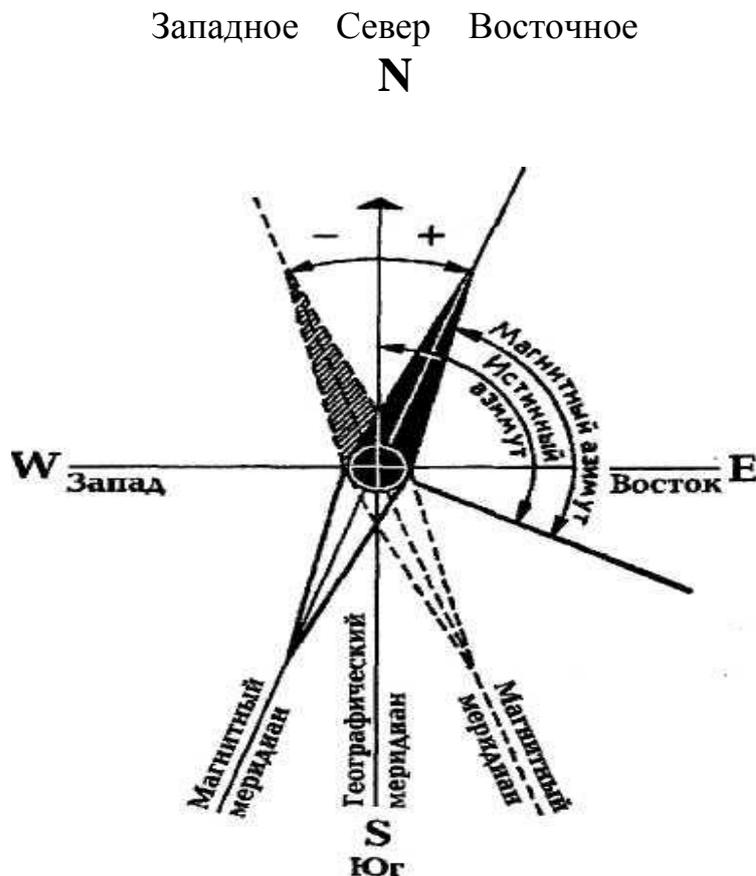


Рис. 4.3. Склонения магнитной стрелки и азимуты

Ориентирование по линии местности в походе применяется при совпадении маршрута с прямолинейным участком дороги, просеки, реки. В данном случае достаточно провизировать направление еще на один ориентир. Пересечение этого направления с изображением линии местности на карте и даст точку стояния (метод полуобратной засечки).

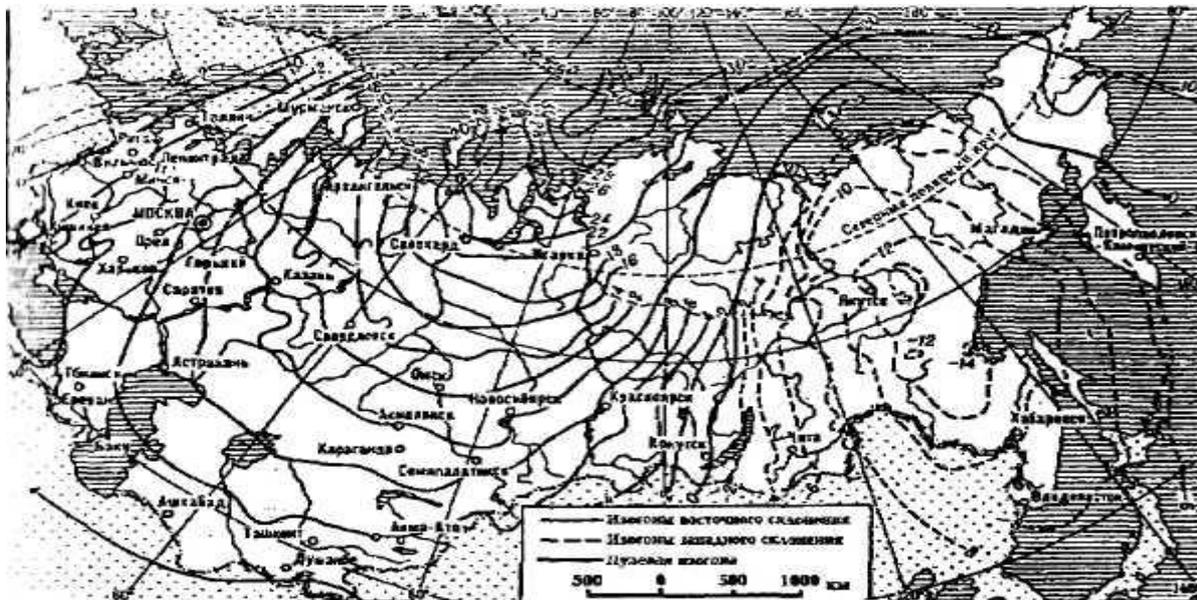


Рис. 4.4. Схематическая карта магнитного склонения на территории СНГ

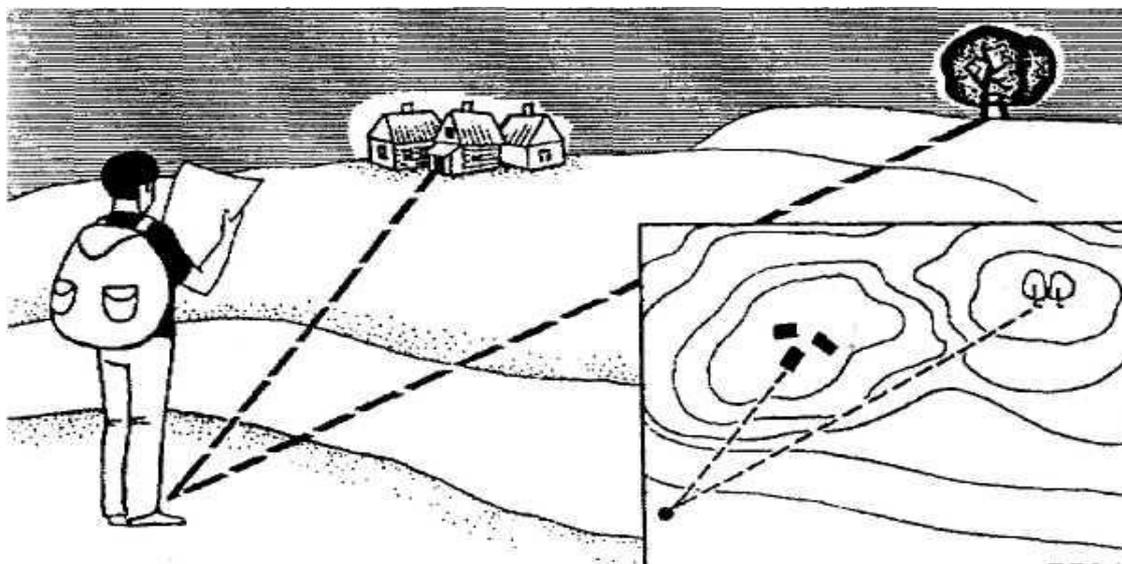


Рис. 4.5. Ориентирование карты по местным предметам

**Точечный ориентир и метод обратной засечки.** При нахождении туриста вблизи точечного ориентира следует найти этот ориентир на карте и по второму ориентиру направить верхний обрез карты на север. Если ориентиры находятся далеко, то точку стояния определяют методом обратной визирной засечки. Для этого сориентировав карту, последовательно визируют и прочерчивают

направления к двум ориентирам. Точка пересечения направлений будет точкой стояния. Для контроля берут третье направление.

**Способ Болотова** применяют при невозможности точно сориентировать карту. Для этого из одной точки на листке прозрачной бумаги последовательно визируют и прочерчивают направления на три видимых на местности и опознанных на карте ориентира. Затем накладывают прозрачную бумагу на карту так, чтобы направления, прочерченные на ориентиры, прошли через их изображения на карте (рис. 4.6). При таком положении листка точка на нем (и карте) будет точкой местонахождения туриста.

На практике туристы часто прибегают также к приближенному ориентированию, определяя точку стояния по расстоянию до ближайшего имеющегося на карте ориентира.

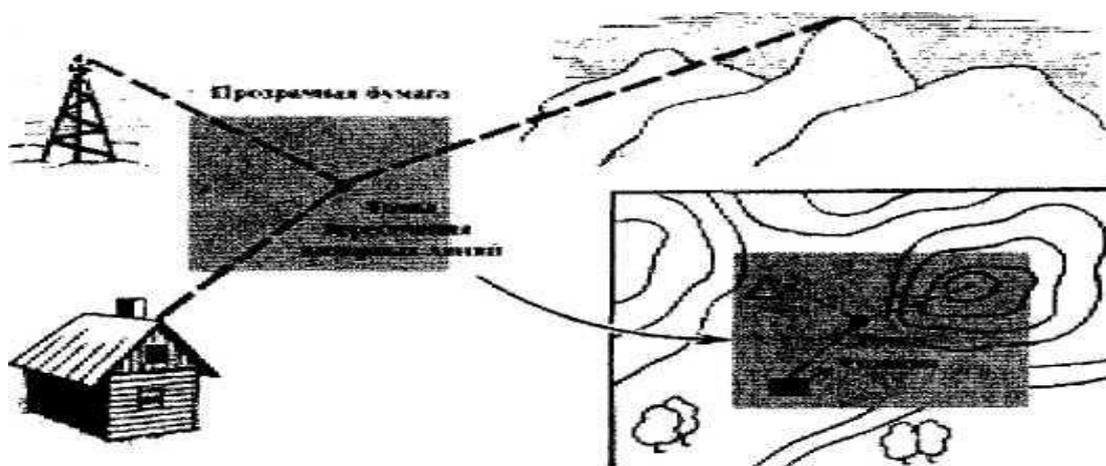


Рис. 4.6. Ориентирование способом Болотова

**Ориентирование без карты и компаса** позволяет с помощью небесных светил и некоторых местных предметов определить стороны горизонта.

**Ориентирование по часам и Солнцу.** Для этого часовую стрелку направляют в сторону Солнца: при таком положении часов биссектриса угла между часовой стрелкой и цифрой 2 на циферблате (в период с октября по март – 1) укажет примерное направление на юг (рис. 4.7). Часы должны идти по местному времени. Точность ориентирования этим способом летом невелика. Ошибка может достигать величины 20-25°.

**Ориентирование по Полярной звезде.** Направление на Полярную звезду определяют следующим образом. Через две крайние звезды «ковша» Большой Медведицы мысленно проводится прямая, на которой откладывается пятикратное расстояние между этими звездами. В конце пятого отрезка находится Полярная звезда, точно указывающая (ошибки менее 2°) на север (рис. 4.8).

**Ориентирование по Луне.** Для приблизительного ориентирования полезно знать, что летом в первую четверть Луна в 20 часов находится на юге, в 2 часа ночи – на западе, в последнюю четверть в 2 часа ночи – на востоке, в 8 утра – на

юге. При полнолунии ночью стороны горизонта определяют так же, как по Солнцу и часам, причем Луна принимается за Солнце.

Ориентирование по местным предметам. Некоторые местные предметы и признаки также могут служить простейшим, хотя и не очень точным «компасом» для туриста.

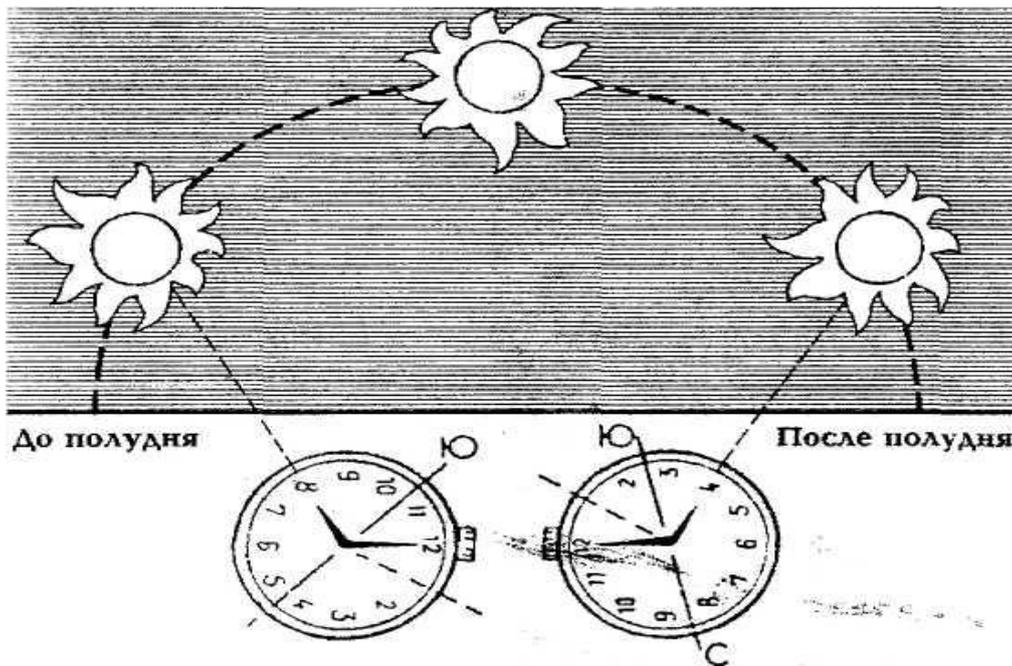


Рис. 4.7. Ориентирование по Солнцу и часам (для зимней половины года)

Известно, например, что мхи и лишайники покрывают северную сторону деревьев и камней, смола больше выступает на южной половине ствола хвойного дерева, муравьи устраивают свои жилища к югу от ближайших деревьев или кустов и делают южный склон муравейника более пологим, чем северный (рис. 4.9), алтарь у православных церквей находится на востоке и т.п.

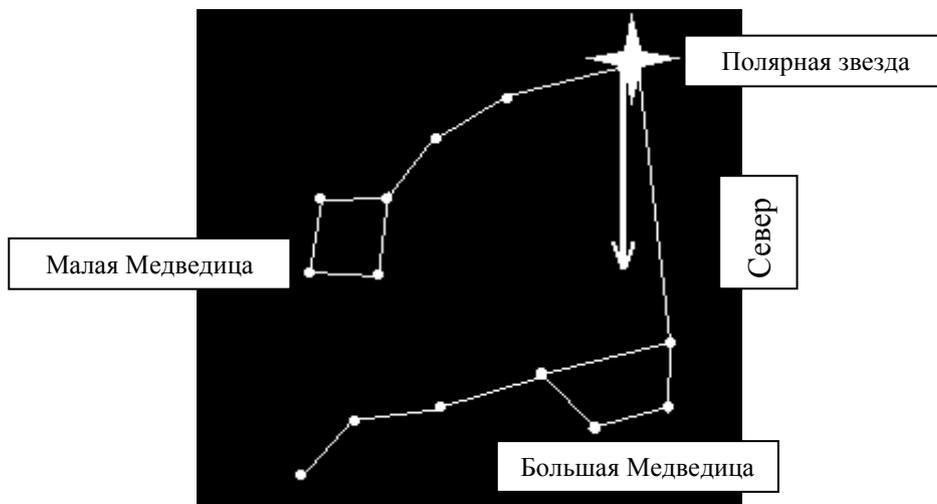


Рис. 4.8 Ориентирование по Полярной звезде

Не рекомендуется ориентироваться по таким неверным, хотя и всем известным признакам, как густота и пышностью кроны с той или иной стороны у отдельно стоящего или находящегося на Рис. 4.10. Определение сторон горизонта по муравейникам гуще леса дерева, по годичным кольцам прироста древесины на пнях спиленных деревьев. И густота кроны, и ширина годичных колец зависят от целого ряда факторов, среди которых освещенность солнцем может быть не главным.

Весьма осторожно надо прибегать к ориентированию по квартальным столбам в лесу. Хотя считается, что ребро между двумя соседними гранями столба с наименьшими цифрами указывает на север (рис. 4.10), нужно помнить, что просеки в данном лесу могут быть прорублены не по меридианам и параллелям, а по линии рельефа или параллельно дорогам и границам угодий.

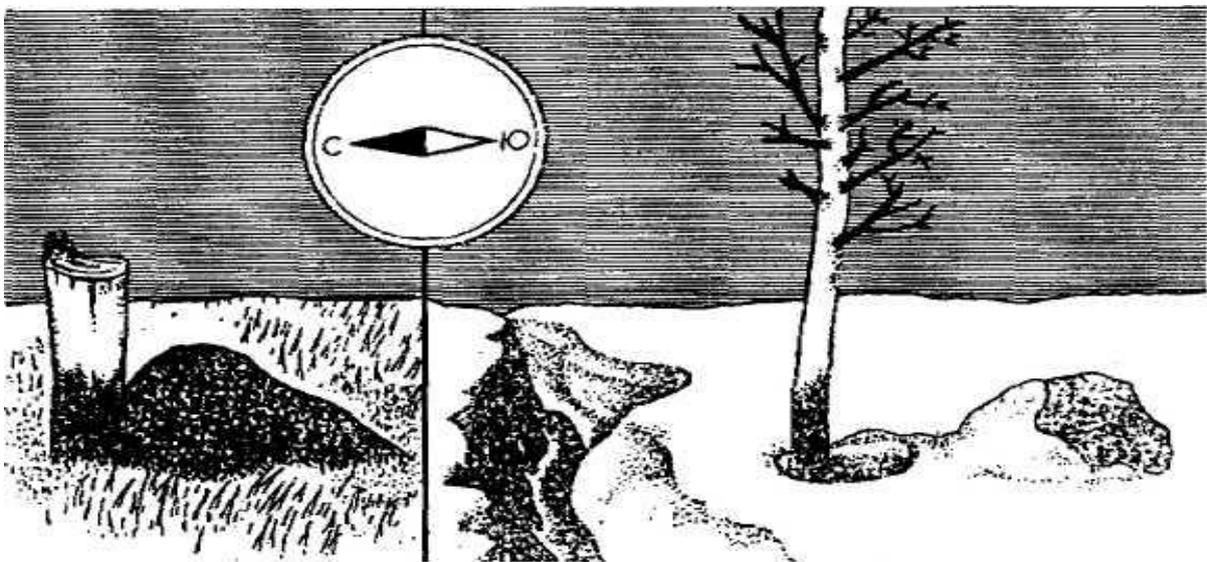


Рис. 4.9. Определение сторон горизонта по муравейникам

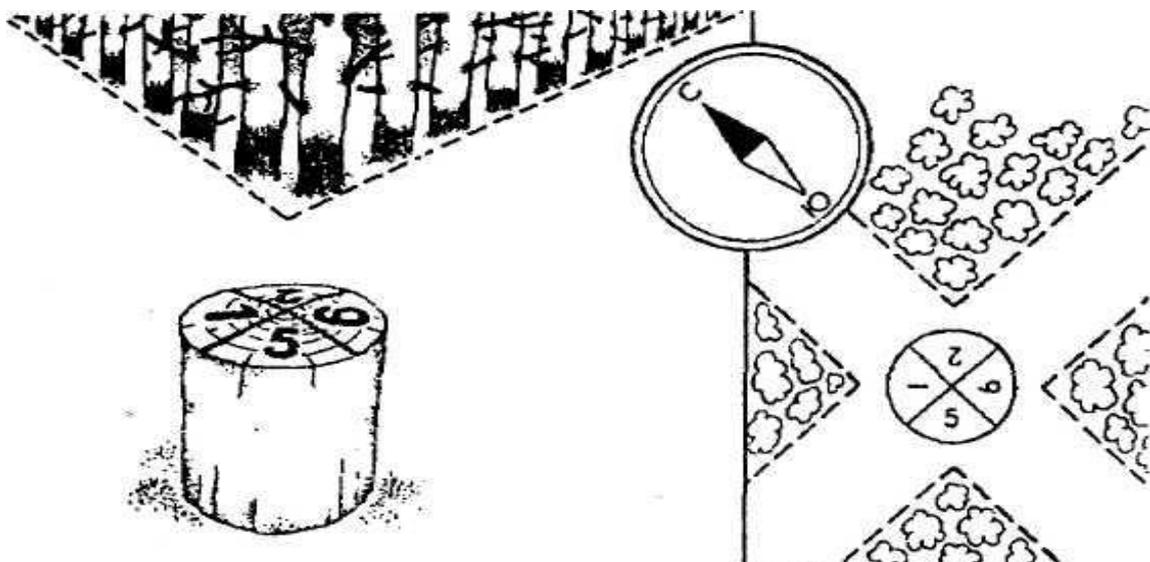


Рис. 4.10. Определение сторон горизонта по квартальному столбу

**Оценка расстояний и времени.** Для определения расстояния по своим шагам надо знать их длину. Средняя длина пары шагов условно может быть принята равной 1,5 м. Счет шагов можно вести тройками, отсчитывая тройки попеременно под правую и левую ногу. Если расстояние измеряется бегом, то счет ведется на пятерки шагов. При измерении больших расстояний каждую сотню отсчитанных пар или троек шагов отмечают записью, загибанием пальцев или другим способом. Более удобно пользоваться специальным прибором-шагомером. Оценка расстояния глазомером и по слышимости звуков расшифрована в таблицах 4.1-4.3.

Таблица 4.1

### Глазомерная оценка расстояния ночью

Наблюдаемый объект	Расстояние (в км)
Зарево большого города и отблеск его огней на облаках	70 и более
Светосильные маяки, расположенные на возвышенностях	до 50
Вертикальные лучи прожекторов	до 50
Фары автомобиля	10
Костры	8
Костры при наблюдении с воздуха	20
Сильный электрический фонарь	3-4
Слабый электрический фонарь	1,5
Отблеск ружейных выстрелов	1,5

Таблица 4.2

### Международная шкала видимости

Характеристика видимости	Баллы	Интервалы	Условия видимости
Очень плохая	0	0-50 м	Очень сильный туман или очень сильный снег
	1	50-200 м	Сильный туман или сильный снег
	2	200-500 м	Умеренный туман или сильный снег
Плохая	3	500-1000 м	Слабый туман, умеренный снег или сильная мгла
	4	1-2 км	Умеренный снег, умеренная дымка или мгла, очень сильный дождь
Средняя	5	2-4 км	Слабый снег, сильный дождь, слабая дымка или мгла
	6	4-10 км	Умеренный дождь или очень слабый снег, или

			слабая дымка, или мгла
Хорошая	7	10-20 км	Слабый дождь
Очень хорошая	8	20-50 км	Без осадков
Исключительная	9	более 50 км	Чистый воздух

Таблица 4.3

### Человек может слышать

Источник звука	Расстояние (в км)
Гул реактивного самолета в ночной тишине	30-40
Дальние взрывы (например, производящиеся в карьерах, на полигонах)	12-15
Морские звуковые маяки (в зависимости от мощности)	5 до 20
Шум идущего поезда	10
Тепловозный или паровозный гудок, сильную сирену	7-10
Рокот мотора работающего трактора	3-4
Стрельбу из охотничьего ружья (в зависимости от местности)	1,5-3
Автомобильный гудок, ржание лошадей, лай собак	1-2
Шум грузовой машины, идущей по шоссе	2
Шум грузовой машины, идущей по грунтовой дороге	1
Неразборчивый крик	1
Стук конских копыт в ночной тишине	0,5-1
Треск падающих деревьев	0,8
Рубку леса, удары топора	0,3-0,4
Стук весел по, неясный разговор	0,3-0,4
Звяканье посуды, разговор (разбираются слова), кашель	0,03-0,07

## 5. ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАСТНИКОВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПОХОДОВ

Задачи и место экологического воспитания в общем объеме работы по подготовке тренеров-преподавателей по спортивному туризму определяется той ведущей ролью, которую играет природа для подавляющего большинства видов туристской деятельности. Познавательная деятельность туристов, выражающаяся в поиске и открытии нового и еще неизвестного им в окружающем мире, наблюдении различных объектов и явлений, выяснении их свойств, особенностей неразрывно связана с природой.

Эмоциональное восприятие окружающего туриста на маршруте ландшафта, организация живописного фона для походного быта существенно поднимают общую значимость туристского похода.

На наглядных примерах общение с природой, в процессе личного переживания практических связей с ней, в ходе природоохранной работы раскрываются и закрепляются определенные морально-нравственные принципы и требования экологически целесообразного поведения человека, формируется его культура общения с окружающим миром. Многочисленные формы и виды походов, соревнований осуществляются с потреблением или хотя бы частичным использованием естественных богатств. Чем лучше в этих богатствах будет разбираться турист, чем полнее будет он осведомлен о рациональных и допустимых методах их использования, тем содержательнее и богаче станут туристские мероприятия, а сами природные ценности – сохраннее.

Задачи экологической подготовки туристов нельзя свести к одной ограниченной цели. С одной стороны, это преодоление пока еще господствующей у многих туристов «личной» потребительской философии общения с природой с позиции силы, воспитание у них элементарной культуры отношения к растению, животному, земле, воде и профессиональной культуре обращения с топором и костром. С другой стороны, это и преодоление «общественного» нейтрально-созерцательного отношения к загрязнению и порче окружающей среды, ко всем наблюдаемым во время похода примерам неправильного природопользования в любых отраслях хозяйства.

Федерации туризма, туристские клубы, секции коллективов физкультуры должны отдавать себе отчет в большой трудности экологического воспитания.

Следует помнить, что довести до всех туристов современную природоохранную информацию, требования и запреты показать путешественникам на лучших примерах туристских маршрутов, как надо заботиться о лесе, земле и воде и охранять ландшафт, наконец, научить туристов помогать родной природе – это очень важный, но еще только первый шаг воспитательного процесса. За ним должно следовать обобщение опыта, накопление природоохранных навыков и умений, превращение полученных знаний в твердую убежденность необходимости заботливого и рачительного

обращения с дарованными и завоеванными трудом человека природными богатствами Земли.

Дальнейшим этапом воспитательного процесса можно считать такое педагогическое, пропагандистское, психологическое и другое воздействие на туристов в клубах и секциях, а главное, такое совместное влияние образа жизни и поведения окружающих людей в быту, на отдыхе, в школе или на производстве, которое поможет превратиться природоохранной убежденности в неукоснительную привычку, традицию, в стереотип безопасного для окружающей природы поведения туристов.

Конечная цель экологического воспитания туристов состоит в том, чтобы превратить общественные моральные требования в области охраны окружающей среды в личные нравственные принципы каждого туриста. Добиться того, чтобы каждый вступающий на туристскую тропу и соприкасающийся с природой человек расценивал причиненный природе ущерб как личную боль, чтобы у всех туристов сформировалась гражданская ответственность за все принимаемые ими решения и свершенные по отношению к природе действия.

Вместе с тем, даже в этом случае нельзя быть в полной мере уверенным в экологической и социальной оправданности поступков путешественников и считать воспитательную миссию туристского движения выполненной.

Во-первых, туристские тропы ежегодно привлекают множество новичков, для которых необходимо проведение всего цикла воспитательной работы, начиная с ее азов, и, во-вторых, любое действенное обучение, воспитание должно быть постоянным и непрерывным. Не является исключением и природоохранное воспитание туристов, которое должно стать во всех клубах и секциях одним из ведущих направлений работы. Работы, глубоко благородной по своим целям и весомой в общем деле воспитания лучших черт современного человека.

Среди направлений экологического воспитания туристов можно выделить б ведущих: природоведческое, нравственное, эстетическое, правовое, историческое и трудовое. Каждое из них связано с определенной областью знаний, рассматривающей проблемы охраны природы, и с разными аспектами решения этих проблем – естественнонаучными, педагогическими, общественно-историческими, технологическими.

Целеустремленная естественнонаучная, природоведческая пропаганда в клубах, секциях – обязательное условие успешного формирования правильных взглядов на окружающую среду. «Знать, чтобы беречь», – должно быть лозунгом такой пропаганды. Жизнь животных или растительного мира, занимательные сведения о пользе того или иного вида природных ресурсов, тревожные сообщения об их истощении в результате нерационального действия способны пробудить у человека, ранее безразличного к природе, заинтересованность в более подробной информации о ней, в том числе и об ее охране.

Воспитание нравственно-этических убеждений логически связано с бережным гуманистическим отношением к окружающему миру. Отсутствие такой этики делает затруднительными не только индивидуальные, но и

коллективные усилия, направленные на охрану природы, превращает их в формальные и парадно-показательные мероприятия. Вместе с тем, если защита природы становится внутренней потребностью большинства туристов, их действия, пусть даже разобщенные, но оперативные, приносят ничуть не меньшую пользу, чем «дни», «декады», «месячники» охраны тех или иных природных ресурсов.

Развитие эстетического, эмоционального отношения к природе также органически входит в число основных задач воспитательной работы в клубе или в секции. «Природу нужно охранять не только потому, что она лучшая защита для человека, но и потому, что она прекрасна», – писал Жан Дорст в своей книге «До того как умрет природа». Нужно подводить туристов к мысли о необходимости бережного отношения к природе потому, что именно в ней слилась гармония, сила, изящество, совершенство форм, изысканность, цвета и многое другое.

Важно сочетание общественно-исторических и экологических вопросов. Поэтому природоохранные темы желательно для туристов раскрывать в историческом плане, в широком общественном аспекте, через имеющие важное социальное значение события, связанные с поворотными моментами в судьбах народов и стран. Надо учитывать, что понимание сегодняшних проблем защиты окружающей среды без уяснения взаимосвязи между развитием культуры и техники, без знания истории изменения взглядов человека на природу будет явно неполным, а то и искаженным. Не вызывает сомнений потребность в правовом образовании туристов применительно к вопросам природопользования. Путешественники должны быть информированы как о своих правах и юридически оговоренных возможностях, так и об административных, экономических, уголовных и иных санкциях за нарушение туристами действующих законов и подзаконных актов.

Одновременно туристы должны быть информированы и о правах и обязанностях других природопользователей: сельского и лесного хозяйства, промышленности, строительных и транспортных организаций.

Наконец, необходимо и трудовое воспитание, направленное на решение экологических проблем и опирающееся на широкий арсенал практических средств приобщения туристов к конкретным природоохранным делам в походе, на слетах, соревнованиях и других подобных мероприятиях.

Объективный подход к проблеме «турист – природа» вызывает необходимость отказа от оперирования неким среднестатистическим туристом. Рекомендуются исходить из того, что различным формам туризма присущи определенные требования к природному окружению, свой «уровень опасности» для природы, а также набор экологических проблем и возможных действий по упорядочению использования природных ресурсов в туристских целях.

В процессе экологического воспитания туристы должны получить представление, по крайней мере, о познавательном, оздоровительном, промысловом и спортивном туризме.

Учитывая направленность данного пособия, следует подробнее остановиться на «взаимоотношениях» спортивного туризма и природной среды.

Своеобразен и парадоксален по своим требованиям к природе спортивный туризм. Понимание его экологических особенностей особенно важно для специалистов по спортивному туризму, поскольку этот вид туризма во многом является «вершиной» туристского движения и наиболее ярким показателем успешной деятельности секций и клубов.

В спортивном туризме причудливо сочетаются желания: уйти подальше от реальностей научно-технической революции, но используя при этом ее достижения; приобрести свободу самостоятельного выбора решений и действий, оставаясь, однако, в жестких рамках спортивной классификации; вступить в прямой, не потребительский и не агрессивный контакт с природой, которую, вместе с тем, надо «победить», не причинив ей вреда.

Спортивный туризм является одной из немногих форм туризма, непосредственно не связанной с уровнем развития индустрии туризма, рынком путевок, наличием свободных мест в гостиницах и подобными факторами. Требования потребителя к природным условиям и их оценка выступают в этом случае в наиболее чистом виде и не затушевываются оценкой организации отдыха туристов, комфорта их обслуживания или качества питания. Можно даже считать, что фактические объемы потоков спортивных групп (при соответствующем учете влияния других факторов, например, административных запретов и ограничений) реально отражают спрос туристов на конкретные свойства природной среды.

Наряду с этим, выбор района и маршрута (особенно для походов высокой категории сложности) диктуется заданными характеристиками естественных препятствий, эталонными маршрутами, рекомендуемыми сроками проведения походов и другими условностями организации сложных походов и выполнения спортивных нормативов. Это не означает, однако, ослабления природных критериев. Природа лишь опосредуется в условиях и правилах, и более четко, чем в каком-либо ином виде туризма, предстает в форме количественных и качественных оценок.

Спортивные туристы должны понять, что требования спортивных походов к природным факторам существенно отличаются от требований, например, оздоровительного и познавательного туризма. Спрос на такие традиционно важные для туристов качества среды, как климатическая комфортность, доступность и хорошая проходимость местности, наличие водных объектов и мест для купания, возможность попутного сбора ягод, грибов, рыбной ловли, резко падает. Несколько снижаются требования к особой живописности и уникальности природных объектов.

И как компенсация появляются новые, специфические для спортивных групп запросы к природе. Ненаселенность местности для автономного существования на природе и труднопроходимость как условия проверки своего физического и технического мастерства, наличие естественных опасностей для борьбы и преодоление их, дискомфортность природной среды, чтобы

испытать временные перегрузки и противопоставить им свою оснащенность и Мужество.

Указанные запросы не только специфичны, но и неожиданны. Они отражают в качестве положительных факторов среды как раз те свойства, которые в целом считаются отрицательными. Малонаселенность, суровость, неосвоенность, труднопроходимость, конечно, усугубляют трудность и риск похода. Для других форм туризма – это факторы, сдерживающие и ограничивающие их развитие, для спортивного – наоборот, стимулирующие его.

Материальное оснащение спортивной группы нацелено на интенсивное движение и активное преодоление естественных препятствий. Не ожидая помощи со стороны (и не желая ее принципиально), она имеет все для длительного самостоятельного существования.

В последнем заложен ценный экологический смысл: действия туристов в спортивных походах запланированы как «природобезопасные». Туристам не надо добывать пищу, а часто и топливо, не нужно ломать древостой для сооружения шалаша или подобного укрытия, им ни к чему приводимые в руководствах, рассчитанных на людей, терпящих бедствия, советы по устройству различных ловушек, силков, западней, петель-удавок для охоты на диких животных.

Примерный перечень основных рекомендаций, направленных на воспитание бережного отношения туристов к окружающей природе, представлен в виде «Природоохранного кодекса туриста».

## 6. ТУРИСТСКО-ГЕОГРАФИЧЕСКОЕ РАЙОНИРОВАНИЕ СТРАН СНГ И УКРАИНЫ

Туристское районирование не совпадает ни с физико-географическим, ни с административным, ни с каким-либо другим. Даже в разных видах туризма распределение маршрутов по районам не всегда однозначно. За основу взяты исторически сложившиеся туристские районы, к которым по мере освоения территорий добавляются новые. Каждый район имеет свои возможности для проведения оздоровительных, спортивных или познавательных походов.

С учетом показателей продолжительности и протяженности отнесение походов к различным категориям сложности производится сравнением их с эталонными маршрутами Перечня классифицированных туристских маршрутов. Этот перечень регулярно, раз в четыре года, одновременно с Единой спортивной классификацией (ЕСК) пересматривается, в него вносятся накопившиеся сведения и изменения.

В действующем в настоящее время перечне более 1100 маршрутов всех категорий сложности по всем видам туризма и по большинству посещаемых туристами районов СНГ.

Характер и разнообразие естественных препятствий, их техническая сложность в различных районах страны – разные. Имеющаяся на сегодня информация позволила, с некоторой степенью условности, установить максимальные категории сложности походов для всех видов туризма в каждом районе (табл. 6.1, 6.2).

Таблица 6.1

**Сравнительная таблица категорийности некоторых регионов стран СНГ и Ближнего Зарубежья для пешеходного, лыжного, горного и водного туризма**

Наименование районов	Виды туризма			
	пешеходный	лыжный	горный	водный
1	2	3	4	5
Кольский полуостров	III	IV		IV
Архангельская область, Коми	III	IV		IV
Карелия, Ленинградская и Вологодская области	III	III		III
Средняя равнинная часть европейской территории СНГ	II	II		II
Южная равнинная часть европейской территории СНГ		I		II с элементами III
Карпаты	II, III*	III, IV*	II*	III, IV*
Крым	II, III*	II*	II*	
Кавказ Западный	IV		V	III с элементами IV
Кавказ Центральный	II		VI	VI
Кавказ Восточный	V		V	VI
Закавказье	VI	V	III	IV, III с эле-

				ментами V
Урал Полярный	IV	VI		IV
Урал Приполярный	V	VI		IV
Урал Северный	III	IV		III
Урал Средний и Южный	III	III		II
Западная Сибирь	III	IV		III
Равнинные районы Средней Азии и Казахстана	IV			II
Памиро-Алтай	II		VI	VI
Памир	II		VI	VI
Тянь-Шань Западный	IV		IV	VI
Тянь-Шань Северный	II		V	VI
Тянь-Шань Центральный	II		VI	VI
Алтай	V	VI	VI	VI
Джунгария	II		IV	VI
Кузнецкий Алатау	IV	V		IV
Саян Западный, Тува Западная	V	VI		V
Саян Восточный	V	VI		VI
Таймыр и плато Путорано	VI	VI		V
Красноярский край (остальные районы)	V	V		V
Прибайкалье, Забайкалье, Кодар	V	VI		VI
Хабаровский край, Приморье	V	V		V
Камчатка	VI	VI		IV
Сахалин, Курильские острова	V			
Якутия, Магаданская область, Чукотка	VI	VI		V

Таблица 6.2

**Сравнительная таблица категоричности некоторых регионов стран СНГ и Ближнего Зарубежья для велосипедно, автомо и пешеходного туризма**

Наименование районов	Виды туризма		
	велосипедный	авто-, мото	спелео
Прибалтика	II	II	
Карпаты	IV	V	III
Средняя Азия и Казахстан	V	V	V
Украина (остальные районы), Белоруссия, Молдавия	III	II	IV (Крым)
РФ: европейский север	V	V	
Центральная Россия	III	III	
Европейский Юго-Восток	V	III	
Урал	V	V	III
Алтай	V	V	III
Западная Сибирь	IV	V	II (Саяны)
Восточная Сибирь и Дальний Восток	V	V	I
Кавказ	V	V	V
Карпаты	V*	V*	
Крым	V*	II*	

\*В соответствии с Постановлением Президиума федерации спортивного туризма Украины «О классификации маршрутов туристских спортивных походов» от 08.12.2001 года

Кроме того водные маршруты возможны в бассейне р.Днепр (р.Рось до 2 к.сл.), в бассейне р.Южный Буг (до 3 к.сл.), в бассейне р.Припять (до 2 к.сл.), в бассейне р.Днестр (до 2 к.сл.).

Парусный туризм: 1 к.сл. – Краснолиманское водохранилище, 2 «ел. – Днепро-Бугский лиман, 3-5 к.сл. – Азовское и Черное моря.

Отсутствие в таблице 6.1 и 6.2 максимальных категорий сложности походов (а, следовательно, и классифицированных маршрутов) в ряде районов для тех или иных видов туризма объясняется по разному. В одних случаях это говорит о недостаточности или отсутствии объективных сведений по категорированию маршрутов в этих районах, в других – об отсутствии необходимых природных условий. Так, горные походы не могут проводиться в равнинных районах, а также в среднегорье, где характер местности и препятствий благоприятен для пешего туризма. Для лыжных походов нужен снег, которого нет в южных районах.

Может возникнуть вопрос, почему в таких районах, как Центральный Кавказ, Памиро-Алтай, Памир, Северный и Центральный Тянь-Шань, отсутствуют пешеходные и лыжные маршруты? В этих высокогорных районах препятствиями, определяющими категорию сложности похода, в основном являются классифицированные перевалы. В долинах и ущельях, на подходах к ним, имеются дороги или хорошо набитые тропы, а через реки всюду перекинуты мосты. Здесь нет необходимых для пешего туризма переправ, таежного бездорожья, сложного ориентирования и др. Зимой в этих горах много снега, но передвигаться приходится в основном не на лыжах, а пешком: в долинах недостаточен снежный покров, а ледники с их ледопадами и крутые склоны перевалов – не для лыж. Поэтому в указанных районах условились проводить только горные походы (зимой с применением лыж).

Туристские спортивные походы не должны, как это подчас бывает, проводится только ради преодоления препятствий (техника ради техники). В таких походах выхолащивается идея путешествия, которая подменяется узкой спортивной целью.

Искусственное нанизывание препятствий приводит к потере туристской специфики, перерождению путешествия в плохое подобие таких, например, самостоятельных видов спорта, как альпинизм и водный слалом.

Рассмотрим некоторые районы одного из самых массовых и популярных видов спортивного туризма – пешего. Эти районы очень разнообразны. В Перечне классифицированных туристских маршрутов приведены в основном маршруты спортивного направления. Эти маршруты, как правило, пройдены хотя бы несколькими туристскими группами, экспертные оценки их категорий сложности совпадают. В составлении перечня пешеходных маршрутов приняли активное участие пешеходные и маршрутно-квалификационные комиссии многих областных федераций туризма.

Ввиду большого количества районов пеших походов дать хотя бы краткие туристские характеристики их в данном пособии не представляется возможным. Весьма условно можно говорить о семи группах районов пеших походов. В основу разделения положены некоторые физико-географические и туристские параметры.

Принципы построения классификации туристских маршрутов исходят из анализа и оценки природных условий конкретных территорий. Как в целом категорирование маршрутов, так и их организация и проведение основаны на учете и изучении местных природных условий. Коренное отличие природной обстановки различных регионов определяет не только структуру природных комплексов, но и критерии сложности при категорировании туристских маршрутов. Изучение вопросов дифференциации природных комплексов имеет научное и прикладное значение. Первое заключается в разработке схем природного районирования, второе – в интерпретации этих материалов для хозяйственного использования данной территории.

В нашем примере для туристско-классификационного районирования использована схема физико-географического районирования Украины. В ее основу авторы кладут многие принципы, среди которых определяющим можно выделить зонально-азональный. Этот принцип, лежащий в основе региональной дифференциации, определяет выбор системы таксономических единиц районирования и включает группу зональных единиц – зон и подзон, группу аazonальных единиц – стран и областей, и группу зонально-азональных единиц – провинцию, район.

Мы исходим из того положения, что таксономические единицы физико-географического районирования, отражающие объективные закономерности природной дифференциации территории, не зависят от прикладных задач и не могут изменяться от цели хозяйственного использования территории. Целевое использование районирования в рамках решения конкретных социально-экономических задач осуществляется посредством оценивания природных регионов в рамках таксономических единиц районирования.

Основываясь на этом, нами была сделана попытка выполнить туристско-географическое районирование Украины. В основу районирования положен оценочный принцип. Он заключается в оценке регионов районирования с использованием основных методов и таксономических единиц физико-географического районирования для спортивного туризма при классификации маршрутов по категориям сложности.

Таким образом, таксономические единицы туристско-географического районирования имеют двухчленный характер. Например, туристская зона, туристская область, туристская провинция. Такая система таксономических единиц обеспечивает объективность выполняемых работ, заложенную в природном районировании, а метод оценивания позволяет установить предварительное значение категорий сложности, выделенных на схеме туристско-географического районирования таксономических единиц согласно нормативным требованиям спортивно-туристской классификации. Метод туристско-географического оценивания отдельных компонентов природной

среды позволяет определить с ложностью локальных и протяженных препятствий на маршруте и сроки наиболее благоприятного проведения туристских маршрутов.

Рассмотрим схему туристско-географического районирования Украины, систему таксономических единиц районирования категории сложности выделенных регионов и сроки проведения туристских походов (табл. 6.3).

**Туристская зона смешанных лесов.** Юго-западная часть зоны смешанных лесов в пределах Украины занимает Южное Полесье.

Характерными чертами природных условий этого региона является низменный рельеф с широкими заболоченными речными долинами, средняя густота которых достигает 0,29 км/км<sup>2</sup>, высокий уровень грунтовых вод, положительный баланс влаги, господство дерново-подзолистых и болотистых почв, распространение сосновых лесов с примесью широколиственных пород.

Неоднородность природных условий позволяет выделить в пределах этой зоны следующие географо-туристские провинции:

**Туристская провинция Волынского Полесья** занимает западную часть Украинского Полесья. При общих типичных чертах полесских ландшафтов провинция имеет отличительные особенности в геологическом строении. Господствующей коренной породой здесь являются отложения мела, которые определяют характерные ландшафтные черты. Поверхность представляет собой, в основном, плоскую низменность со средними уклонами 0,00006 и, как следствие, медленное течение рек, плохой естественный дренаж территории, заболоченность.

При оценке категории сложности планируемых маршрутов, учитывая количество зачетных баллов, которые набрал определенный маршрут по соответствующему набору локальных и протяженных препятствий этой провинции, учитывается: большая залесенность (до 40% всей площади) территории, заболоченность (до 10% всей территории, а по некоторым районам – до 20% земельных угодий), заозеренность (свыше 300 озер). Расчетная категория сложности прокладываемых маршрутов ориентировочно составляет II категорию.

**Туристская провинция Житомирского Полесья** расположена к востоку от Волынского. Главная отличительная черта – расположение в пределах приподнятой части кристаллического щита, что обусловило широкое развитие денудационных форм рельефа, большую расчлененность поверхности, меньшую заболоченность.

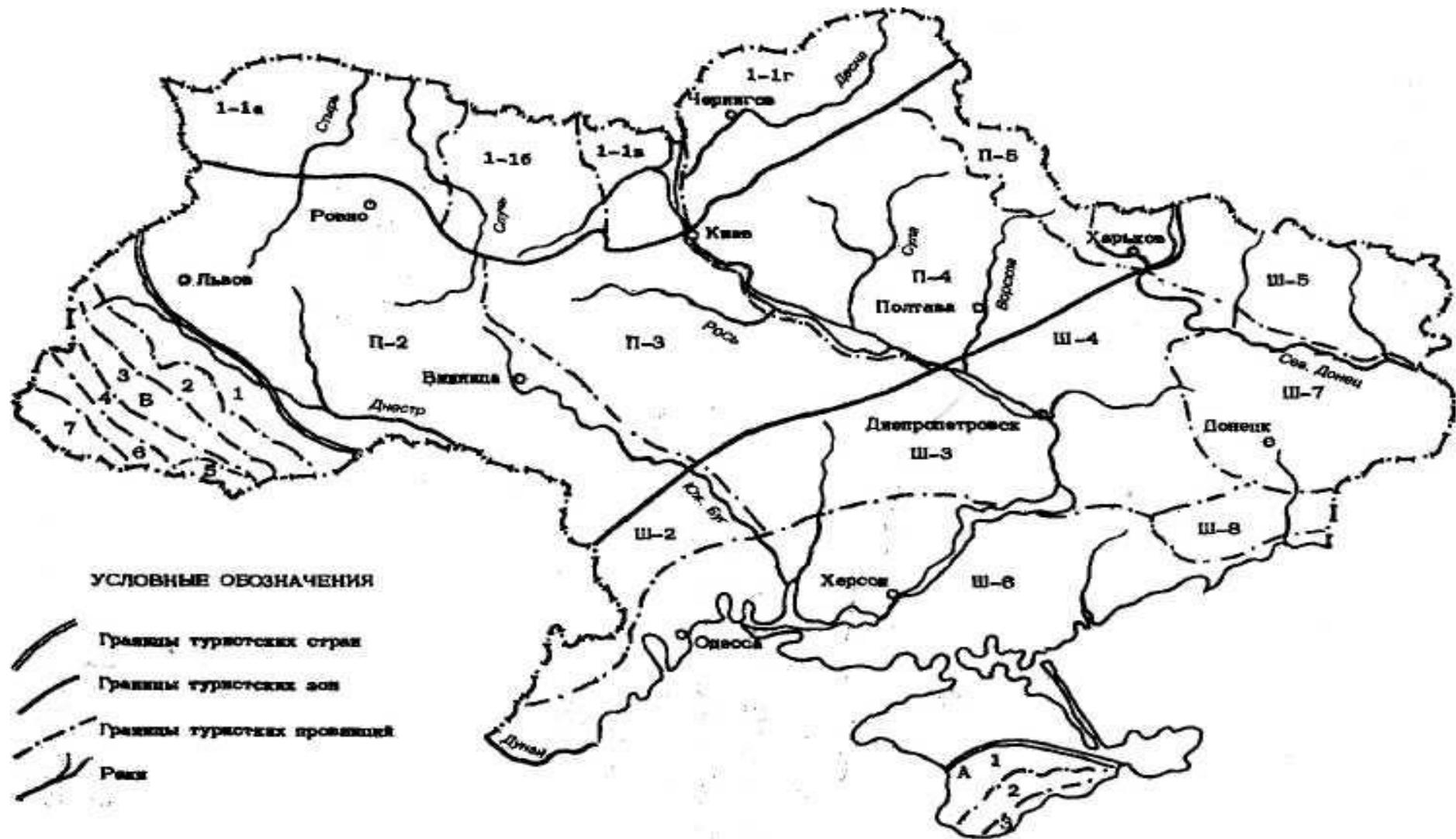
На определение категории сложности влияет приподнятость и расчлененность рельефа. В южной и центральной частях отметки на водоразделах достигают 250 м, а в пределах Словечанско-Овручской возвышенности – 316 м. В этой связи сложность туристских маршрутов может быть отнесена к II категории.

Таблица 6.3

## Схема туристско-географического районирования Украины

		Система токсических единиц районирования				Категории сложности и сроки проведения походов							
		Природно-туристская область		Природно-туристская провинция		Пешеходный		Лыжный		Водный		Велосипедный	
		№	Наименование	№	Наименование	К.С.	Сроки проведения	К.С.	Сроки проведения	К.С.	Сроки проведения	К.С.	Сроки проведения
Равнинная страна	Смешанных	1. Зона смешанных лесов											
		1.	Полесская низменность	1.	Волынская	II	10.03-1.01	I	1.01-25.02	I	1.04-30.11	I	30.03-15.11
				2.	Житомирская	II	15.03-15.12	I	15.12-1.03	I	1.04-30.11	I	30.03-15.11
				3.	Киевская	II	1.04-15.12	I	15.07-1.03	I	15.04-15.11	I	15.04-30.10
			4.	Черниговская	II	1.04-15.12	I	15.12-20.03	I	15.04-15.11	I	15.04-30.10	
	Лесостепная	2. Лесостепная зона											
		2.	Волыно-Подольская возвышенность	1.	Волыно-Подольская	II	10.03-20.12	II	25.12-1.03	II	1.04-15.11	II	20.03-30.11
		3.	Приднепровская возвышенность	2.	Приднепровская	II	10.03-20.12	II	25.12-1.03	II	1.04-15.11	II	20.03-30.11
		4.	Днепровско-Донецкая низменность	3.	Днепровско-Донецкая	I	15.03-1.11	I	25.12-30.02	I	1.04-15.11	I	1.04-15.10
		5.	Среднерусская возвышенность	4.	Среднерусская	II	15.03-1.11	II	25.12-30.02	II	1.04-15.11	II	1.04-15.10
	Степная	3. Северная степная зона											
		6.	Волыно-Подольская возвышенность										
		7.	Подольская возвышенность	1.	Подольская Северостепная	I	Круглогодично	I	1.01-15.02	II	20.03-1.11	II	10.03-30.11
8.		Приднепровская возвышенность	2.	Приднепровская Северостепная	I	Круглогодично	II	15.12-30.02	II	20.04-15.11	II	10.03-15.11	
9.		Днепровско-Донецкая низменность	3.	Днепровско-Донецкая Северостепная	I	Круглогодично	I	15.12-30.02	I	20.03-15.11	I	20.03-10.11	
10.		Среднерусская возвышенность	4.	Среднерусская Северостепная	II	Круглогодично	II	10.12-15.03	I	30.03-15.11	I	20.03-10.11	
11.		Донецкая низменность	5.	Донецкая Северостепная	II	Круглогодично	II	15.12-30.02	I	1.04-15.11	II	1.04-15.10	
12.		Приазовская низменность	6.	Приазовская Северостепная	I	Круглогодично	II	1.01-15.02	I	20.03-15.11	I	10.03-30.11	
4. Южная степная зона													
13.		Причерноморская	1.	Причерноморская Южностепная	I	Круглогодично	I	1.01-1.02	I	15.03-20.11	I	1.03-30.11	
			2.	Крымская Южностепная	I	Круглогодично	I	1.01-1.02	I	15.03-20.1	I	1.03-30.11	
Горная страна		14.	Горный Крым	1.	Предгорная	II	Круглогодично				II	1.03-15.11	
			2.	Главная Гряда	III	1.03-15.11	III	1.01-1.02		III	15.03-1.1		
			3.	Южный берег Крыма	II	Круглогодично				II	Круглогодично		
	15.	Украинские Карпаты	1.	Предкарпатская	II	10.03-15.12	II	15.12-15.03	II	15.03-15.11	II	1.03-1.12	
			2.	Внешнекарпатская	III	1.04-30.11	II	1.12-20.03	II	15.03-15.11	III	1.03-1.12	
			3.	Водораздельно-Верховинская	IV	30.04-1.11	IV	1.12-1.04	IV	30.03-30.11	IV	1.04-15.10	
			4.	Полонинско-Черногорская	IV	30.04-1.11	IV	1.12-1.04	IV	30.03-30.11	IV	1.04-15.10	
		5.	Чивчино-Раховская	IV	30.04-1.11	IV	1.12-1.04	IV	30.03-30.11	IV	1.04-15.10		
		6.	Вулканических Карпат	II	15.04-15.11	II	1.12-1.03	III	15.03-15.11	II	1.03-1.11		
		7.	Закарпатская	I	20.02-15.12	I	1.01-15.2	I	10.03-30.11	I	1.03-1.11		

# ТУРИСТСКО-ГЕОГРАФИЧЕСКОЕ РАЙОНИРОВАНИЕ УКРАИНЫ



**Туристская провинция Киевского Полесья** расположена между Житомирским и Черниговским. Его поверхность – равнинная с абсолютными отметками 140-150 м. Глубина расчленения провинции составляет 25-50 м. Речная сеть провинции довольно глубокая. Лесистость в речных бассейнах колеблется от 20 до 40% с наибольшей лесистостью в бассейне реки Тетерев. Вследствие большой залесенности этого района по классификации его можно отнести ко II категории сложности, остальная территория провинции относится к I категории сложности.

**Туристская провинция Черниговского Полесья** находится в пределах северо-западной части Днепровско-Донецкой впадины, что обусловило своеобразие геолого-геоморфологического строения, характер и интенсивность природных процессов, особенности формирования почвенно-растительного покрова. В орографическом отношении провинция представляет собой северо-западную часть Днепровско-Донецкой низменности с отметками 100-170 м. Свообразие ландшафтно-типологической структуры определяется распространением как местностей полесского типа, так и местностей лесостепного типа. Выравненность поверхности, незначительная заболоченность (5-6%) слабая расчлененность территории (0,1 % оврагов) позволяет отнести провинцию к I категории сложности по туристско-классификационному районированию.

**Туристская лесостепная зона.** В пределах Украины лесостепная зона простирается от предгорий Карпат до западных отрогов Средне-Русской возвышенности. Южная граница зоны проходит по северному пределу распространения обыкновенных черноземов.

Ландшафт лесостепи очень разнообразен, что обуславливает благоприятные условия для различных видов туризма. Радиационные условия и температурный режим со средними температурами июня на западе +16° и на востоке + 22° и длительностью периода с температурой выше +15° 100-120 дней способствует развитию пешеходного и велотуризма. Продолжительность зимнего периода (60-70 дней) с устойчивым снежным покровом позволяет развивать лыжный туризм.

Хорошо развитая речная сеть лесостепной зоны (в среднем, 0,2 км/км<sup>2</sup>), по характеру режима принадлежащая к равнинному типу, благоприятствует развитию водного туризма.

Наложение азональных факторов, проявляющихся в границах таких туристских областей, как Волыно-Подольская возвышенность, Приднепровская возвышенность, Днепровско-Донецкая низменность, отроги Средне-Русской возвышенности на зональные черты лесостепи, а также региональная их оценка для туристско-классификационных целей позволила выделить следующие туристско-географические провинции:

**Лесостепная туристская провинция Волыно-Подольской возвышенности** занимает западную часть лесостепи. В ее основе находится Волыно-Подольская плита. Для территории характерен крупнохолмистый рельеф эрозионно-тектонического происхождения с наибольшими отметками, привязанными к северной части Подольской возвышенности (450-470 м).

Различные районы провинции отличаются характерными физико-географическими особенностями, влияющими на оценку категории сложности планируемых туристских маршрутов.

Волинская возвышенность, имея приподнятую поверхность в пределах Сокальско-Мизочской гряды (345 м) и расчлененный рельеф, может быть отнесена ко II категории сложности.

Малое Полесье проставляет собой внутреннюю аккумулятивную равнину со слабой расчлененностью рельефа, что позволяет отнести его к I категории сложности.

Северная окраина Подольской возвышенности, включающая Голо-горо-Кременецкий кряж, Вороняки.Рострчье, имеет приподнятую поверхность (350-470 м), большие перепады высот до 250 м, среднегорный лесистый ландшафт, что позволяет оценить ее как II категорию сложности.

Остальная часть Подольской возвышенности, сложенная известняками, устойчивыми против выветривания, проставляет собой приподнятые (250-300 м) плоские водоразделы, что дает возможность отнести ее ко II категории сложности.

**Лесостепная туристская провинция Приднепровсой возвышенности** лежит в пределах Украинского кристаллического щита. Рельеф отличается разнообразием эрозионных и водноледниковых форм. Поверхность приподнята (230-270 м) и расчленена тектоническими впадинами. Перепад высот достигает 120 м. Учитывая значительную расчлененность рельефа, провинцию можно отнести к II категории сложности.

**Лесостепная туристская провинция Днепровско-Донецкой низменности** лежит к востоку от Днепра. В тектоническом отношении приурочена к Днепровско-Донецкой впадине, а в рельефе отвечает Днепровско-Донецкой низменности. По характеру рельефа это – полого-волнистая низменная равнина с отметками на водоразделах до 200 м, на плиоценовых террасах – 150-180 м и антропогеновых террасах – 110-120 м над уровнем моря. Несмотря на глубокий врез долин, достигающий 80 м, и значительное расчленение поверхности балками, оврагами, оползнями, в целом, территория провинции имеет I категорию сложности.

**Туристская степная зона.** Среди других зон степная зона выделяется наибольшими тепловыми ресурсами, наибольшей продолжительностью периодов активных биологических процессов (табл. 6.4).

Таблица 6.4

**Продолжительность периодов (дни) с различными температурами**

Безморозный	со средними температурами воздуха выше			
	0°	5°	10°	15°
160-222	250-300	210-245	160-195	120-145

В пределах степной зоны расположены семь крупных геологических структур, определяющих внутризональные различия ландшафтов. На основании

учета геолого-геоморфологических и водно-тепlobалансовых различий, обуславливающих особенности местных природных процессов и внутризональную дифференциацию ландшафтов, выделяются следующие географо-туристские провинции:

**Степная туристская провинция Волыно-Подольской возвышенности** расположена на южных отрогах Подольской возвышенности. Рельеф представляет собой волнистую равнину с абсолютными отметками междуречий 125-200 м. Перепады высот достигают 100 м. Густота овражно-балочной сети колеблется в пределах 0,5-0,8 км/км<sup>2</sup>. Значительная расчлененность территории и большие перепады высот позволяют отнести провинцию к туристским маршрутам II категории сложности.

**Степная туристская провинция Приднепровской возвышенности** в геоструктурном отношении привязана к Украинскому кристаллическому щиту. Орографически она представлена возвышенной (200-250 м) волнистой равниной, расчлененной долинно-балочной сетью. Максимальные перепады высот составляют 200 м, что позволяет оценить территорию согласно туристской классификации по II категории сложности.

**Степная туристская провинция Днепровско-Донецкой низменности** расположена в полосе причленения трех геоструктурных элементов. Наиболее приподнятая часть провинции на северо-восточной периферии достигает 200 м. По классификационной сложности туристских маршрутов территория отнесена к I категории.

**Степная туристская провинция отрогов Среднерусской возвышенности** лежит в пределах юго-западного склона Воронежского кристаллического массива. В пределах водоразделов поверхность приподнята до 220-240 м. Рельеф территории расчленен многочисленными речными долинами, балками, оврагами. Глубина долин достигает 100 м, общий перепад высот составляет 150 м. Это позволяет отнести провинцию к II категории сложности.

**Степная туристская провинция Донецкого кряжа** выделяется как возвышенность. В геоструктурном отношении представляет собой складчатую страну герцинского орогенеза. В орографическом отношении провинция является приподнятой до 300-350 м равниной с увалистым долинно-балочным глубоко расчлененным рельефом. Густота овражно-балочной сети – 0,50-0,75 км/км<sup>2</sup>. Достаточно осложненный рельеф позволяет отнести провинцию к II категории сложности.

**Степная туристская провинция Приазовской возвышенности** выделяется своеобразием природных процессов, обусловленных высоким залеганием докембрийских кристаллических пород, которые обнажаются в долинах рек и на водоразделах, образуя скалистые гряды. Отдельные «каменные могилы» поднимаются до 200-300 м. Перепады высот составляют 150 м. Это дает возможность отнести провинцию к II категории сложности.

**Степная туристская провинция Причерноморско-Приазовской низменности** в тектоническом отношении относится к северному Крыму. Морфологически поверхность провинции представляет собой низменную равнину. Общая равнинность поверхности с незначительными понижениями в

виде речных долин, балок, степных блюдечек обуславливает спокойный рельеф и позволяет оценить территорию по I категории сложности.

**Туристская провинция степного Крыма** занимает северную часть Крымского полуострова. В тектоническом отношении она относится к южной части Причерноморской впадины. Направленность современных природных процессов неодинакова. В пределах Северокрымской низменности, представляющей собой плоскую равнину с высотами от 10-30 м до 100-150 м, наблюдаются нисходящие движения территории, а в пределах Тарханкутской и Керченской возвышенностей, где рельеф расчлененный высотами до 200 м, наблюдаются восходящие тектонические движения. В целом, провинцию можно отнести к I категории сложности туристских маршрутов.

**Туристская область Горного Крыма** занимает южную часть Крымского полуострова. Значительная расчлененность рельефа, различная приподнятость поверхностей выравнивания, различия в тепло-влажо-балансовых процессах обусловили значительные зонально-азональные различия в пределах области и позволили выделить следующие географо-туристские провинции:

**Предгорная туристская провинция Крыма** включает внутреннюю и внешнюю куэсты с высотами 300—600 м и перепадами высот до 250 м. Это позволяет определить степень сложности территории по II категории туристской классификации.

**Туристская провинция Главной горной гряды Крыма** представляет собой горный массив, достигающий в центральной части максимальных отметок (вершина Роман-Кош – 1545 м). В западной части рельеф отличается наибольшей целостностью, а в восточной, где сбросы и эрозия воздействовали на литологически разнородные пласты, характеризуется разной расчлененностью. Значительные перепады высот (500 м), расчлененность рельефа позволяют отнести провинцию к III-IV категории сложности.

Туристская провинция Южного Берега Крыма включает прибрежную полосу от 1-2 до 6-8 км. Преобладают долинно-амфитеатровые формы рельефа, местами загроможденные известняковыми глыбами, перепады высот составляют 150 м. Провинция отнесена по туристской классификации ко II категории сложности.

**Туристская область Украинских Карпат** относится к обширной карпатской горной стране. Карпаты сложены толщей мелового и неогенового флиша и имеют характерное продольно-зональное размещение структурно-орографических элементов. Они получают различное количество тепла и влаги, что способствует формированию различных ландшафтов. По зонально-азональным признакам можно выделить следующие провинции:

**Туристская провинция Предкарпатья** в тектоническом отношении лежит в пределах Предкарпатского прогиба. Современный рельеф представляет собой расчлененную возвышенность с высотами 600-700 м и перепадами высот 200-300 м, что позволяет отнести территорию к III-IV категории сложности.

**Туристская провинция Внешних Карпат** включает два района Скидовых Карпат (Бескиды и Горганы) и Покутско-Буковинские Карпаты. Первый выделяется средневысотными хребтами с максимальными отметками,

превышающими 1800 м, и расчленением рельефа до 800-900 м. Второй характеризуется сочетанием низкогорных местностей, покрытых буковыми лесами, с террасово-долинными местностями. Значительная приподнятость территории, большая расчлененность рельефа, залесенность территории, достигающая 56%, позволяет отнести провинцию к III-IV категории сложности.

**Водораздельно-Верховинская туристская провинция** расположена в пределах Верховинского хребта, Внутренних Горган и Ворохто-Путильского низкогорья. Морфологическая структура ландшафта соответствует средневысотным хребтам с резким вертикальным расчленением рельефа, покрытым елово-пихтовыми лесами, позволяет оценить территорию по III-IV сложности туристской классификации.

**Полонинско-Черногорская туристская провинция** включает Полонинский хребет, Свидовец и Черногоры. Полонинские Карпаты отличаются сочетанием низкогорных ландшафтов с дубово-буковыми лесами и среднегорных (1500-1600 м) с буково-хвойными лесами. Свидовецко-Черногорский район – наиболее приподнятая часть Карпат. Горная группа Свидовца имеет абсолютные отметки 1700-1900 м, а Черногора – 2000 м, имея вершиной Петрос (2020 м), Говерлу (2061 м). Альпийские черты ландшафта, значительная приподнятость территории и перепады высот до 400-500 м позволяют отнести район к IV-V категории сложности по туристской классификации.

**Раховско-Чивчинская туристская провинция** привязана к древнему кристаллическому ядру внутренней антиклинальной зоны. Массив сложен кристаллическими породами и отличается значительным расчленением. Его абсолютные отметки достигают 1450 м с глубиной расчленения 500 м. По этим показателям район можно отнести к III-IV категории сложности.

**Туристская провинция Вулканических Карпат** лежит к пределам Ужгород-Хустского хребта. В орографическом отношении это молодые неогеновые структуры с абсолютными высотами 700-800 м. Слабая расчлененность территории позволяет отнести ее к II категории сложности.

**Туристская провинция Закарпатской равнины** привязана к Закарпатской низменной равнине и имеет отметки 110-120 м. На фоне монотонной равнины поднимаются островные вулканические массивы. Среди них наибольший массив образует Береговское холмогорье с абсолютными отметками 367 м, а относительные отметки не превышают 60 м. По туристской классификации провинция отнесена к I категории сложности.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Абалаков В. Спутник альпиниста. – М.: ФиС
2. Абуков А.Х. Туризм сегодня и завтра. – М.: Профиздат, 1978.
3. Агеев В.С. Психология международных отношений. – М.: МГУ, 1983.
4. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф. – М., 1999.
5. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М., 2001.
6. Алексеев А.А. Тактика, физиология и безаварийность в горном походе. Ветер странствий. – Вып.16. – М.: ФиС, 1981.
7. Алексеенко В.А, Мамаев Ф.М. Мотоциклетный туризм. - М.: ФиС, 1972.
8. Алешин Я.М., Серебряков А.В. Туристская топография. – М.: Профиздат, 1985.
9. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
10. Аристова И.Д. Водный туризм. – М.: ФиС, 1968.
11. Атлас природных условий и естественных ресурсов Украинской ССР. – М.: ГУГК, 1978.
12. Балаковский М.С, Гиппенрейтер Е.Б., Ушаков А.С. Питание при высотных восхождениях. //Космическая биология и авиационная медицина. – 1983. – №2.
13. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
14. Берг П.П. Автомобильный и мотоциклетный туризм. – М.: ФиС, 1956.
15. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. – М.: ФиС, 1968.
16. Берман А.Е. Среди стихий. – М.: ФиС, 1988.
17. Бобылев М.И., Пашута В.В. Туристские маршруты по северной Буковине. – Винница, 1963.
18. Бородулин В.Г., Лурье А.И., Сапа Н.Н. Харьковщина туристская: 22 маршрута. Путеводитель. – Харьков, 1988.
19. Булашев А.Я. и др. Туристско-географическое районирование Украины. – Харьков: ХаДИФК, 1998.
20. Булашев А.Я. Спортивный туризм. Учебное пособие. – Харьков: ХаГИФК, 1999.
21. Булгаков А.А. Велосипедный туризм для всех. – М.: Профиздат, 1984.
22. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
23. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников. – М., 1979.
24. Варли К., Майлз Л. География (энциклопедия). – М.: Росмэн, 1997.
25. Великорецкий А.Н. Первая помощь до прихода врача. – М.: Медицина, 1972.
26. Веретенников Е.И. Тактика горного туризма. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
27. Веретенников Е.И., Дрогов И.А. Общественный туристский актив. – М., 1990.
28. Власов А.А. Велосипедный туризм. – М.: ФиС, 1954.
29. Водные маршруты СССР: Азиатская часть (Григорьев В.Н. и др.). – М., 1976.

30. Водные маршруты СССР: Европейская часть (Плечко Л.А., Сабалева И.). – М., 1973
31. Волков А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте. – М.: Сов. спорт, 2001.
32. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. – М.: ФиС, 1974.
33. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. – М.: Мысль, 1983.
34. Востоков И.Е. Классификация пешеходных маршрутов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
35. Высокогорные перевалы. Перечень классифицированных перевалов высокогорных районов СССР (коллектив авторов под руководством Директора Л.Б.). – М.: Профиздат, 1990.
36. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М., 1987.
37. Гартенберг Б.Я. Автомобильный туризм. /В кн.: Турист. – М.: ФиС, 1974.
38. Годы и тропы. К пятидесятилетию Харьковского спортивного туризма. – Харьков: «РА», 2000.
39. Гранильщикова Ю.В. Семейный туризм. – М., 1983.
40. Гранильщикова Ю. В., Вейцман С. Г., Шимановский В.Ф. Горный туризм. – М.: ФиС, 1966.
41. Григорьев В.Н., Дубровский Л.Н. Подготовка туристов-водников. – М., 1976.
42. Григорьев В.Н., Севастьянов Р. И. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. – М., 1976.
43. Давыдов М.Ф. Не заблудись в походе. – М., 1991.
44. Дар Д.Я., Ульянов А.Н. Десять тысяч километров на велосипедах. – Л.: Лениздат, 1966.
45. Демин Э.Н. Питание в туристском походе: Спутник туриста. – М.: ФиС, 1969.
46. Добромислов АН. Путешествие под парусом. – М., 1981.
47. Дорет Ж. До того как умрет природа. – М.: Прогресс, 1968.
48. Дрогов С.П. Туризм и здоровье. – М.: Знание. 1954.
49. Дублянский В.И. Спелеотуризм. – Киев: Здоров'я, 1973.
50. Дублянский В.И., Илюхин ВВ. Путешествия под землей. – М.: ФиС, 1981.
51. Ена В. Г. Открыватель Земли Крымской. – Симферополь: «Крым», 1969.
52. Ефремов В.В. Расчет энергозатрат участников лыжной экспедиции к Северному полюсу. //Вопросы питания. – 1983. – №2.
53. Ефремов Ю.К. География и туризм. Вопросы географии. Сб.93. – М.: Мысль, 1973.
54. Зорин И.В., Штюрмер Ю.А. Туризм и охрана окружающей среды. – М., 1986.
55. Зубалин М.Д., Петровський В.С. Пішохідний і лижний туризм. – Київ: Здоров'я, 1984.
56. Иванов Ю.Г., Кузнецов В.Б. Обеспечение безопасности в водных походах под парусом по открытым акваториям. – М.: ЦРИБ «Турист», 1986.

57. Илюхин ВВ., Дублянский ВН., Лобанов Ю.Е. Методика описания пещер. – М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
58. Калихман А.Д., Колчевников М.Ю. Спортивные походы на плотках. – М.: ФиС, 1985.
59. Каценельсон М.Д. Методические рекомендации по проверке готовности групп к путешествию. – М.: ЦРИБ «Турист», 1977.
60. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. – М.: ФиС, 1990.
61. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М.: Профиздат, 1989.
62. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М., 2000.
63. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1990.
64. Котов Г.Г. Автомобильный туризм. – М.: Профиздат, 1986.
65. Котов Г.Г. Структура и организация работы маршрутно-квалификационных комиссий: Метод, рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
66. Кравчук П.А. Географический калейдоскоп. – Киев: Радянська школа, 1988.
67. Красников АА. Велосипед для здоровья. – М.: ФиС, 1970.
68. Кропф Ф.А. Спасательные работы в горах: Учебное пособие для альпинистов и туристов. – 2-е изд. – М.: Профиздат, 1975.
69. Куданов Б.Ф. Из истории развития туризма. – М., 1986.
70. Кудряшов Б.Г. Энциклопедия выживания. – Краснодар: Сов. Кубань, 1996.
71. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., 2001.
72. Лабскір В.М., Любієв А.Г. і ін. Туристичні об'єкти України. – Харків: НТУ «ХПІ», 2002.
73. Леви Р.Г. Обеспечение безопасности в автотуризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
74. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М.: ФиС, 1981.
75. Луговьер Д.А. Организация и проведение чемпионатов по туризму. – М.: ЦРИБ «Турист», 1984.
76. Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. – М.: ФиС, 1988.
77. Лукоянов П.И., Свет В.Л. Самоходное снаряжение для лыжного туризма. – М., 1988.
78. Лысогор Н.А и др. Питание туристов в походе. – М.: ФиС, 1980.
79. Мариков Б. Проблемы безопасности в горах. – М.: ФиС, 1981.
80. Менчуков АЕ. В мире ориентиров. – М.: Недра, 1979.
81. Мирский М. Физиологические перегрузки в сложных походах. Ветер странствий. – Вып. 5. – М.: ФиС, 1970.
82. На туристських меридіанах. – Київ: Здоров'я, 1969.
83. Опасные явления погоды на Украине. – Л.: Гидрометеиздат, 1972.
84. Петровский К.С., Ванханен В.Д. Гигиена питания. – М.: Медицина, 1982.
85. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М.: Профиздат, 1987.
86. Портнер Д.Э. Пещеры. – М.: Слово, 1977.

87. Потемкин И. Спортивный сплав на плоту. – М.: ФиС, 1970.
88. Романенко М.І. Людина і гори. – Київ: Здоров'я, 1970.
89. Рыжков АФ., Новиков И.С, Фурман В.Д. Методические рекомендации по подготовке и проведению спелеопутешествий. – М.: ЦРИБ «Турист», 1982.
90. Самодельное туристское снаряжение. /Сост. Лукоянов П.И., Свет В.Л. – М.: ФиС, 1986.
91. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста. – М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
92. Симачов В.И. Туристские походы выходного дня. – М.: Советская Россия, 1984.
93. Смолянський Б.Л., Шибаяєва Л.С. Питання спортсменів. – Київ: Здоров'я, 1982.
94. Соколов В.А., Ильин В.С. Велосипедный туризм. /Учебное пособие. – М.: ЦРИБ «Турист», 1992.
95. Спарджен Р. Экология (энциклопедия окружающего мира). – М.: Росмэн, 1997.
96. Спортивный туризм (правила змагань). – Київ, 2001.
97. Страхов Ю.М. Надувные лодки в туристском путешествии. – М.: ФиС. 1972.
98. Стрижев АН. Туристу о природе. – М.: Профиздат, 1986.
99. Темиров Г., Федосеев Г. Туристские маршруты Крыма. – Симферополь: Таврия, 1976.
100. Тихомиров В.Д. Спортивная классификация туристских путешествий: Метод, рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1975.
101. Федотов Ю.Н. и др. Физическая подготовка туристов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
102. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – М.: Советский спорт, 2002.
103. Харин С.Я. Безопасность путешествий на плотах. – М.: ЦРИБ «Турист», 1984.
104. Шакир Ю.А. Перечень классифицированных пещер. – М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
105. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. – М.: ФиС, 1987.
106. Шимановский В.Ф. Опасности в горах. – М.: ЦРИБ «Турист», 1984.
107. Шимановский В.Ф. Переправы вброд через водные преграды. – М.: ЦРИБ «Турист», 1984.
108. Шимановский В.Ф. Стуков Г.А. Разбор несчастных случаев в туризме: Метод, рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
109. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. – М., 1986.
110. Штюрмер Ю.А. Общественно-полезная работа самодеятельных туристов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
111. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М.: ФиС, 1983.
112. Штюрмер Ю.А. Охрана природы и туризм. – М.: ФиС, 1974.
113. Юнас Я. Атлас первой медицинской помощи. – Кишинев: Картя Молдовеняскэ, 1983.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ А. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ**

### **Тренируем глазомер**

Глазомер – определение расстояния на глаз, без помощи каких-либо приборов – практический навык, приобретаемый опытом. Хороших успехов в определении расстояний на глаз можно достичь путем постоянных упражнений, систематической тренировки. Поэтому прежде, чем проводить игры и соревнования по глазомеру, туристам следует освоить некоторые простые тренирующие упражнения.

Например, участникам на занятиях группы, можно предложить попытаться определить, сколько раз уложится по длине стола карандаш, линейка и т.п. Или какова высота двери, окна «в карандашах», в сантиметрах. Полезно потренироваться и в глазомерном определении объема: сколько кружек или литров воды в не до краев наполненном ведре? а сколько в котелке?

Во дворе, в парке, в лесу можно определять высоту и длину предметов, встречающихся на пути: оград, скамеек, канав, расстояние от земли до сучка дерева и т.д. Туристам пригодится знание своих мерок, которые у каждого разные: рост, расстояние от земли до кончика вытянутой вверх руки, длина от локтя до кончиков пальцев, ширина ладони и другие.

Когда занимающиеся получают определенные навыки в глазомерных измерениях, можно провести игры-соревнования на местности. Для проведения игр потребуются разноцветные колышки-флажки и метровые шесты с сантиметровыми и дециметровыми насечками для измерения расстояний.

#### **Подвижный ориентир**

Игра может проходить в парке, на лугу или в редком лесу. Все играющие делятся на группы по три человека. У каждой группы должны быть три флажка и метровый шест с сантиметровыми отметками.

Играющие распределяют между собой обязанности. Один из участников определяет расстояние на глаз, второй является подвижным ориентиром, которым руководит третий, контролирующий игру и записывающий результаты.

По команде контролера или сигналу свистка второй участник – подвижный ориентир – бежит вперед, захватив с собой флажки. Когда контролер даст команду «Стой!», бегущий останавливается и втыкает рядом с собой флажок. Участник определяет на глаз расстояние до флажка, а контролер записывает результаты.

Снова команда, и подвижный ориентир бежит дальше, оставляя новый флажок. И так три раза.

Результаты, сообщенные контролеру, проверяются, в каждом случае фиксируются ошибки. Участники меняются обязанностями и снова начинают

игру. Из победителей каждой группы комплектуются новые тройки, игра проводит до тех пор, пока не выявится «чемпион по глазомеру».

### **Найди середину**

Игра проводится на лугу или вдоль проселочной дороги. Участники делятся на две команды. Играющие первой команды устанавливают два флажка на расстоянии 10-30 шагов один от другого. Одному из игроков второй команды вручается третий флажок и предлагается поставить его точно посередине между установленными. Играющий на глаз определяет середину и ставит свой флажок. После этого контролеры измеряют шестами расстояние, двигаясь от крайних флажков к среднему. Они определяют ошибку и записывают результат.

Теперь вторая команда ставит крайние флажки, изменяя расстояние между ними, и вызывает играющего из первой группы. Команда, чей участник допустил меньшую ошибку, получает 1 балл. Затем выступает следующая пара. Игра проходит до тех пор, пока все не примут в ней участие. Побеждает команда, набравшая большее количество баллов.

### **Быстрота и точность**

В этой игре участники соревнуются не только в глазомерном определении расстояний, но и в быстроте бега. Дистанция прокладывается вдоль лесной тропы. Этапы размечаются флажками на древках высотой не менее метра, чтобы их было видно издалека. Первый флажок устанавливается у ближайшего поворота тропы так, чтобы его было хорошо видно со старта. Второй флажок (второй этап) должен быть виден с первого этапа, третий – со второго, четвертый – с третьего. У четвертого флажка размечается финишная черта. Расстояние между флажками (длина этапов) должно быть разным, но в пределах 25-100 м.

Стартующий участник должен вначале на глаз определить расстояние до ближайшего флажка и записать число в свою карточку. То же он проделывает и на втором, и на третьем этапах. На финише карточка сдается контролеру. При подведении итогов соревнований учитывается скорость бега и точность определения расстояния.

### **Умей смотреть и видеть**

Туристам, чтобы ориентироваться на местности, чувствовать себя уверенно и спокойно в незнакомой природной среде, следует развивать наблюдательность, внимание, зрительную память. Умению смотреть и запоминать увиденное надо учиться. Этому служат специальные игры-упражнения, которые можно проводить как в помещении, так и во время прогулки, похода.

### **Что ты видел?**

Участникам игры показывают какую-нибудь четкую картинку (пейзаж, бытовая сценка и т.п.). Через 1 мин картинку убирают, а участникам предлагают устно или письменно перечислить всё, что они запомнили.

На столе перед играющими раскладывают 20 различных предметов (линейка, тетрадь, ручка, ножницы, компас, гвоздь, молоток и т.п.). Через 1-2 мин предметы накрывают газетой, а участникам предлагают вспомнить все, что они видели. За каждый правильный ответ дается 1 балл. Побеждает тот, кто запомнил максимальное количество предметов.

### **Самый внимательный**

Играющие – 5-7 человек – встают полукругом. Водящий за 30 с должен запомнить расположение играющих. По сигналу водящий отворачивается и перечисляет, как стоят играющие, называя их по порядку.

### **Что изменилось?**

Участникам игры предлагается в течение 1 мин внимательно посмотреть на 2-3 туристов, стоящих перед ними. Они уходят и возвращаются изменив что-нибудь в своем костюме (сняли или надели куртку, головной убор, поменялись обувью, подпоясались, закатали рукава и т.п.).

Играющие в течение 30-60 с разглядывают своих товарищей (3-4 человека), которые заранее привели в беспорядок что-нибудь в своей одежде: зашнуровать обувь шнурками разного цвета, надели куртку наизнанку, неправильно застегнули пуговицы и т. п.

Играющим предлагается ответить устно (или лучше – письменно, чтобы участвовали все), какие изменения или беспорядок в одежде своих товарищей они заметили.

### **Что ты видел в пути?**

Эта игра-соревнование проводится на заранее выбранном руководителем маршруте протяженностью не более одного километра. По сторонам пути должно быть возможно больше разнообразных предметов. Руководитель тщательно изучает выбранный маршрут; а если местных предметов много – составляет памятку.

Перед началом игры участникам напоминают о том, чтобы они внимательно смотрели и запоминали местные предметы по обеим сторонам пути и их характерные особенности.

В конечной точке маршрута руководитель просит каждого участника написать, что он видел в пути. Получив ответы, руководитель делает краткий разбор, дополняя сообщения результатами своего наблюдения или данными из памятки.

Возвращаясь по пройденному только что маршруту, надо обратить внимание на упущенные ими детали.

### **Запомни ориентиры**

Руководитель подыскивает для проведения игры место, с которого отрывается наиболее интересная панорама (высокий берег реки, опушка леса и т.п.). До начала игры он рассказывает участникам – какие местные предметы могут служить ориентирами. Они во время объяснения стоят спиной к выбранному для обозрения участку.

По команде участники игры поворачиваются кругом и в течение 1 минуты рассматривают местность. Снова поворачиваются и по очереди сообщают о том, что запомнили.

В первую очередь они должны назвать те местные предметы, которые своим внешним видом отличаются от других подобных предметов (мосты, овраги, возвышенности, отдельно стоящие здания).

Руководитель может провести опрос участников игры. В какую сторону течет река? Какая растительность на берегу? Есть ли на реке лодки? Сколько этажей в крайнем доме поселка? и др. За каждый верный ответ играющему начисляется 1 балл.

Полезно научить туристов не только замечать на местности характерные ориентиры, но и выделять их среди схожих, уметь их словесно описать. Предложите участникам игры выбрать какую-нибудь деталь на местности и за 15 секунд указать ее товарищам, не прибегая при этом к жестам.

### **Найди 10 предметов**

В редком лесу маркируется или прокладывается вдоль лесной тропинки маршрут протяженностью не более 300 м. По пути раскладывают 10 предметов (спичечный коробок, карандаш, цветной лоскуток и др.) так, чтобы они не бросались в глаза издали, но были видны на расстоянии 1-2 м. Участники по очереди проходят маршрут в быстром темпе, стараясь заметить и запомнить все оставленные предметы. На финише записывают, что и где они увидели.

### **Увидел – запомнил**

На маркированном зигзагообразном маршруте на поворотных точках, развешивают яркие картинки (5-7 шт.) с изображением предметов туристского снаряжения, животных, растений и т.п. Участники по очереди пробегают маршрут и на финише записывают, что они видели. Побеждает тот, кто запомнил все картинки и перечислил их в той последовательности, в какой он их видел.

После прогулки или похода с целью проверить, насколько наблюдательны участники, руководитель может задать им вопросы. Какие породы деревьев преобладают в лесу? Какие цветущие растения попадались по дороге? В какую сторону течет ручей, который переходили? Были ли в лесу поваленные деревья и каких пород? Если по пути группе встретился посторонний человек – грибник, пастух, лесник, – руководитель может задать туристам вопросы о внешности, примерном росте и возрасте, одежде и других приметах встреченного. И опять победит самый наблюдательный.

### **Шагай – считай**

Умение измерять расстояние шагами необходимо в походе и, особенно, на соревнованиях по ориентированию. С достаточно большой точностью можно определить шагами расстояние в пределах нескольких километров.

Самое главное – соблюдать определенную мерную походку, т.е. делать шаги всегда одинаковой длины.

Нормальную длину своего шага можно определить следующим способом: обычной походкой идти по дорожке и внезапно остановиться, не отрывая ног от земли. На уровне носков обеих ног прочертить линии и расстояние между ними измерить линейкой. Это и есть длина вашего шага. Такие измерения надо проделать 3-4 раза. Средний результат будет наиболее точным.

Кроме того, необходимо научиться вести счет шагам. Лучше всего производить счет парами под одну ногу, безразлично – левую или правую. Чтобы не сбиться на больших числах, рекомендуется использовать пальцы рук. После каждых ста пар загибается палец на левой руке. Когда пройдено 500 пар шагов, загибается палец правой руки и т.д.

Для определения величины пары шагов подбирается ровное место и отмеряется мерной лентой или рулеткой 100 м. Надо пройти стометровый участок большим ровным шагом три раза, записывая при этом число пар шагов. Допустим, что турист три раза прошел этот участок и соответственно получил 71, 68 и 70 пар шагов, т.е. в среднем – 69,6 пар шагов. В этом случае средняя величина одной пары шагов будет приблизительно равна 1 м 43 см (100: 69,6).

Для развития чувства расстояния руководителю следует при проведении игры одновременно с подсчетом пар шагов обратить внимание на время. При равномерном движении наблюдение за временем по часам и счет шагов дадут точные результаты.

Игры-упражнения на счет шагов проводятся при каждом удобном случае без специальной подготовки. Отправился отряд на прогулку или экскурсию: туристы каждый про себя, считают пары шагов и объявляют руководителю результаты. На обратном пути расстояние проверяется еще раз. Победителем считается тот, кто дал наиболее точный ответ. Подобные игры-упражнения желательно проводить как можно чаще, тренируя безошибочность и четкость в определении расстояний. Для закрепления полученных навыков проводят игры и соревнования.

### **Свои метки**

В состязании участвуют 8-10 человек. На проселочной дороге или на лесной тропе надо прочертить стартовую линию. Задание для участников — отмерить от этой черты какое-нибудь одинаковое для всех расстояние, например, 12,5 м. Измерить расстояние надо своим шагом. Играющие поочередно проводят измерение. Конечную точку каждый помечает своей меткой (шишка, ветка и т.д.). Метровым шестом проверяют, чьи отметки ближе к цели. Победителей может быть несколько.

### **Шагомеры**

Игру проводят на площадке или лужайке. Понадобятся бечевка 15-20 м длиной, мерный шест, цветные флажки из расчета один флажок на двух участников игры, топорик и два колышка для разметки игровой площадки.

Привяжите концы бечевки к колышкам. Один из них вбейте в центр площадки. Натяните бечевку и вбейте второй колышек. От центра по бечевке отмерьте шестом расстояние, например, 10,5 м и поставьте флажок. Запишите себе в блокнот: синий флажок – 10,5 м.

Изменив направление, вновь натяните бечевку с разметочным колышком. Точно так же отмерьте другое расстояние, поставьте флажок другого цвета и запишите: зеленый флажок – 12,75 м.

Так в разных направлениях и на разном расстоянии установите разноцветные флажки и запишите для памяти отмеренные расстояния.

Теперь можно начинать состязание шагомеров. Играющие делятся на пары. Каждая пара, пользуясь шагом-меркой (а у каждого она своя), должна определить расстояние от центра круга до указанного флажка.

Не ограничивайте участвующих временем. Кто хочет, может промерить заданное расстояние и два, и три раза, прежде чем дать ответ.

В каждой паре свой победитель – тот, кто более точно измерил расстояние.

### **С компасом и картой**

Ориентироваться на местности – значит определить свое положение по отношению к сторонам горизонта и окружающим предметам. Перед тем, как проводить игры по ориентированию, необходимо научить участников пользоваться компасом и определять азимут. Кроме того, если по условиям игры необходима карта, с туристами проводят занятия, их знакомят с топографической картой и картой-схемой, учат ориентироваться по карте относительно сторон горизонта, знакомят с масштабами карт и топографическими знаками. Важно объяснить участникам, как определять азимут по карте. Конечно, легче всего ориентироваться по компасу и карте, но туристы должны уметь ориентироваться и по солнцу и часам, по звездам, растительности и другим местным, признакам.

#### **Гимнастика сторон горизонта**

Такую гимнастику можно проводить в походе или в лагере. С помощью компаса определяется направление на север, и все поворачиваются лицом туда. Затем называется любая другая сторона горизонта. Задача каждого туриста – как можно быстрее повернуться в названную сторону. Когда все встанут правильно, называется новое направление и т.д.

Путем многократного повторений упражнения они усваивают на уровне рефлекса, что, если встать лицом к северу, за спиной будет юг, слева – запад, справа – восток.

#### **Флюгер**

Играющие делятся на четыре равные по числу участников команды и строятся в шеренги лицом к центру. В центре стоит ведущий. Каждая команда получает название: «Восток», «Север», «Юг», «Запад».

По словам ведущего: «Дует северный ветер» – каждый играющий должен повернуться спиной к северу (к названной так команде). Затем следует сигнал: «Подул западный ветер» и т. д. Команды следуют быстро одна за другой. За каждую ошибку участникам начисляются штрафные очки. Побеждает команда, набравшая наименьшее количество штрафных очков

### **Ориентирование по местным предметам**

Команды из 3-5 человек поочередно вызываются на место проведения игры – специально выбранную лесную полянку или опушку. Туристам дается задание: определить стороны горизонта по местным предметам – деревьям, пням, муравейникам, а также – по солнцу и часам. Через 10 мин играющие должны указать ориентиры, соответствующие сторонам горизонта. Затем команде выдают компас, чтобы участники смогли проверить, насколько правильно они сориентировались.

Побеждает команда, назвавшая наибольшее количество характерных местных признаков и точно указавшая стороны горизонта.

### **Верным курсом**

Эту игру-упражнение можно провести на любой площадке. Для игры нужны компас и бумажная шапка-колпак, которую можно сделать из газеты (в виде большого куллка). Руководитель предлагает участнику взять с помощью компаса азимут на какой-нибудь ориентир (дерево, будку, столб). После того как турист сообщит этот азимут, ему на голову надевают колпак, теперь он видит только небольшое пространство под ногами, не дальше, чем в двух шагах от себя. Играющего поворачивают несколько раз кругом, а затем дают команду. «Марш!». Участник по компасу находит нужное ему направление и идет по намеченному курсу.

Путеводителем ему служит только компас, так как самого предмета он не видит. Задача заключается в том, чтобы точно наметить курс, т. е. правильно взять азимут, а затем без ошибки выйти к ориентиру.

Перед началом ориентирования хорошо предложить участникам игры вспомнить о глазомере и определить не только азимут, но и расстояние до ориентира.

### **До скорой встречи!**

В игре заняты одновременно двое играющих, поэтому нужны два компаса и два колпака. В отличие от предыдущей игры, каждый игрок получает листок с указанием курса и расстояния участков. Например, на первом листке: «90° – 5 м, 180° – 10 м, 90° – 6 м, 360° – 16 м, 270° – до встречи».

Игроки обмениваются рукопожатием, поворачиваются и, надев колпаки, начинают свое путешествие по назначенному маршруту. Сориентировав компас и провизировав направление, каждый из играющих

начинает считать шаги, чтобы пройти определенное расстояние (рис. 1).

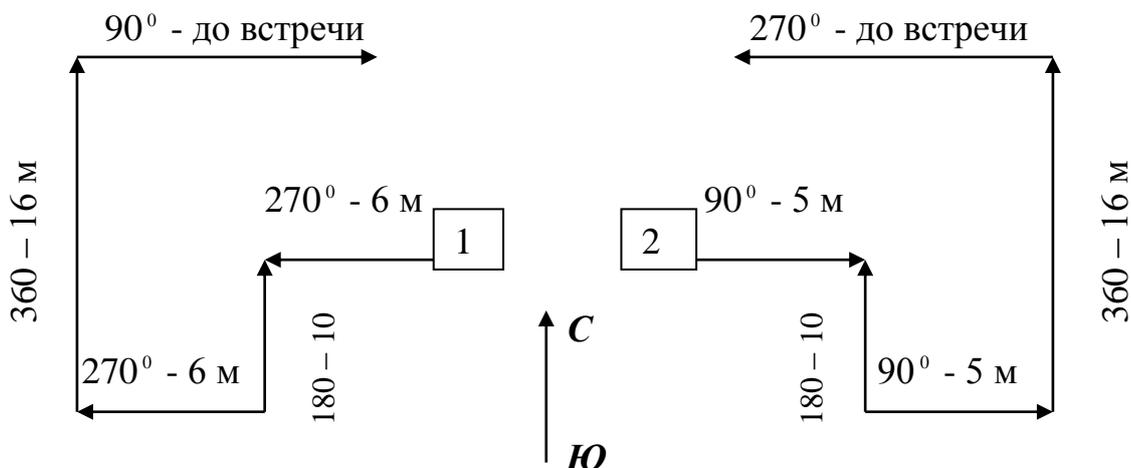


Рис. 1

Маршрут должен быть составлен так, что при точном соблюдении расстояния и заданного направления встреча участников обязательно состоится.

### **Звуковой ориентир**

На привале руководитель отводит участников парами в сторону от группы. Кто-либо из туристов спрятавшись заранее, быстро подает звуковой сигнал (пищалкой, резиновой игрушкой, свистком и т.д.). Участники должны определить азимут направления, откуда, подан сигнал. После этого подающий сигнал перемещается в другую точку, а заместитель руководителя приглашает новую пару.

Побеждает пара, более точно определившая азимут – направление звукового сигнала.

### **Точный выход**

В парке, на лесной полянке с редкими деревьями или участке, поросшем густым кустарником, проводится эта интересная и полезная для отработки навыков ориентирования игра. Площадь игрового поля должна быть не меньше 100x100 м. Старт каждому из играющих дается из одной точки, отмеченной красным флажком.

Получив листок с заданием, где указан азимут и расстояние в метрах, участник должен точно выйти к определенной точке.

Сложность игры заключается в том, что в отличие от предыдущих вариантов расстояние, которое нужно пройти, значительно больше (100 и более метров), а деревья и кустарники затрудняют ориентирование. Все игроки должны выйти на одну линию, но в разные точки, в зависимости от заданного азимута.



Давая задание, руководитель, кроме азимута, должен сообщить участникам игры протяженность маршрута в метрах, что точно указано в таблице.

Азимут, град.	Протяженность маршрута, м	Расстояние АВ, м
5	100,0	8,15
8	100,0	14,05
10	101,5	17,63
13	102,7	23,09
15	103,5	26,79
17	104,5	30,57
20	106,5	36,40
22	107,5	40,40
25	110,0	46,63
27	112,0	50,95
30	115,5	57,74
32	118,0	62,49
35	123,5	70,02
37	125,0	75,36
40	130,0	83,91
42	134,5	90,04
45	141,5	100,00

Примечание Значение второго и третьего столбцов таблицы равнозначно также и для азимутов  $5^\circ=355^\circ$ ,  $10^\circ=350^\circ$ ,  $15^\circ=345^\circ$  и т.д., т.е.  $360^\circ=X^\circ$ , где  $X^\circ$  не больше  $45^\circ$ .

### **Эстафета с компасом**

В основу этой игры положен принцип комбинированной эстафеты. Ее участники соревнуются в быстроте бега по пересеченной местности и в определении азимута на заданные ориентиры по компасу.

Дистанция эстафеты состоит из нескольких этапов по замкнутой кривой. Если этапы ее прямолинейны и игра проводится на пересеченной местности, необходимо дистанцию маркировать флажками или цветными бумажками. Этапы могут быть протяженностью 50-100 м, в зависимости от района проведения соревнования.

В начале каждого нового этапа на расстоянии 8-10 м прикрепляются в разных направлениях 2-3 флага или щитка разных цветов. На каждом этапе находится контролер.

До начала игры руководитель разводит играющих по своим этапам. Стартуют одновременно две команды, т.е. двое участников. Эстафетой им служит компас, листок из плотной бумаги или картонная карточка и карандаш.

По Сигналу «Марш!» туристы, прежде чем начать бег, определяют азимут на заданный ориентир, записывают результат в карточку и бегут к следующему этапу, чтобы передать скорее эстафету члену своей команды. Тот определяет азимут на ориентир, указанный контролером, записывает в карточку и т.д. Заканчивающий маршрут сдает на финише листок с записанными азимутами.

Победителем считается та команда, которая быстрее пробежит дистанцию и точно определит азимут.

За ошибку в определении азимута  $\pm 3^\circ$  и за каждые последующие  $3^\circ$  команде прибавляется сверх показанного времени 16-30 с, в зависимости от величины этапа.

### **Секретный пакет**

Накануне дня, когда будет проводиться игра, руководитель – один или с помощниками – подготавливает конверты или пакеты по количеству участников игры (5-7) и прячет их в густом лесу или кустарнике на уровне 1,5 м от земли, но так, чтобы в 1,5-2 м этот пакет можно было заметить. Незадолго до игры необходимо проверить, на месте ли пакеты. Расстояние от места старта до конечных точек должно быть одинаковым, в пределах 100-200 м, в зависимости от местных условий.

Участники получают задания с указанием азимута и расстояния. Критерием оценки будет время, затраченное каждым участником на поиски секретного пакета.

### **Найди клад**

Участники делятся на две команды. Каждая выбирает себе участок цветности и старается как можно лучше нарисовать его карту-схему, используя топографические знаки. В укромном месте прячут «клад» и обозначают на карте, где он находится. «Кладом» может быть забавное письмо, банка «сгущенки» и т.д. Обменявшись картами, команды ищут «клады».

Кто найдет быстрее, тот победитель.

### **Встречный маршрут**

Игра проводится в лесу на пересеченной местности. Участвуют две команды по 10-12 человек.

Накануне руководитель подготавливает маршрут – ломаную кривую в виде подковы, концы которой находятся на расстоянии 100-200 м. Протяженность каждого этапа и всей дистанции зависит от местных условий, т. е. наличия хороших ориентиров и, конечно, подготовки участников. Как правило, маршрут не превышает 2,5-3 км. Команды движутся навстречу друг другу, так что точка старта одной команды является финишной для другой и наоборот.

На поворотных пунктах каждого этапа должны находиться контролеры. Старт командам дается одновременно, время засекается с момента вручения пакета, в котором находится «приказ», т. е. данные для движения к первому пункту – азимут и расстояние в метрах. Дойдя до контролера, команда получает задание на следующий этап и движется к следующему контрольному пункту.

Выигрывает та команда, которая первой пройдет маршрут.

Эту игру можно усложнить. В пакете, который группа получает на контрольных пунктах, записаны задания: «Азимут  $25^\circ$ , расстояние 500 м. Вопрос какие цифры записаны на квартальном столбе просеки? Срисовать их»;

«Азимут  $175^\circ$ , расстояние 400 м. Задание: сколько проводов имеет высоковольтная линия? Определить ее азимут» и т.д.

### **По загадочным письмам и приметам**

Участники игры делятся на 3-5 групп. Со старта они уходят с интервалом в 10 мин. На старте каждая группа получает задание № 1: «Старт – точка №1; «Златая цепь на дубе том...». Азимут  $15^\circ$ . Расстояние 350 м».

Вместе с заданием группам сообщается четкое ограничение полигона игры, за которое заходить нельзя: «На юге – шоссе; на севере – просека, по которой проходит ЛЭП; на западе – река; на востоке просека с линией связи».

Выйдя на точку №1 и найдя настоящий или условный дуб с табличкой, где нарисованы кот и «златая цепь», туристы видят «письмо» (написанное на табличке следующее задание): «200 м на юг – «во поле березонька стояла» (точка № 2).

Придя в эту точку, играющие находят старую березу, а на ней «письмо» с третьим заданием: «380 м на запад; три сосны – две рядом, одна поодаль».

Выйдя в точку № 3, туристы находят следующее задание и т.д.

Точек может быть любое количество. Маршрут по ним может быть кольцевым, треугольным, зигзагообразным, но выводиться должен к финишу (туда же, где был старт).

Побеждает группа, которая нашла все точки, показав лучшее время.

На схеме, где обозначен полигон игры (квадрат, треугольник) с ограничителями и направлением С–Ю, следует указать точку старта и финиша, чтобы участники, найдя очередного задания, могли вернуться. Если время позволяет, команда может повторить попытку.

### **По замкнутой кривой**

Эта игра-упражнение является хорошей тренировкой для будущих участников соревнований по ориентированию, ее можно по мере надобности усложнять, и, что весьма существенно, она не требует большой предварительной подготовки.

Старт и финиш находятся в одной точке, совершенно произвольной, однако такой, которая является явным и хорошо заметным ориентиром (овраг, колодец).

Движение начинается по часовой стрелке, но можно идти и в другую сторону (рис. 3).

Зачет в этой игре может быть личным, если участвуют отдельные туристы, лично-командным, если суммируются результаты игроков нескольких звеньев, и командным, если суммируются результаты игроков нескольких групп.

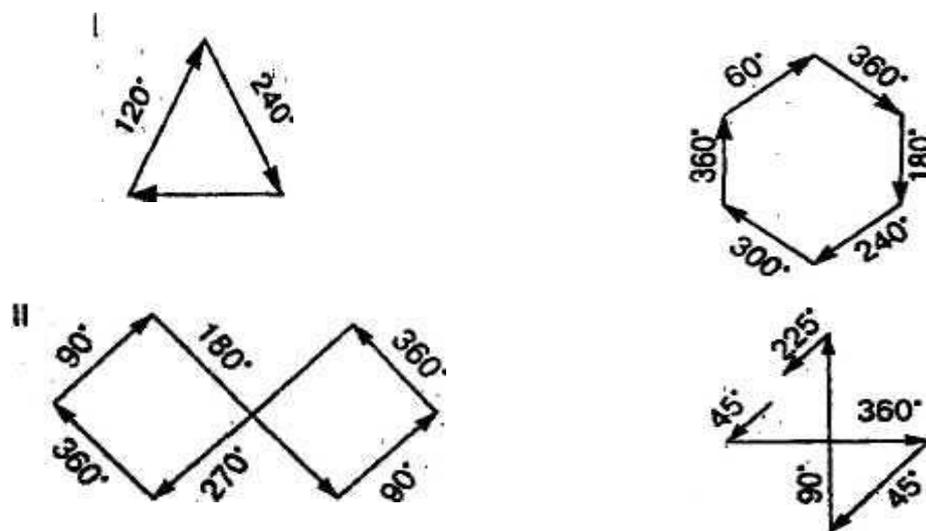


Рис. 3

Приводим таблицу маршрутов по замкнутой кривой различной степени трудности.

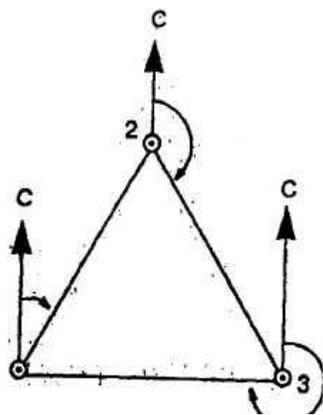
Номера упр.	Маршруты	Азимут, град.	Расстояние, м				
			Варианты				
			I	II	III	IV	V
I	1	120	50	100	150	200	250
	2	240	50	100	150	200	250
	3	360	50	100	150	200	250
II	1	90	50	100	200	400	800
	2	190	100	200	400	800	1000
	3	90	50	100	200	400	800
	4	360	56	100	200	400	800
	5	270	100	200	400	800	1000
	6	360	50	100	200	400	800
III	1	60	50	100	150	200	250
	2	120	50	100	150	200	250
	3	180	50	100	150	200	250
	4	240	50	100	150	200	250
	5	300	50	100	150	200	250
	6	360	50	100	150	200	250
IV	1	45	60	120	240	480	960
	2	90	170	340	680	1360	2720
	3	45	120	240	480	960	1920
	4	360	170	340	680	1360	2720
	5	225	60	120	240	480	960

### Тренировочный треугольник

Тренировать свое умение ходить по азимутам удобно с помощью заранее рассчитанного треугольника (или любой другой фигуры). Этот способ хорош для индивидуальной тренировки.

Приведем для примера два таких треугольника.

а) Равносторонний треугольник (рис. 4).



Для каждой стороны треугольника рассчитаны углы по отношению к единому для всех направлению на север. Это не внутренние и не внешние углы треугольника, а именно азимуты его сторон.

Сторона 1-2: азимут =  $30^\circ$ ; сторона 2-3: азимут =  $150^\circ$ ; сторона 3-4: азимут =  $270^\circ$  Тренироваться лучше всего в лесу или на поляне. Каждый тренирующийся сам выбирает себе начальную точку – вершину треугольника № 1. Она может быть расположена в каком угодно месте, но не надо

располагать ее в густых зарослях, лучше среди редко стоящих деревьев или просто на поляне у опушки леса. И, конечно, надо заранее быть уверенным, что двигаться лесом по треугольнику вам ничто не помешает – на участке, выбранном для тренировки, не должно быть реки, озера, болота, забора, глубокого оврага и т.п. Для начинающих лучше выбирать участки редкого леса, лесопарковой зоны.

Начальную точку №1 надо чем-то закрепить, отметить: воткнуть в землю свой (именной) колышек, привязать к стволу или ветке дерева ленточку, положить на землю шапку, платок или другой предмет.

Тренирующийся, стоя точно у закрепленной вершины треугольника, с помощью компаса определяет первое направление – заданный азимут =  $30^\circ$ . Визируя, он старается заметить и запомнить вдали определенный предмет-ориентир, лежащий точно на визирном луче. После этого можно начинать движение по первой стороне треугольника к его вершине №2. Турист, идет строго по визирному лучу на предмет-ориентир. Если на пути перед ним встанет ствол дерева, придется, обогнув и оставив его за спиной, снова визирировать компасом тот же азимут, а затем идти дальше в направлении ориентира.

Сколько же надо идти? Для равностороннего треугольника это не имеет значения. Турист сам себе назначает расстояние – величину сторон треугольника, расстояние в 30-40-50 или даже 100 м, но по каждому направлению он должен будет проходить одинаковое количество метров – пар шагов.

Пройдя намеченное расстояние и таким образом закончив первый участок маршрута, азимутоходец останавливается и визирует, повернувшись в нужную сторону, второе направление – азимут =  $150^\circ$ . Заметив вдали ориентир-предмет, он начинает ход к нему, считая пары шагов. Закреплять колышком точку №2 и вершину №3 нет необходимости.

Двигаясь от третьей вершины треугольника к начальной, он не должен подгонять свое направление на запомнившиеся ориентиры старта. Наоборот, следует строго придерживаться показаний компаса и идти туда, куда ведет его последний азимут. Поэтому точка № 1 не должна быть видной издалёка.

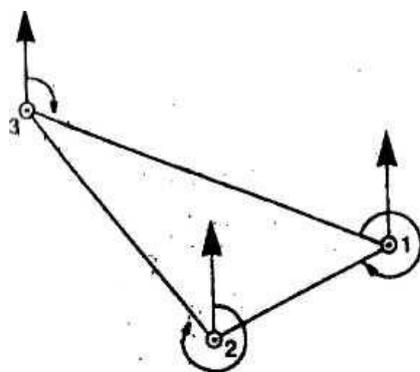
Пройдя по последнему направлению положенные метры (или пары шагов), турист останавливается, маркирует свой финиш каким-либо предметом и отправляется на поиски своего первоначального колышка. Найдя его, он определяет в метрах (или в парах шагов) величину своей ошибки – расстояние между колышками старта и финиша.

Итоговая ошибка, не превышающая 5% периметра треугольника, – отличный результат. При ошибке 10% можно ставить оценку «хорошо», от 11 до 20% – «удовлетворительно».

б) Разносторонний тренировочный треугольник (рис. 5).

Соотношение длин сторон треугольника таково: 1: 1,5: 2. При движении придется каждый раз отсчитывать новое расстояние.

Углы (азимуты) не округлены до десятков градусов. Поэтому треугольник №2 следует использовать на втором этапе тренировок – для более подготовленных туристов.



Технология хождения такая же, как и при использовании более простого равностороннего треугольника.

Совсем неопытным азимутходцам, можно предложить совсем простой способ – тренировочный квадрат, стороны которого ориентированы строго по сторонам горизонта. Например:

1-й ход — 20 шагов на север,  
2-й ход — 20 шагов на запад,

3-й ход — 20 шагов на юг,  
4-й ход — 20 шагов на восток.

Количество шагов можно пропорционально увеличивать во сколько угодно раз.

### Параметры разностороннего треугольника:

Участок (сторона треугольника)	Азимуты, град.	Периметр треугольника, м			
		I	II	III	IV
1	245	20	50	100	200
2	321	30	75	150	300
3	112	40	100	200	400
	Сумма	90	225	450	900

### Лесная бабочка

В группе тренирующихся ходить по азимутам полезно организовать соревнования – кто точнее это делает. Но для того чтобы результаты были «чистыми», надо «разомкнуть» треугольники и сделать точку общего финиша скрытой от участников до конца азимутхождения.

В этих целях можно применить фигуру из восьми маршрутов с общим стартом и общим скрытым финишем, графически напоминающую летящего

мотылька. Основа ее – судейский базис – линия, соединяющая точки старта и финиша, которая имеет определенное расстояние (по масштабу «Бабочки») и азимут  $0^\circ$  (рис. 6).

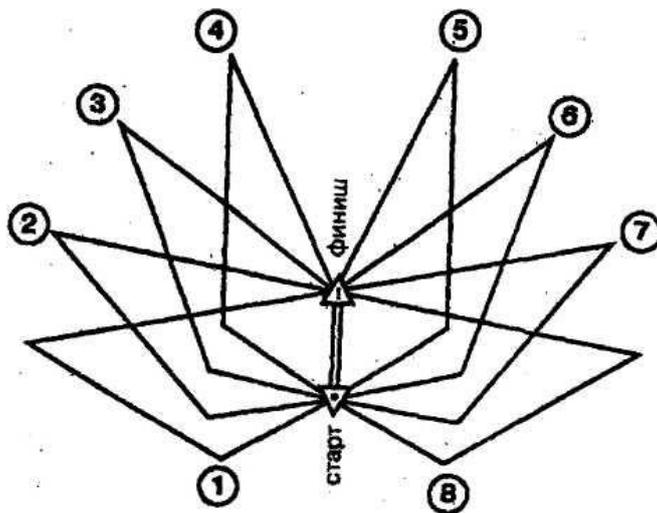


Рис. 6  
Параметры

маршрутов:

1		2		3		4		5		6		7		8	
град.	м														
240	50	260	50	280	50	300	50	60	50	80	50	100	50	120	50
300	83	320	91	340	97	360	102	360	102	20	97	40	91	60	83
78	117	101	109	127	103	154	98	206	98	233	103	259	102	282	117

Одновременно стартуют восемь человек со стартовой площадки радиусом до двух метров. Сразу они расходятся в разные стороны, но в конце концов должны сойтись в новой общей точке – на финише.

Каждый маршрут в приведенном примере имеет длину 250 м. Напомним, что, как и в случае с тренировочными треугольниками, параметры «Бабочки» (масштаб ее) можно уменьшить или увеличить в любое число раз. При этом азимуты останутся неизменными. Длина судейского базиса будет пропорционально меняться.

Через некоторый интервал времени, когда первые стартовавшие пройдут свой первые участки маршрутов, можно дать старт новой группе соревнующихся.

Каждый участник должен иметь при себе, кроме письменного задания (азимуты и расстояния своего маршрута), компаса и таблички перевода своих пар шагов в метры, еще небольшой колышек с биркой (бумажным флажком), на котором указана его фамилия или девиз.

Соревнующиеся, закончив все три участка своих маршрутов, втыкают в землю свои колышки с флажками и возвращаются на старт, докладывая об окончании маршрута. Когда все соберутся на старте, организатор соревнования прокладывает на местности от старта судейский базис. Это необходимо делать с повышенной точностью: построить направление на север желательно по буссоли, отмерить длину базиса (в нашем примере 40 м) рулеткой, мерной лентой.

Таким образом будет открыт истинный финиш, который надо тоже обозначить высоким колышком (вешкой) с флажком.

Затем приступают к определению результатов: от каждого колышка участников измеряется рулеткой расстояние до вешки финиша, из которого вычитается по 2 м (предел точности). Победители определяются по наименьшему отклонению от истинного финиша.

Выбирая полигон для «Бабочки», надо планировать судейский базис так, чтобы на обоих «крыльях бабочки» условия были примерно одинаковы: длина лесного и открытого участков каждого маршрута, густота леса, естественные препятствия. Старт лучше размещать в глубине леса, а финиш – на широкой поляне.

Меняя полигоны или порядок прохождения маршрутов, «Лесную бабочку» можно использовать для соревнований многократно. Среди участников можно каждый раз по-новому распределять номера маршрутов. Старт и финиш можно менять местами, но тогда нужно на всех маршрутах пересчитать азимуты ходов на обратные и заново расписать параметры каждого маршрута.

### **Спортивно-туристские игры**

Предлагаемые игры могут быть использованы в период подготовки к походу или включены в содержание учебно-тренировочных походов, для чего в график движения по маршруту закладывается больше времени на привалы.

В зависимости от возраста участников должны быть подобраны соответствующие параметры, длина, ширина, высота, крутизна естественных и искусственных препятствий. Сложность их должна быть посильной для участников игры.

В играх персонального характера демонстрация личных умений и навыков позволяет практически оценить степень физической и технической подготовки туристов.

Другие игры требуют коллективных действий (что вообще свойственно туризму), позволяют выработать умение взаимодействовать на естественных препятствиях, работать слаженно и дружно.

Для проведения спортивно-туристских игр не требуется сложного оборудования. Фанерки, рейки, жерди, веревки, кружка, бумага, флажки и т.п. – все это легко найти. Для оборудования дистанции и проведения игр потребуется обычное походное снаряжение: полиэтиленовые клеенки, топор, альпенштоки (или посохи), ведра, часы с секундной стрелкой.

### **Укладка рюкзака**

Перед началом игры участники раскладывают на траве или на полу пустой рюкзак и необходимые вещи: одеяло, туристский костюм (брюки, куртка, тапочки), предметы туалета, миску, ложку, кружку, нож, записную

книжку или тетрадь и др. Можно каждому из участников дать консервную банку и мешочек с «крупой».

По сигналу начинают укладывать вещи в рюкзак. Условия игры; быстро и правильно уложить рюкзак, застегнуть ремешки, подогнать заплечные ремни. Каждый из участников, уложив рюкзак, докладывает: «Готов!»

Первый, кто справился с заданием, получает число баллов, равное числу участников; второй – на один меньше и т.д. Укладка рюкзаков проверяется судьей. За каждую ошибку начисляется штрафное очко.

### **Лучший костровой**

Соревнование в умении разжигать костер. По команде участники разбегаются по лесу и собирают хворост на растопку. Подготовив дрова, они должны поджечь костер одной спичкой.

Не разрешается пользоваться бумагой, оргстеклом, горючими жидкостями и др.

Оговаривается количество воды, которую надо вскипятить (обычно одна кружка). Котелок, подвес для него – судейские. Участникам разрешается передвигать котелок, поднимать и опускать его.

Игра может проходить как между отдельными участниками, так и между группами по 2-3 человека, Главное условие – время, потраченное на поиски дров, разжигание костра и кипячение воды. За каждую лишнюю спичку прибавляется одна минута штрафа.

Соревнование на лучшего кострового возможно и без кипячения воды. В таком случае на двух колышках натягивается металлическая проволока, которая ограничивает уровень выкладки топлива-хвороста, а сантиметров на 25-30 выше – шпагат или нитка, которая пережигается пламенем костра. Побеждает команда, которая первой пережжет нитку. Естественно, что организаторы устанавливают для всех одинаковые уровни натяжения проволоки и нитки.

### **Кто быстрее построит дом**

Соревнуются две группы по 4-5 человек.

До начала соревнования палатки тщательно проверяются. Они должны быть совершенно одинаковыми, однотипными. Судьи должны проверить грунт на месте установки палаток, чтобы исключить места, куда нельзя вбить колышек или где он не будет держаться. Команда должна знать, сколько можно использовать колышков (как правило, десять; боковые оттяжки не растягиваются), где ставятся коньковые кольца – снаружи или внутри палатки.

Перед началом игры палатки уже поставлены, а обе команды находятся внутри палаток, полог которых застегнут на клеванты («молнию»).

По команде быстро расстегивают полог, выбегают из палатки и сворачивают ее по всем правилам, аккуратно складывая металлические колышки или шпильки в одно место. Затем сразу по разрешению судьи ставят палатку вновь на 10 колышках.

Установив палатку, команда опять забирается внутрь и застегивается. Капитан докладывает: «Готово!»

Руководитель засекает время и проверяет, правильно ли установлена палатка. Штрафы начисляются за общий перекос палатки, перекос ската, перекос стенки, ослабленную веревку, неверно забитый или выдернутый кольшек.

Возможен вариант судейства, когда команда устанавливает палатку «до нормы», реагируя на замечания судьи. Тогда учитывается только чистое время без штрафных очков.

### **Переправа**

Для организации игры проще всего найти поваленное дерево. Еще лучше, если будет два одинаковых бревна.

Соревнуются две команды. Участники по очереди, без бега, должны пройти по бревну. Более сложные варианты: участники переправляются с рюкзаками, с ведерками, наполненными водой, с «живым грузом» – товарищем по команде – за спиной.

За срыв с переправы начисляется штрафное очко.

### **Узкая тропинка**

Эта игра проводится как соревнование между командами. На поляне или в помещении условно обозначают две узкие «тропинки» длиной 30-50 м и шириной 25 см. Их границы обозначают двумя натянутыми шнурками или веревками. «Тропинки» заканчиваются площадками радиусом 1 м.

В каждой команде равное и четное количество участников. По сигналу судьи один из участников в каждой из команд берет себе на спину «живой груз», т. е. члена своей же команды, и старается как можно скорее добраться до конечной площадки, чтобы оставить там «груз», а сам возвращается к месту старта. Только после его возвращения начинается движение следующая пара.

Команды стремятся как можно скорее доставить «груз» на площадку, не задевая и не преступая при движении веревку. За каждую ошибку – штрафное очко.

### **Вверх по откосу**

Эту игру можно проводить на крутом берегу реки, озера. Цель игры – научить быстро и ловко подниматься по крутому склону. Играют две команды.

Предварительно следует подготовить два ведра или две кастрюли и несколько одинаковых, кружек для каждой команды, в зависимости от количества участников.

На гребне склона или откоса; берега озера или реки ставятся два пустых ведра. По сигналу игроки быстро спускаются вниз, черпают кружками воду и быстро поднимаются вверх, чтобы вылить воду в ведро.

Задача команд – как можно скорее наполнить ведра водой до определенного уровня. Передавать по цепочке кружки не разрешается.

### **Переправа через «болото»**

Соревнование в переходе через условное болото может проводиться как личное, так и командное первенство. Возможны три варианта.

а) по фашинкам

У каждого участника по 2 фашинки-дощечки (фанерки) размером чуть больше ступни (подошвы обуви). Если игра проводится в помещении, вместо дощечек, можно использовать картонки или листы плотной бумаги.

Встав в шеренгу у черты старта с интервалом друг от друга не менее метра, участники по команде судьи кладут перед собой на землю (пол) одну фашинку, затем, стоя на ней, кладут вторую фашинку по направлению к финишу. Встав на нее второй ногой, первую фашинку поднимают, перекадывают вперед, делают следующий шаг и т.д. Задача у всех одна: как можно скорее достичь финиша – заступить обеими ногами за линию финиша. Кто выполнит задачу быстрее других, тот и победитель. Остальные места определяются в соответствии с затраченным временем.

Балансируя на одной ноге при перекадывании дощечек, нельзя второй ногой или рукой касаться «болота» (земли, пола). За такое касание судья начисляет участнику штрафные очки. Запрещается передвигать фашинки по «болоту» скольжением. Каждую надо брать рукой и переносить на новое место по воздуху.

б) по «кочкам»

Участники делятся на команды по 3-5 человек. Их задача – быстро пройти «заболоченный» участок шириной 10-15 м, прыгая с «кочки» на «кочку» и не касаясь ногами поверхности «болота». 7-10 «кочек», образующих слегка зигзагообразную «тропу через болото», расположены одна от другой на разных расстояниях – порядка 100-150 см. На полу, асфальте их можно начертить мелом, на лугу их надо обозначить яркими кольцами, связанными из веревок, или изготовить в виде квадратов из фанеры, которые прибывают к грунту каждый одним длинным гвоздем (шпилькой со шляпкой). Размер каждой «кочки» 30-40 см, чтобы участник мог ступить на нее обеими ногами.

Команды стартуют по очереди, по жребью, по сигналу судьи. Если сделать 2-3 одинаковые «тропы через болото», то соревноваться могут одновременно несколько команд, что прибавит им азарта. Порядок очередности движения членов каждой команды по тропе определяет капитан команды. Время финиша каждой команды засекается по последнему участнику в момент, когда он с последней «кочки» двумя ногами ступит на «берег» – за линию границы «болота».

Соревнования можно усложнить, введя требование транспортировки груза по «тропе» через «болото» – нескольких нетяжелых рюкзаков со снаряжением, котелков, наполненных водой, и т.п.

Участники не должны наступать ногой на «болото», т.е. между «кочками». Запрещается двум участникам одновременно находиться на одной «кочке». За нарушение – штраф.

в) по «гати» (по настилу из жердей)

В этом варианте состязания лучше проводить на природе и только как командные. Состав команды 3-5 человек. Задача та же: как можно быстрее пройти «заболоченный» участок от линии старта до линии финиша (от флажка до флажка). Но на этот раз переход совершается по самодельному настилу из жердей, комплект которых должен быть подготовлен на старте. Каждая жердь должна иметь длину около 2 м и толщину 5-10 см. Общая длина комплекта жердей должна быть чуть меньше удвоенной ширины «болота».

Тот, кто идет в команде первым, берет две жерди и укладывает их на «болото» параллельно одна другой в направлении финиша, а затем проходит по ним вперед. Второй участник, передвигаясь за ним по уже уложенным жердям, передает в руки первому еще две жерди. Вторую пару жердей направляющий укладывает дальше, а остальные участники продвигаются по ним, передавая новые жерди, вперед. Замыкающий цепочку должен собирать сзади себя освободившиеся жерди и передавать их вперед или нести с собой.

Пройдя весь «заболоченный» участок, команда складывает на берегу все жерди в штабель, и судья засекает время финиша.

Побеждает команда, которая прошла «болото по гати» быстрее других (с учетом штрафного времени).

При передаче шестов друг другу разрешается использовать их для опоры в моменты передвижения, разрешается также протягивать их по поверхности «болота» скольжением (волоком).

### **Переправа «маятником»**

Игра проводится в лесу, в парке. На ровном месте на толстый горизонтальный сук дерева, расположенный на высоте не менее 4-5 м, забрасывается прочная веревка. Концы ее связываются. На земле под веревкой двумя уложенными параллельно планками (цветными шнурами) обозначается дистанция переправы – «берега ручья».

Играют по очереди по одному человеку. Каждому необходимо, стоя на «правом берегу» у планки, уцепившись руками за веревку, сгруппировавшись, маятником перенести тело через «ручей» и опуститься за планкой, (шнуром), обозначающим «левый берег».

Когда все участники задачу выполнят, можно границы «берегов» отодвинуть на 10-20 см дальше – сделать «ручей» пошире и вновь начинать соревнование.

За каждое касание телом «поверхности ручья» участник выбывает из игры, а за «намокание» одежды получает штрафное очко. Но по договоренности можно допускать выполнение упражнения с трех попыток, и только после трех неудач турист «тонет».

Победителем на переправе будет тот, кто ни разу «не намок» в «ручье».

### **Переправа рюкзаков «маятником с упора»**

Соревнования удобно проводить на лугу или песчаной площадке. Они способствуют обучению навыкам работы с веревкой.

Потребуется заостренный шест длиной 3-5 м с рогатиной на верхнем конце (желательно, чтобы рогатина была из трех сучков, расположенных в одной плоскости), толстая веревка в 5 раз длиннее шеста, рюкзак, заполненный туристским снаряжением, карабин или репшнур.

На площадке отмечают две параллельные линии, обозначающие, «берега реки». Расстояние между ними должно быть чуть меньше удвоенной длины шеста, а посередине между «берегами» надо найти или выкопать небольшую (глубиной 15-20 см) лунку, в которую острым концом вставляется шест. К шесту у развилки сучьев узлом крепится середина веревки. С внешней стороны линии «берегов» на перпендикуляре, проходящем через лунку, вбиваются две небольшие рогульки (0,5 м высотой), на которые будет ложиться верхняя часть шеста.

Команда состоит из двух человек, которые встают на разных «берегах» у рогулек. У первого – рюкзак и карабин (репшнур), и в его сторону наклонен и уложен в рогульку шест-маятник. По команде судьи он должен закрепить рюкзак в рогатину шеста с помощью карабина или репшнура. После этого второй член команды за веревку поднимает шест с рюкзаком, а когда шест занимает вертикальное положение, первый с помощью своего конца веревки опускает шест в сторону второго и, притормаживая, старается точно уложить его в рогульку на противоположном «берегу».

Участникам нельзя заступать ногами за линию «берега», но можно перемещаться вдоль нее в стороны. В момент подъема и опускания шеста с рюкзаком участники могут действовать как с помощью веревки, так и просто руками (в более сложном варианте соревнования последнее может быть запрещено).

Время финиша судья засекает в момент, когда второй участник отцепит от рогатины рюкзак и положит его на землю (или наденет себе на плечи).

Затем выступает вторая команда, за ней – остальные.

Победитель определяется по затраченному времени. Падение шеста или рюкзака приводит к снятию команды с соревнования.

### **Бегом по «лесу»**

Проводить соревнования можно в редколесье или на лесной полянке, но можно и в городских условиях – на спортивной площадке или даже в физкультурном зале: главное, чтобы здесь были высокие и прочные опоры (деревья, столбы), на которые можно натянуть веревку.

Между двумя или тремя опорами на высоте не менее двух метров не очень туго натягивается прочная, длинная веревка, на которую с помощью петель или проволочных крючков навешиваются деревянные рейки (палки, сучья), так чтобы они немного не доставали до земли и не проскальзывали по веревке в сторону, когда она прогнется под нагрузкой. Расстояние между висящими рейками должно быть от 0,5 до 1 м, а их количество зависит от длины основной веревки (10-20- 0 м). Между некоторыми соседними рейками

навешивают на уровне груди или не выше колен ленточки (шнуры), как бы перегораживая проход.

Задача каждого участника – как можно скорее зигзагом пробежать между рейками так, чтобы ни одну не задеть, чтобы ни одна не закачалась. В тех местах, где навешаны ленточки, участникам придется то нагибаться, пролезая под лентой, то перешагивать через ленты, не задевая их.

Соревнования можно усложнить, если надеть на плечи рюкзак с небольшим грузом, взять в одну руку мяч, котелок или кружку с водой.

Победители определяются по времени выполнения упражнения с учетом штрафных секунд. О размерах штрафа за каждое нарушение (качнул рейку, зацепил ленточку, уронил мяч, пролил воду) надо договориться заранее.

### **Через «лесной бурелом»**

Упражнение можно проводить в спортзале, используя две гимнастические скамейки, и в лесу между двумя параллельно лежащими на земле стволами деревьев. Можно оборудовать полностью искусственную дистанцию с помощью веревок, сухих сучьев и другого подручного материала.

Участок тропы длиной 10-20 м надо перегородить перекладинами из реек, палок или веревок, расположенных в пределах шага друг от друга и приподнятых над тропой, где на 25-40 см ниже колен, где на 45-60 см выше колен. Туристы должны, кто быстрее, по очереди преодолеть этот участок тропы, перешагивая через поперечные перекладины, ни одну из них не сбив ногами и не потеряв равновесия.

Варианты с усложнением – переход в прямом и обратном направлениях, с рюкзаками на плечах, с котелком воды в руке.

Результаты оцениваются по показаниям секундомера.

Если участник сбил хоть одну перекладину, он выбывает из зачета, но можно договориться о системе трех попыток.

### **Следопыты**

Игра проводится в лесу. Участники делятся на две равные команды по 5-10 человек каждая. В каждой команде должен быть выбран капитан, который будет решать вопросы тактики и взаимодействия членов команды.

Заранее надо приготовить нарезанные небольшими квадратиками бумажки двух цветов (зеленый цвет не применять), которыми будут промаркированы два разных маршрута от одного места старта до общего места финиша. Количество бумажек каждого цвета зависит от длины маршрута. Если, например, выбраны маршруты для игры длиной по 500 м и промаркированы в среднем через каждые 5 м, то, соответственно, их должно быть заготовлено по 100 штук. Кроме того, надо приготовить для финиша яркий флажок (ленту, призму и т.п.).

Руководитель игры с помощником заранее маркируют маршруты. Они двигаются петляя, пробираясь через густые заросли, спускаясь в овражки, перелезая через поваленные деревья и через равное количество шагов

оставляют на земле и на сучьях деревьев бумажки. Помощник затем остается на финише и прикрепляет флажок на сучке дерева на высоте 2-3 м, затем сам маскируется поблизости от него. Руководитель идет обратно от финиша к старту, но уже по новому маршруту, раскладывая и развешивая на деревьях маркировку.

Маршруты должны быть проложены так, чтобы со стороны старта команды расходились в разные стороны, а затем сходились на финише.

Команды стартуют одновременно. Вариант маршрута разыгрывается по жребию – кому какой цвет достанется.

Задача каждой команды – быстрее добраться до финиша, чтобы захватить флажок, отыскав и собрав в пути как можно больше маркировок своего цвета.

Тактику поиска команда выбирает сама. Можно, например, двигаться цепью (шеренгой) для более быстрого обнаружения бумажек; можно выслать вперед патрулей (двух разведчиков), которые сами не будут собирать бумажки, а будут стремиться скорее достичь финиша и снять флажок.

Заранее должна быть оговорена оценка в баллах каждой бумажки (маркировки) и финишного флажка. Его оценка должна равняться половине суммы баллов за все бумажные марки одного цвета.

Побеждает та команда, которая набрала больше баллов.

Усложненный вариант можно создать не только за счет удлинения маршрута, но и за счет построения маршрута в форме «восьмерки» или сделав заранее оговоренные разрывы маркировки на маршрутах – места, где маркировку придется поискать в радиусе 20-30 или даже 50 м. Прятать бумажные марки так, чтобы их совсем не было видно, не следует, так как это приведет к большой затяжке игры.

### **Туристская «скорая помощь»**

Проводить соревнования можно в различных условиях, но лучше всего в лесу на поляне. Состав команды 3-6 человек (в том числе один «пострадавший»).

Первый этап. На старте на расстеленную клеенку размером полтора на два метра (вместо клеенки можно использовать полиэтиленовую пленку, плотную ткань, циновку; кусок старого линолеума) ложится «пострадавший». По команде остальные участники волоком тащат его на расстояние 10-15 м по ровной поверхности луга (песчаного пляжа, гладкой тропы) до обозначенного флажком пункта, где подготовлены два альпенштока (посоха) длиной около метра и 2,5-3 см толщиной. Участники вдевают их в застегнутую штормовку, пропуская через вывернутые внутрь рукава. Можно вместо штормовки закрепить за альпенштоки две веревочных петли по концам, чтобы альпенштоки не разъезжались в стороны. Затем усаживают «пострадавшего» на эти носилки лицом в ту сторону, куда предстоит двигаться, а сами встают друг против друга, берутся за концы палок и поднимают на них «пострадавшего».

Второй этап – проход по «болоту», по двум параллельно лежащим на земле бревнам (жердям) длиной 3-5 м. Расстояние между бревнами должно быть чуть больше длины альпенштоков (посохов). Их надо заранее закрепить кольцами,

чтобы они не раскатились. Двигаться участники должны боком приставным шагом, каждый «санитар» по своему бревну (иди по двое, если переноску делают вчетвером).

Третий этап – подлаз и перелаз через «бурелом» – препятствия, которые могут быть искусственно оборудованы с помощью натянутых лент, шнуров или подвешенных на веревочных петлях реек: для подлезания – на уровне груди, а для перелезания – чуть выше колен.

Четвертый этап — переход через речку «по камешкам». Здесь требуется согласование движений «санитаров». «Камешками» могут служить короткие обрезки досок или фанеры, разложенные на земле в неопределенном порядке. Длина такой переправы должна быть небольшой – 3-5 м.

Затем один «санитар» (или двое, если носилки переносят четверо) должен перехватить альпенштоки так, чтобы носилки были у него за спиной, т. е. повернуться лицом в сторону дальнейшего движения.

Пятый этап – пробежка зигзагом через «опасную зону». Этап оборудуется так же, как описано в игре «бег по лесу», только расстояния между висящими рейками должны быть увеличены до 1,5-2 м. Задача участников – быстро проскочить «обстреливаемую зону» длиной 20-30 м зигзагообразным маршрутом между «стволами» так, чтобы ни одна рейка не качнулась.

И наконец, последний, шестой этап – посадка «раненого» в самолет: между двумя близко стоящими деревьями на высоте груди: вставлена легкая деревянная планка (или натянутая лента, шнур), параллельно которой «санитары» разворачивают носилки. «Пострадавший» должен стать ногами на один альпеншток, который держат «санитары», и, страхуясь руками за ствол дерева, перешагнуть рейку, встав на второй альпеншток сначала одной, а затем и второй ногой. Этот момент засекается по секундомеру как финиш.

Результат каждой команды определяется по сумме чистого времени прохождения дистанции и штрафного времени за нарушения и некачественное выполнение элементов. Заранее необходимо составить шкалу штрафного времени за возможные нарушения: падание «пострадавшего», на землю с носилок или с клеенки-волокуши, задевание какой-либо частью тела веревки (шнура, планки) на подлазе и перелазе видящих реек при движении в «опасной зоне» («бег по лесу»); касание «санитаров» ногами «болота», «воды» (т.е. земли или пола, при движении по жердям и «камушкам»).

Если условия местности позволяют, можно дополнительно включить в дистанцию этапы с подъемом и спуском по некрутому склону, спуск с невысокого обрыва (уступа), а также транспортировку вещей (рюкзак) «пострадавшего».

## **Веселые подвижные игры**

### **Волна**

Команды выстраиваются параллельными колоннами. Игроки стоят в затылок друг другу на расстоянии вытянутой руки, ноги на ширине плеч.

По сигналу судьи первые номера берут двумя руками лежащие перед ними мячи и через голову передают их вторым номерам. Вторые номера, наклонившись, передают мяч следующим игрокам между ногами. Третьи вновь передают мячи через голову и т. д. Побеждает команда, которая, не сделав ни одной ошибки и не уронив мяч, быстрее других передала его от первого номера до последнего.

В жаркий день на берегу реки вместо мяча можно использовать котелок с водой. Победит команда, быстрее выполнившая задание и у которой в котелке осталось больше воды.

### **Борьба в цепи**

На площадке на расстоянии двух-трех метров размечаются три параллельные черты. Команды выстраиваются на крайних линиях лицом друг к другу, затем сходятся на средней линии и образуют единую цепь, причем игрок одной команды находится между двумя игроками другой команды. Участники игры берут друг друга под руки и по сигналу судьи начинают борьбу, стремясь перетянуть соперников за ту черту, откуда они пришли. Побеждает команда, которой удается это сделать.

Рядом стоящие игроки, допустившие разрыв цепи, выходят из игры.

### **Борьба на черте**

Команды, построившись в шеренги, стоят по обе стороны черты лицом друг к другу.

Интервалы между игроками в шеренгах – 1 м. По сигналу участники приближаются к черте и, не переступая ее, стараются взяться за руки игроков другой команды и перетащить их на свою сторону. За каждого игрока, которого принудили хотя бы одной ногой заступить за черту, команде начисляется очко. Игрок, которого перетащили за черту, выходит из игры. Игроки одной команды могут помогать друг другу.

### **Завяжи узел**

Перед каждой командой на расстоянии 10-20 м отмечают круг диаметром 1,5-2 м. В круг кладут веревку длиной 1 м и толщиной 0,5-1 см. У каждого круга стоит судья. Участник игры, добежав до круга, берет веревку, завязывает узел (способ оговаривается заранее), показывает судье, развязывает веревку и кладет на место.

Если узел был завязан правильно, участник бежит к своей команде. Если судья фиксирует ошибку, играющий возвращается на четвереньках.

### **Водоносы**

На старте стоят ведра, наполненные водой, и кружки (ведра и кружки одинакового размера, объем воды равный).

По сигналу судьи первые номера команд берут кружки, зачерпывают из своего ведра воду и спешат к финишу, где стоят пустые ведра. Для каждой команды свое. Вылив воду, участники бегом возвращаются на старт и

передают кружку второму участнику. Потом в игру вступает третий участник и т.д.

Задача играющих – не только быстрее пройти дистанцию, но и не расплескать воду.

### **Перенеси пострадавшего**

Команды выстраиваются в шеренги по двое на линии старта, а капитаны – на линии финиша. По сигналу капитаны бегут к своей команде и, взявшись за руки с одним из игроков, переносят к линии финиша другого, «пострадавшего». От финишной черты «пострадавший» возвращается обратно и вместе с игроком второй пары переносит другого «пострадавшего». Так до тех пор, пока вся команда не соберется на линии финиша. Побеждает команда, сделавшая это быстрее.

### **Кросс гусениц**

Это забавное соревнование лучше организовать на песчаном пляже.

От центра площадки шнуром идя шагами отмеряется несколько равных радиусов (по количеству участников) и концы их обозначаются камешками, флажками и т.п.

На исходных позициях играющие ложатся на живот головой к центру круга. Помощники судьи связывают им руки за спиной и ноги у щиколотки. По команде все устремляются к центру площадки, где находится приз – миска с конфетами, яблоками, орехами и т.п., накрытая салфеткой. Каждый стремится достичь центра раньше других, и тот, кто «пришел» первым, должен захватить салфетку зубами и откинуть ее в сторону.

Участникам разрешается любой способ передвижения: перекатом с боку на бок, отталкиваясь от земли коленями, кульбитом, скачками на коленях или на ногах и т.п. Не разрешается телом сдвигать (отшвыривать) миску с места.

### **Всадники**

Играют две команды по 6-8 человек. Участники команд делятся на «лошадей» и «всадников». По сигналу «всадники» садятся на плечи своих «лошадей» и, сблизившись со «всадниками» другой команды, стараются за руки стащить их с «седла». «Лошади» держат своих всадников за ноги, им запрещается касаться руками соперников, за каждого стянутого с «седла» «всадника» команда получает одно очко, а спешившийся «всадник» вместе с «лошадью» выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока «всадники» одной из команд не покинут площадку или не истечет определенное время.

«Лошадь» может состоять из двух игроков – один из них стоит, а другой, наклонившись, обхватывает его сзади вокруг пояса. На последнего садится верхом «всадник». Во время игры он одной рукой держится за плечо стоящего игрока, а другую использует в борьбе со «всадниками» другой команды. Если «всадник» стянут с «седла» или «лошадь» разъединилась, вся тройка выходит из игры.

### **По грибы**

На площадке размечены два круга диаметром 1,5-2 м. В каждом раскиданы 20-30 шишек, камешков («грибы»). Играющих, по одному из каждой команды, с завязанными глазами заводят в центр кругов и по сигналу они начинают сбор «грибов» в корзины (коробки, пакеты). Поднимать можно только один «гриб», и только положив его в корзину, нагибаться за вторым. Кто соберет больше «грибов» за 1 минуту?

### **Бой петухов**

Соперники входят в круг (диаметр 2-3 м), скрещивают руки на груди и, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга или заставить встать обеими ногами на землю.

Кому это удастся, тот и победитель.

### **Толкание плечами**

Соперники стоят в круге правым (левым) плечом друг к другу, руки за спиной, и стараются плечом вытолкнуть другого из круга.

### **Толкание стоя**

Соперники стоят в круге спиной друг к другу, соединив согнутые в локтях руки, и стараются, упираясь ногами, вытолкнуть другого из круга.

### **Толкание сидя**

То же, что и в предыдущем варианте, но соперники сидят.

### **Комический бег**

Состязания можно проводить в виде эстафеты, на разных этапах которой используются разные виды передвижения, например:

- на одной ноге,
- на корточках прыжками,
- на четвереньках,
- с сомкнутыми ногами.

### **На трех точках**

Участники становятся на четвереньки, причем левая нога поднята и вытянута вверх. Бегут на двух руках и правой ноге.

### **Лягушачий бег**

Участники садятся на корточки. По сигналу ставят две руки вперед на землю, затем делают обеими ногами прыжок из положения на корточках, потом опять выставить руки вперед и т.д.

### **Гуси**

Участники садятся на корточки и гусиным шагом, вразвалочку, двигаются к финишу.

### **Раки**

Участники становятся на колени спиной к финишу. Двигаются «задом наперед».

### **Кенгуру**

Участник передвигается прыжками или мелкими шажками, зажав между коленями мяч или спичечный коробок. Руки на поясе.

### **Бег в мешке**

Каждому участнику выдается большой мешок, в который он залезает с ногами. Двумя руками мешок удерживается выше пояса.

### **Бег с картошкой**

Участнику дается ложка, в которой лежит картошка. Ложку держат в вытянутой руке или в зубах. Если во время движения картошка упала, ее поднимают, снова кладут в ложку и продолжают бег.

### **Парный бег**

Правую ногу одного участника связывают у щиколотки с левой ногой другого участника. Затем играющие кладут руки друг другу на пояс и бегут «на трех ногах».

Участники становятся парами. Передний опирается руками о землю, задний придерживает его за ноги. Передвигаются в таком положении.

Участники становятся парами спиной друг к другу. Сцепляются руками, согнутыми в локтях. Передвигаются боком.

Участники берутся за руки крест-накрест. Побеждает пара, не расцепившаяся во время бега и пришедшая к финишу первой.

### **Кто быстрее:**

- вденет нитку в иголку?
- пришьет пуговицу?
- почистит картошку?
- отпилит чурбак?
- забьет 2 гвоздя?
- соберет в рюкзак 20 разбросанных предметов (каждый раз снимая, развязывая и вновь надевая рюкзак). Соревнования можно проводить как этапы эстафет. Непременное условие:
- пуговица, картошка и другие предметы должны быть одинакового размера;
- орудия труда должны быть одинаковыми (например, ножи для чистки картошки);
- зоны сбора вещей в рюкзак должны быть разделены.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ Б. ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ**

В физическом воспитании среди множества упражнений и форм их проведения большой популярностью пользуются подвижные игры. Они создаются на основе самых разнообразных упражнений и двигательных заданий, требующих проявления основных физических качеств и тем самым, способствуют гармоническому физическому развитию занимающихся. Элемент соперничества, присутствующий в подвижных играх, способствует повышению эмоционального состояния, существенно повышая эффективность занятий и, соответственно, физического воспитания в целом. Участие в подвижных играх, включающих упражнения с партнерами, предметами и препятствиями, происходит, как правило, в естественной манере, без строгой регламентации двигательной задачи. Такой подход к организации игр способствует проявлению индивидуальности каждого занимающегося, и благоприятно сказывается на процессе формирования двигательных навыков занимающихся, приспособлению к условиям среды.

Разнообразные формы проведения подвижных игр и составляющих их упражнений и отдельных двигательных заданий способствуют выбору формы поведения или выполнения двигательного действия каждым участником индивидуально, помогают быстро ориентироваться в конкретной обстановке, принимать оптимальные решения. Подвижные игры, включающие большое количество простых, естественных упражнений способствуют не только гармоническому физическому развитию, но и формированию жизненно-необходимых черт характера – целеустремленности, настойчивости, сообразительности, концентрации внимания на главном.

Поскольку подвижные игры, как правило, организуются в виде соревнования двух или более команд, проходят в обстановке эмоционального подъема, активного переживания всех членов команды за каждого ее участника, то такая обстановка способствует воспитанию устойчивости к стрессовым ситуациям психического плана. Во время проведения подвижных игр у педагогов открывается широкая возможность наблюдать за поведением занимающихся, распознавать индивидуальные черты характера, уровень физического развития, координации движений. Такие наблюдения позволяют усовершенствовать процесс физического и нравственного воспитания на основе индивидуального подхода к каждому, позволяют решать вопросы формирования групп начальной подготовки в спортивных учреждениях, ориентировать занимающихся на выбор вида спорта, отвечающего их индивидуальным анатомо-морфологическим, физическим и психическим особенностям. Использование подвижных игр позволяет бороться с психической монотонностью, возникающей в процессе учебного дня, помогает сосредоточиться на последующих занятиях.

### **Для воспитания быстроты**

#### **Эстафеты в шеренгах и колоннах**

В спортивном зале или на открытой площадке на расстоянии 15-20 м друг от друга проводятся две линии старта-финиша, которые обозначаются флажками. Игроки каждой команды делятся на две группы и занимают места на противоположных друг от друга линиях. По стартовому сигналу два соперника максимально быстро бегут в сторону противоположной линии, касаются плеча своего партнера из противостоящей группы, который бежит в обратную сторону. Закончивший свой этап становится замыкающим в колонне игроков своей команды. Выигрывает та команда, чьи участники быстрее вернутся и займут место в своей колонне (рис. 1).

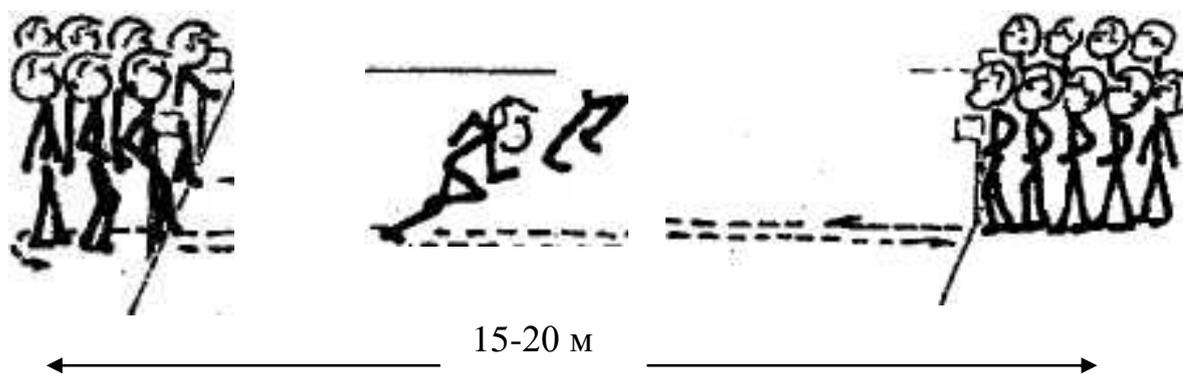


Рис. 1

На расстоянии 15-20м друг от друга проводятся линии старта-финиша. В игре могут принимать участие две и более команд, каждая из которых делится на две группы, занимающие места на противоположных линиях. По сигналу стартующие игроки бегут вперед касаются ладонью ладони своего партнера и занимают место в конце колонны. Выигрывает команда, чьи участники быстрее поменяются исходными позициями (рис. 2)



Рис. 2

На расстоянии 30 м друг от друга проводятся линии старта-финиша. Между ними кладутся гимнастические маты, по два для каждой из команд. Игроки каждой команды делятся на две группы и занимают места на

противоположных линиях. По сигналу два соперника бегут в сторону противоположной линии, выполняя по кувырку на каждом из двух матов, касаются ладони своего партнера из противоположной группы и становятся в конце колонны. То же делает партнер, который бежит в противоположную сторону, выполняя кувырки на матах. Выигрывает команда, чьи участники быстрее окажутся за линиями, поменявшись исходными позициями (рис. 3).



Рис. 3

На расстоянии 35 м друг от друга проводятся линии старта-финиша. На расстоянии 10 м от каждой из них устанавливается барьер. Команды делятся на группы и занимают места на противоположных линиях, стоя в колоннах. По сигналу первые участники команд бегут вперед, перепрыгивают через первый барьер, пролезают под вторым, на финише касаются ладони партнера, который бежит в обратную сторону и занимает место в колонне своей команды (рис. 4).

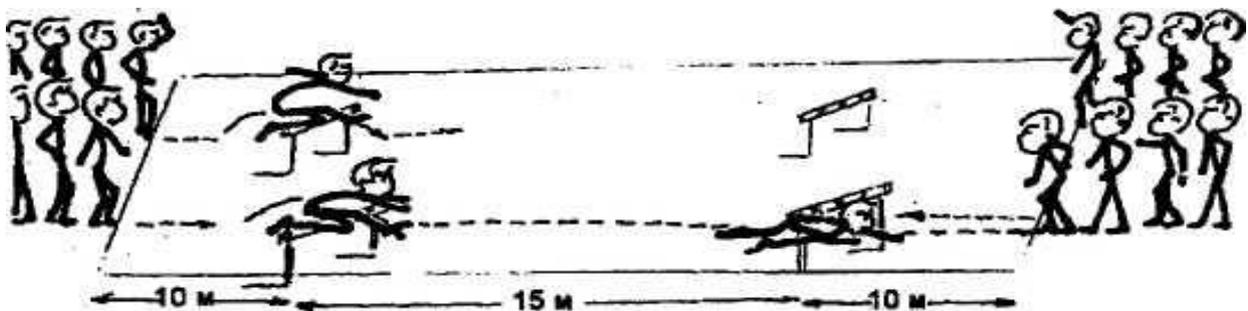


Рис. 4

На расстоянии 15 м проводятся линии – старта и поворота, на которой устанавливаются две гимнастические палки. Игроки команд строятся на линии старта в колоннах. Участники бегут вперед, огибают гимнастические палки и возвращаются к линии старта (рис. 5).

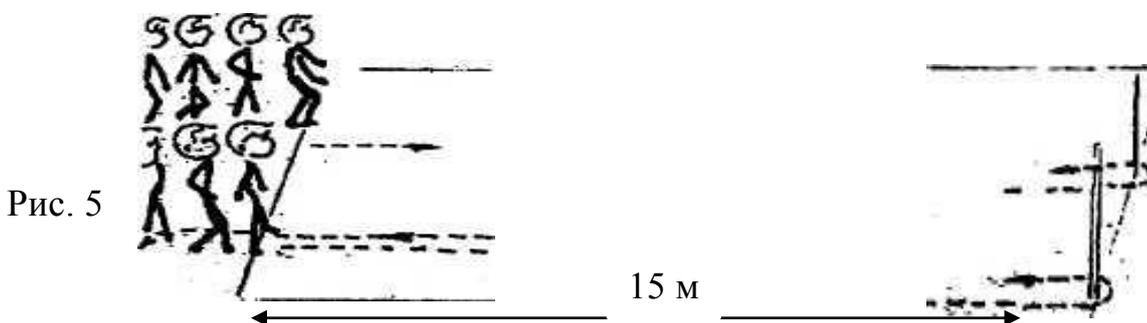


Рис. 5

На площадке на расстоянии 20 м проводятся две линии. Команды делятся на группы и становятся в колонны друг против друга на линиях. В руках у первых игроков эстафетные палочки, которые передаются по очереди партнерам (рис. 6).

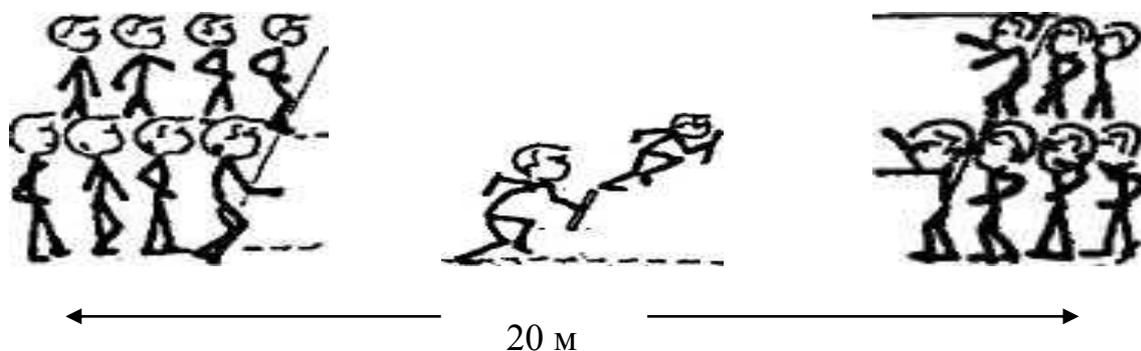


Рис. 6

На расстоянии 15 м проводятся две линии. На линии старта в колонну по одному строятся команды. На противоположной линии кладутся мячи – по одному для каждой команды. По стартовому сигналу первые игроки каждой команды бегут вперед берут мяч, возвращаются к своей колонне и передают мяч следующему игроку, который должен вернуть мяч на прежнее место (рис. 7).

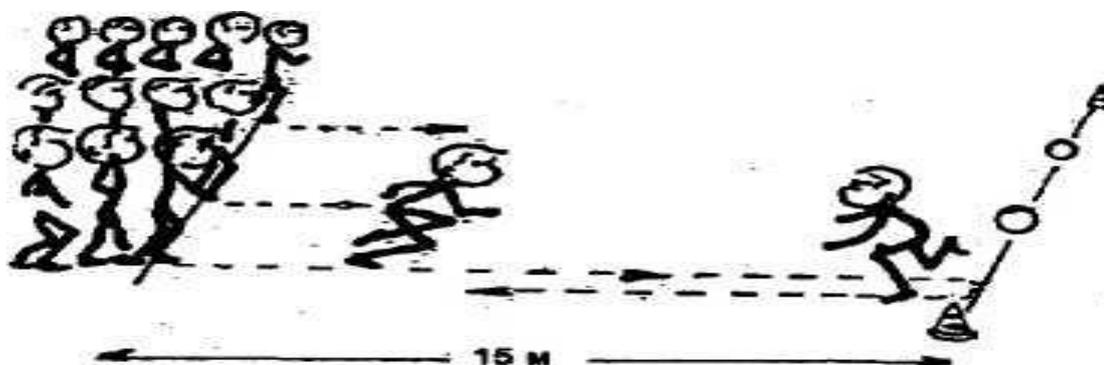


Рис. 7

На расстоянии 30 м проводятся две линии, на которых в колонну по одному выстраиваются, разделившись на две группы, игроки команд. Посредине площадки на расстоянии 15 м от каждой из линий проводится средняя линия, на которой устанавливаются мячи, – по одному на каждую играющую команду. Стартующие участники бегут вперед, поднимают мячи и передают их в руки партнеров на противоположной линии. Получив мяч, второй игрок бежит вперед кладет мяч на линию, продолжает бег и, пересекая линию, касается ладони очередного игрока, давая ему тем самым старт (рис. 8).

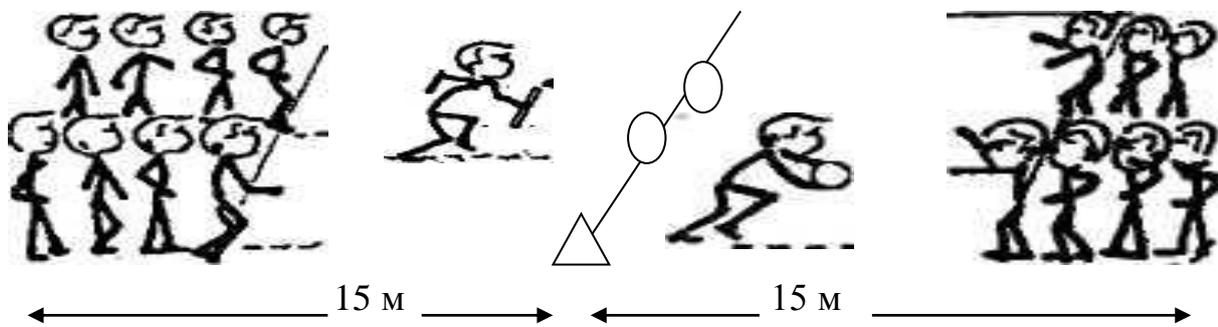


Рис. 8

На расстоянии 25 м проводятся две линии. Игроки команд строятся на этих линиях друг против друга в шеренгах. По стартовой команде все участники бегут вперед, стараясь пересечь линию как можно быстрее. Команда, все участники которой раньше других окажутся за линией, становится победительницей (рис. 9).

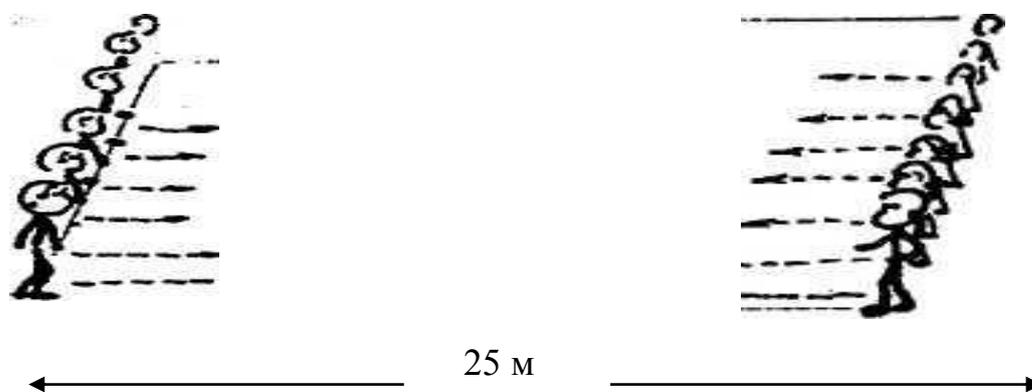


Рис. 9

На расстоянии 20 м проводятся две линии, между которыми расставляются по шесть флажков для каждой команды. Участники каждой команды делятся на две равные группы. По стартовой команде первые участники бегут вперед огибая каждый флажок, на финише этапа они касаются партнера по команде, который бежит таким же образом в обратном направлении (рис. 10).

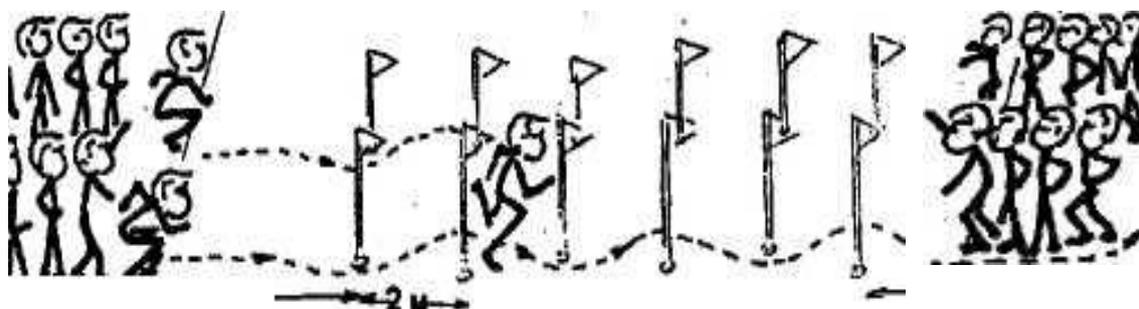


Рис. 10

В зале или на площадке на расстоянии 30 м проводятся две линии, на которых в шеренгах с интервалом в два метра лицом друг к другу располагаются участники команд. По стартовому сигналу они бегут друг другу навстречу, в центре площадки оббегают друг друга по кругу, стараясь быстрее добежать до линии финиша (рис. 11).

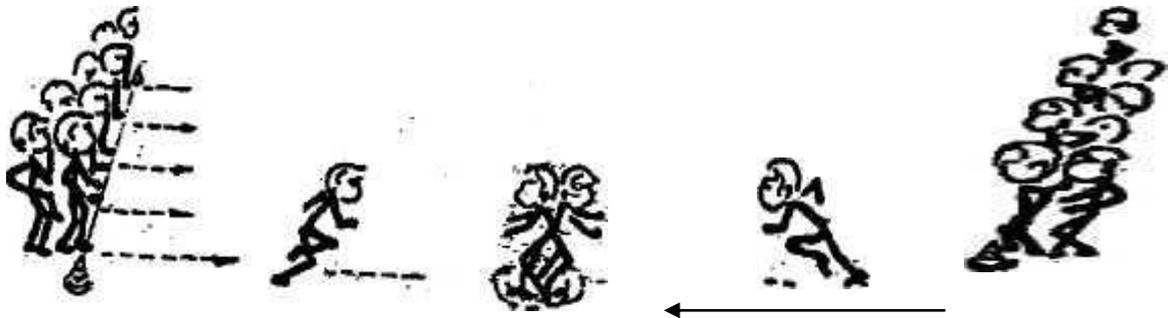


Рис. 11

На расстоянии 20 м проводятся две линии, на которых в шеренгах располагаются участники команд, разделенные на две группы. По стартовому сигналу участники команды бегут навстречу своему партнеру, по ходу делая 2-4 оборота. Коснувшись ладони партнера, игрок остается за линией, а его партнер бежит к противоположной линии (рис. 12).

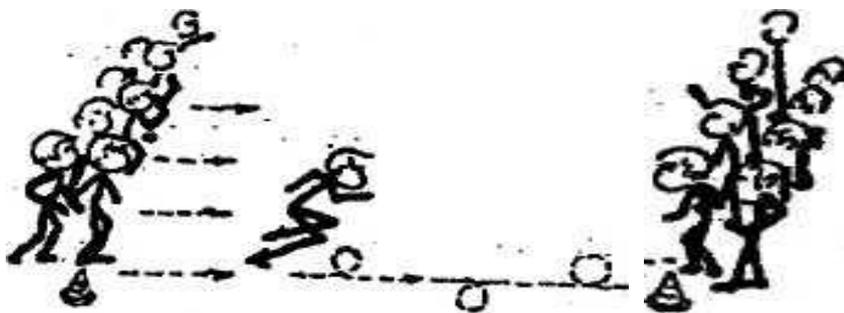


Рис. 12

На линии старта в колонну по одному строятся две команды. На расстоянии 10-15 м от линии старта стоит стартер, держа руки на поясе. Стартовый сигнал – руки в стороны. Кто первым из пары соревнующихся коснется руки стартера, получает очко. Победителем становится команда, набравшая большее количество очков (рис. 13).

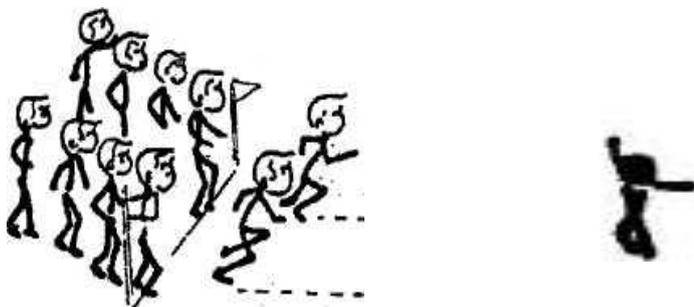


Рис. 13

На расстоянии 25-30 м проводятся две линии, на которых расставляются мячи по числу участников. Между этими линиями проводится третья – стартовая, на которой лицом в одну сторону на расстоянии 3 м располагаются участники. В зависимости от команды стартера участники должны бежать в одну или другую сторону (заранее не зная в какую), взять мяч и вернуться к линии старта. Тот игрок, который первым принесет на финиш свой мяч, получает 1 очко. Победителем становится, кто наберет наибольшее количество очков (рис. 14)

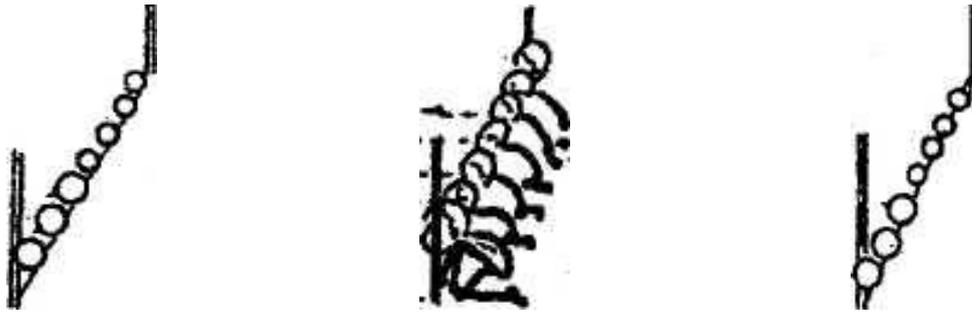


Рис. 14

Проводятся три линии на расстоянии 15-20 м друг от друга, по краям которых стоят флажки. Участники становятся на средней линии, через одного поворачиваясь лицом в противоположные стороны. По сигналу стартера они бегут вперед, оббегают флажок и возвращаются в исходное положение. Побеждает команда, участники которой быстрее построятся на средней линии (рис. 15).

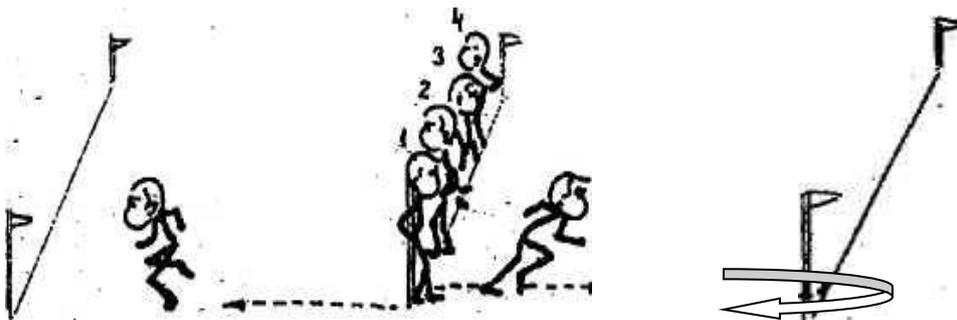


Рис. 15

На площадке проводятся четыре линии, ограниченные пирамидками и палками. На двух средних линиях на расстоянии 2 м строятся игроки команд «белых» и «черных» лицом друг к другу. По одной из стартовых команд – «белые» или «черные» участники должны развернуться в обратную сторону и постараться убежать за свою линию. Соперники должны на этом расстоянии догнать и коснуться рукой убегающего. Побеждает команда, «запятнавшая» больше игроков противника (рис. 16).



Рис. 16

Очерчивается круг диаметром 9-10 м, участники игры стоят по периметру на расстоянии 2 м один от другого. Каждый должен запомнить свой порядковый номер. Игрок №1 – «убегающий», игрок №2 – «догоняющий». Каждый убегающий может вбежать в середину круга и выкрикнуть номер любого участника игры, который становится убегающим. Участник, которого догнали, становится догоняющим. Игра длится 2-3 минуты (рис. 17).

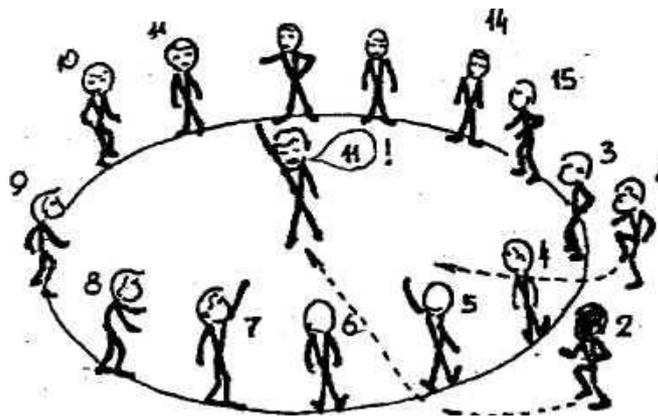


Рис. 17

В круге диаметром 9-10 м на линии ставятся четыре флажка на равном расстоянии друг от друга. Участники игры строятся в колонну по одному у каждого флажка лицом к центру круга. Один из участников остается вне колонны и находится за линией круга. Двигаясь вне круга, он может неожиданно встать в одну из колонн перед первым участником. В этот момент игрок, стоящий в конце этой колонны, оказывается лишним, что является стартовым сигналом для всех игроков этой колонны начать бег по наружной стороне круга, стараясь вернуться на прежнее место. Вернувшийся последним остается вне колонны. Выигрывает игрок, который ни разу не остался вне колонны. Игра длится 3-4 минуты (рис. 18).

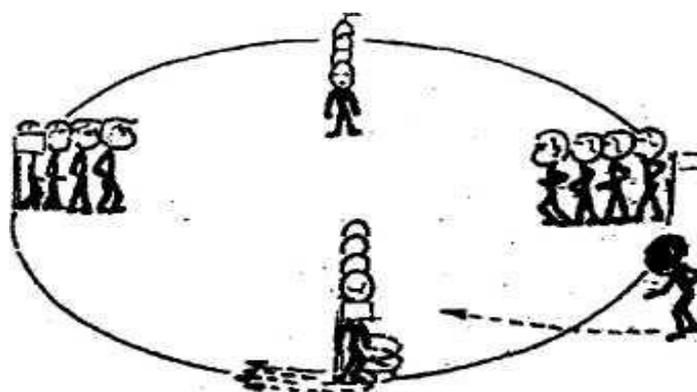


Рис. 18

Круг диаметром 8-10 м. Участники игры становятся на линии круга один за другим. Одна из пар начинает бег. Один убегает, другой – его догоняет. Убегающий бежит по периметру круга и в любой момент становится перед любой парой. В этот момент стоящий в паре сзади убегает. Смена убегающих и догоняющих происходит в тот момент, когда догоняющий касается ладонью убегающего (рис. 19).

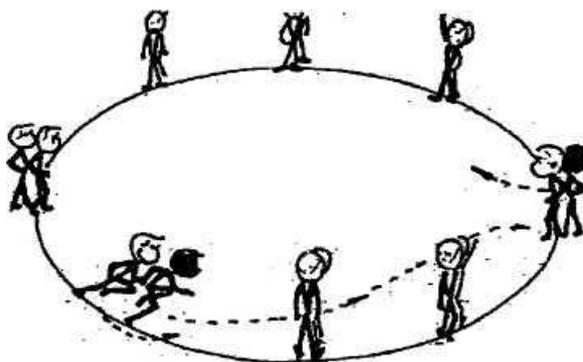


Рис. 19

Круг диаметром 8-10 м. Участники становятся вне круга. Каждая колонна на равном расстоянии друг от друга. Один из участников бежит вокруг, в определенный момент касается ладонью одного из стоящих в колонне с возгласом «беги!». По этому сигналу вся группа игроков бежит за убегающим. Бег заканчивается, когда все, пробежав круг, становятся на свои места. Проигрывает тот, кто прибегает последним и оказывается лишним в колонне (рис. 20).

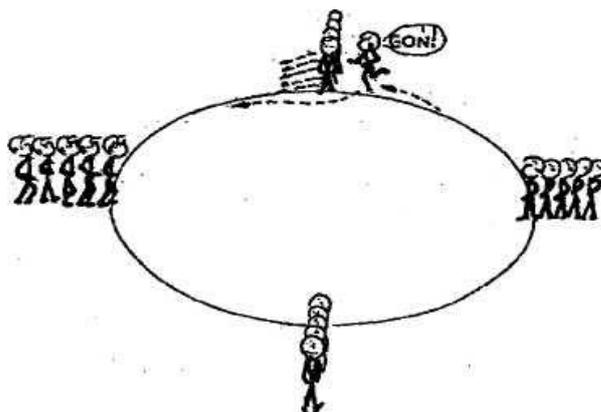


Рис. 20

## Для воспитания выносливости

На площадке на расстоянии 30 м проводятся линии старта и финиша и устанавливаются четыре флажка. Команды строятся на линии старта в колонны. По стартовому сигналу участники по два или четыре человека бегут 6х30 м. После каждого забега отдых 2 мин. Выигрывает команда, которая покажет лучшее время (рис. 21).



Рис. 21

Проводятся линии старта-финиша, три промежуточные – первая на расстоянии 10 м, вторая – 25 м, третья – 45 м и линия поворота в 70 м от старта. На линиях устанавливаются флажки и пирамидки. Команды в колоннах строятся на линии старта. По сигналу первые в каждой команде бегут до линии Юм, возвращаются на линию старта, бегут до линии 15 м, возвращаются, бегут до линии 20 м, возвращаются, бегут 25 м, поворачивают и возвращаются к команде. Затем бегут следующие игроки (рис 22).

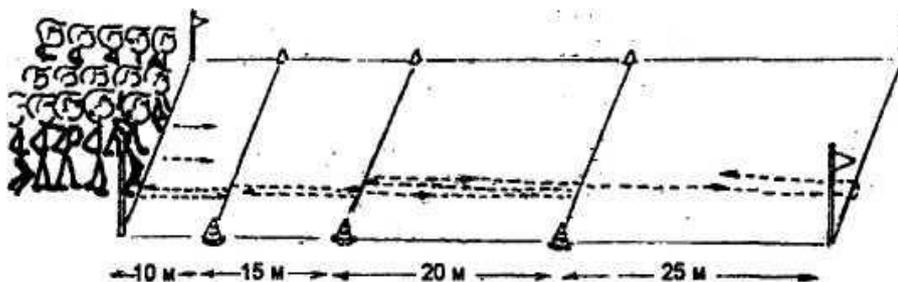


Рис. 22

На местности размечается дистанция в 3-5 км. Участники команд делятся на три равные группы, которые размещаются на дистанции. Участники стартовой группы, пробежав свой отрезок дистанции, должны коснуться партнеров ладонью, после чего те начинают бег. Так же эстафета передается третьей группе. Затем бег продолжается в обратном направлении. Выигрывает команда, показавшая лучшее время (рис. 23).

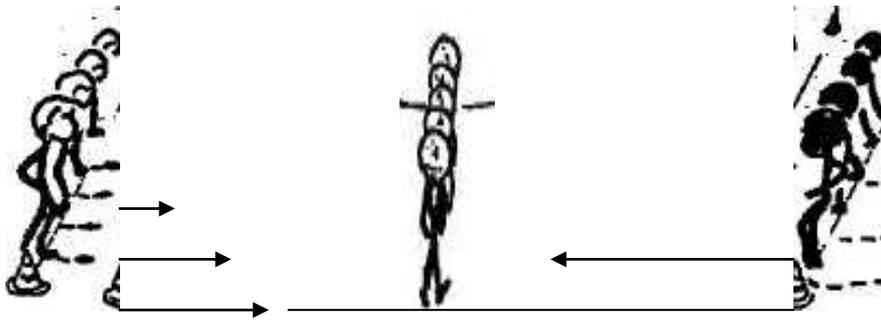


Рис.23

Прокладывается трасса с крутизной подъемов и спусков до  $10^\circ$  протяженностью в 2-4 км. На линии старта и поворота устанавливаются флажки. Дистанцию можно бежать индивидуально или группами, полностью или отрезками, однократно или по несколько раз. Схема игры может изменяться в зависимости от количества и состава участников (рис. 24).

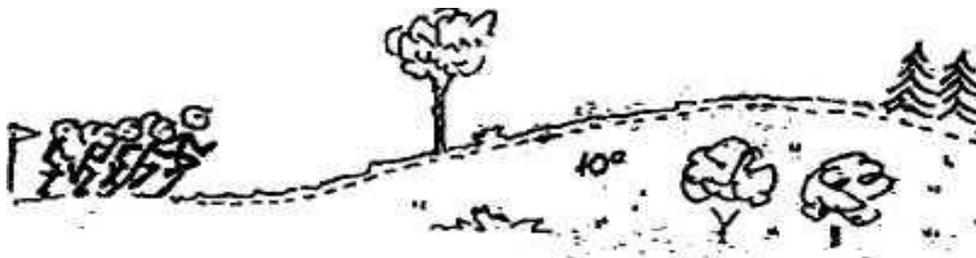


Рис. 24

Четыре флажка ограждают прямоугольную площадку для игры. Расстояние между флажками устанавливает тренер. Игроки двух команд сидят в колоннах на линии старта. По стартовому сигналу первые игроки бегут по периметру площадки в направлении своей команды, обегая флажки и сидящих игроков другой команды, и занимают место в конце колонны своей команды. Затем начинает бег следующий игрок команды. Победителем становится команда, чьи игроки быстрее обегут площадку и займут исходное положение (рис. 25).

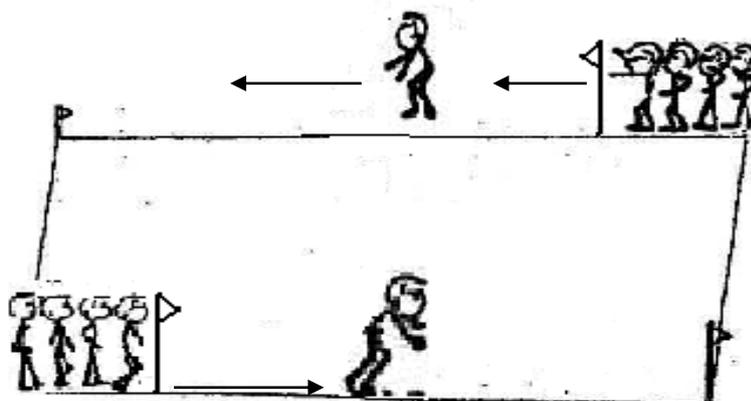


Рис. 25

Прямоугольная площадка ограждается четырьмя флажками. Участники делятся на две равные команды. По условиям игры команда должна удерживать мяч по правилам, установленным тренером. Побеждает команда, которая в течение установленного времени игры сможет дольше удерживать мяч, не давая соперникам коснуться его (рис. 26).

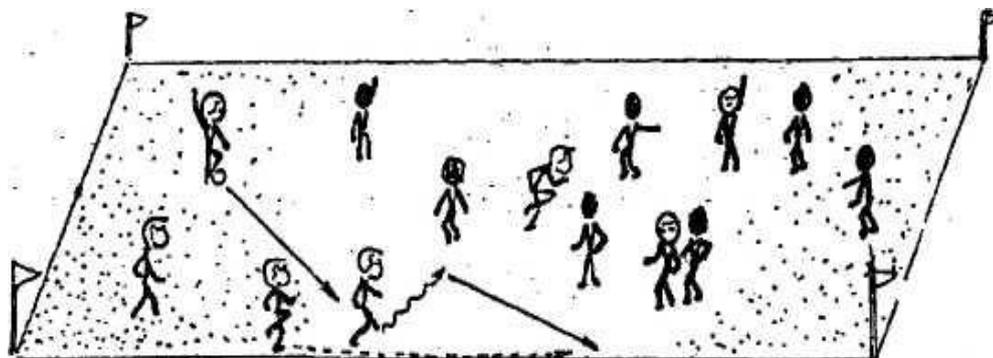


Рис. 26.

На ровной прямоугольной площадке, огражденной четырьмя флажками или другими предметами, на середине боковых линий кладутся предметы для попадания в них мячами (ведра, старые коробки и т.д.). Игроки делятся на две команды, у каждой из которых свой мяч. Передавая мяч своим партнерам, участники команды стремятся попасть мячом в предмет на линии соперников и не допустить их попадания в предмет в своей зоне. Время игры устанавливает тренер. Победителем считается команда, игроки которой большее количество раз поразят предмет в зоне соперников (рис. 27).

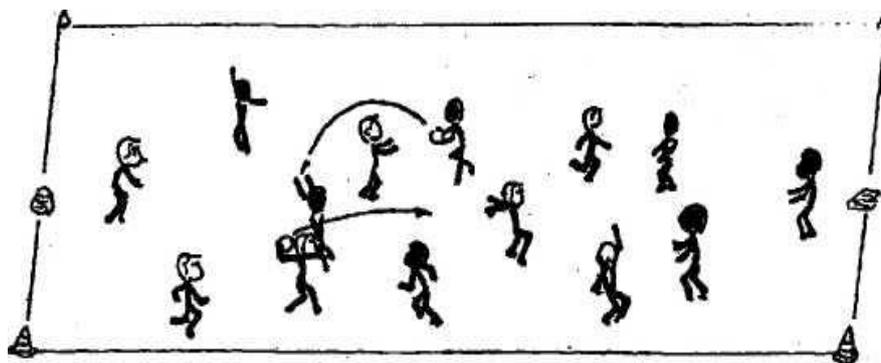


Рис. 27

Прямоугольная площадка, ограниченная четырьмя флажками или другими предметами. Игра проводится мячом для регби. Участники делятся на две равные по составу команды. Игра заключается в том, чтобы, преодолевая сопротивление соперников, перенести мяч за защищаемую ими линию. Правила игры упрощенные и разрешают передавать мяч вперед и назад. Команда получает одно очко за то, что перенесет мяч за линию противника. Время игры устанавливает тренер. Побеждает команда, набравшая больше очков (рис. 28).

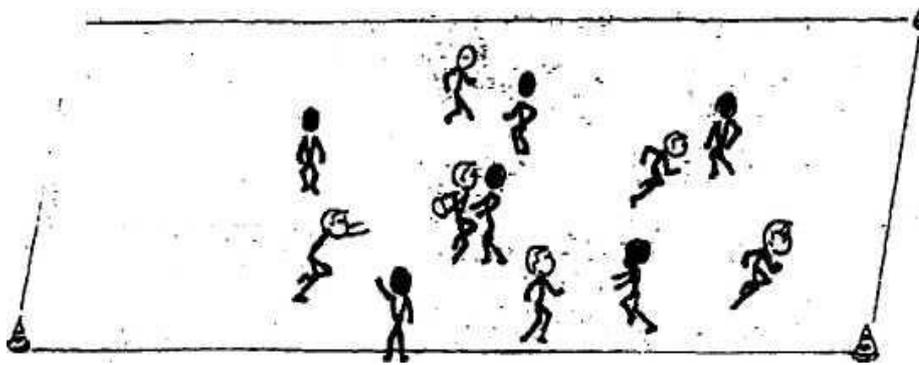


Рис. 28

В зале или на площадке на расстоянии 20 м друг от друга проводятся две линии, обозначенные флажками и пирамидками. Равные по количеству участников команды строятся на линии старта в колоннах. По стартовой команде первые участники бегут вперед, огибают пирамидку, возвращаются назад забирают второго игрока; который обнимает первого за талию. Они вдвоем пробегают дистанцию, возвращаются к команде, забирают третьего участника и т.д. Таким образом, последний этап проходит вся команда, держась друг за друга. Выигрывает команда, которая быстрее окончит эстафету (рис.29).

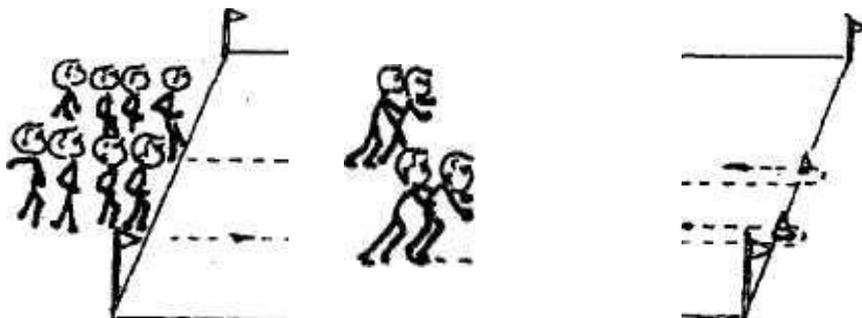


Рис. 29

Прямоугольная площадка, ограниченная по углам флажками. Игроки одной из команд, по сигналу учителя, с центра площадки начинают катить набивной мяч в сторону линии противника. Встретив сопротивление соперников, мяч можно перебросить своему партнеру. За каждое приземление мяча за линией соперников команда получает 1 очко. Затем игра продолжается с центра площадки. Выигрывает команда, которая за время игры получает больше очков (рис. 30).

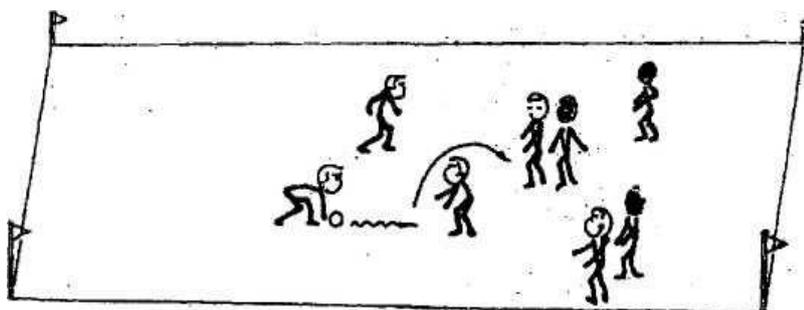


Рис. 30

## Для воспитания силы

Две линии проводятся на расстоянии 15 м друг от друга. На линии старта два флажка, на противоположной – четыре. Участники стоят в двух колоннах, у каждой из которых по два набивных мяча. По стартовому сигналу первые игроки поднимают с пола оба мяча и бегут вперед. Они огибают свои флажки, возвращаются назад к стартовой линии, кладут на нее мячи и становятся на место замыкающего в конце своей колонны. Побеждает команда, которая первой закончит эстафету. Количество повторений эстафеты определяет тренер (рис. 31).

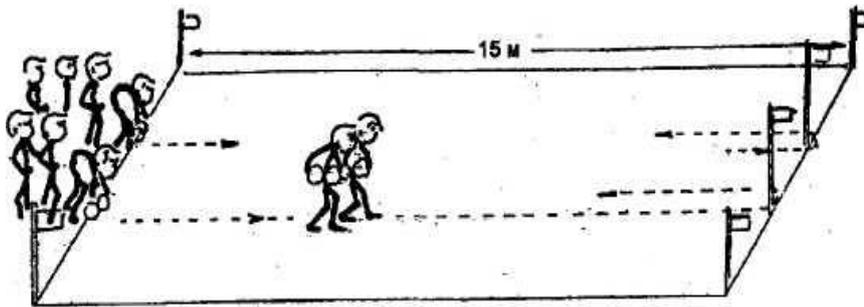


Рис. 31

На волейбольной площадке размещаются две равные по числу игроков команды таким образом, чтобы каждый участник одной из команд имел примерно равного по силе соперника из другой команды. По стартовому сигналу две команды, стоящие на расстоянии 6 м от средней линии, бегут вперед. По второму сигналу каждый игрок старается силой вытолкнуть противника за линию (1 очко). Побеждает команда, которая получит большее количество очков (рис. 32).

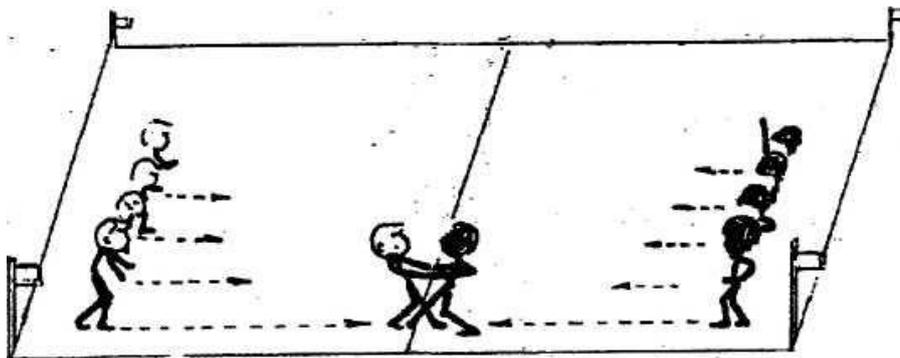


Рис. 32

На площадке проводятся три линии, отмеченные флажками. Участники игры делятся на две равные по численности команды и становятся в колонны, каждая за своей линией, лицом друг к другу. В руках у игроков канат. По команде учителя игроки тянут канат в свою сторону. Побеждает команда, которая перетянет первого игрока другой команды за среднюю линию (рис. 33).

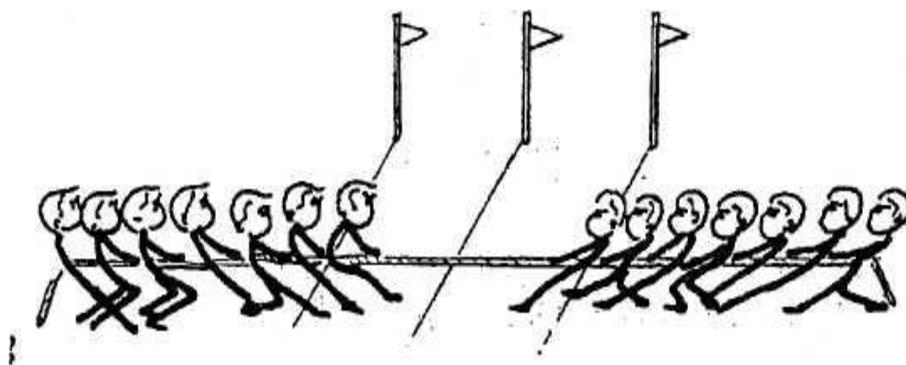


Рис. 33

Длинная веревка или четыре отдельные веревки длиной 4-6 м, которые держат четыре участника на площадке для игры в волейбол. Игроки разделены веревками равной длины. Каждый из игроков должен тянуть веревку в свою сторону. На линии трех метров за спинами игроков ставятся пирамидки. По сигналу каждый игрок тянет веревку, стараясь коснуться пирамиды. За каждое касание – 1 очко. Побеждает игрок, набравший большее количество очков (рис. 34).

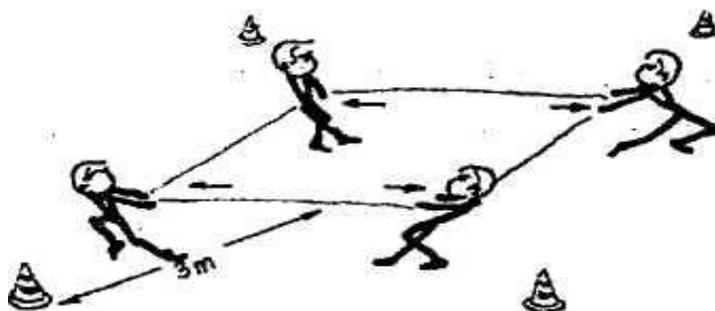


Рис.34

На волейбольной площадке, разделенной линиями на три части по 5 м, ставятся флажки и пирамидки на пересечении лицевых и средних линий.

Играют две команды с равным количеством участников. По команде учителя играющие двигаются лицом вперед, стараясь столкнуть соперника с линии плечом, на втором участке они двигаются боком вперед, упираясь друг в друга спиной, на третьем участке передвигаются прыжками на одной ноге, также стараясь вытолкнуть соперника за линию. За одного вытолкнутого игрока команда получает 1 штрафное очко. Побеждает команда, получившая меньше штрафных очков (рис. 35).

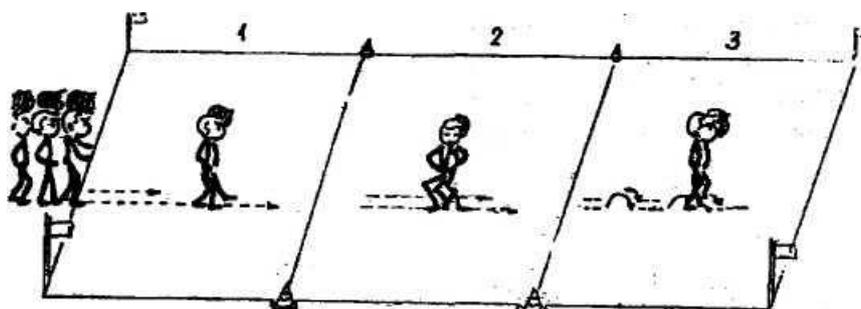


Рис. 35

Игра проводится в зале у гимнастической стенки с эспандерами. На полу, со стороны свободного конца эспандера, размечены линии на расстоянии 0,5 м одна от другой. Команды строятся в две колонны, равные по количеству игроков. По сигналу, первые в колоннах подбегают к своим эспандерам, надевают их на себя и стараются, натягивая эспандер, продвинуться как можно дальше. В соответствии с тем, как далеко он продвинулся, команде начисляется определенное количество очков, обозначенных на линиях. После этого игрок кладет эспандер на свое место и возвращается в строй. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков (рис. 36).

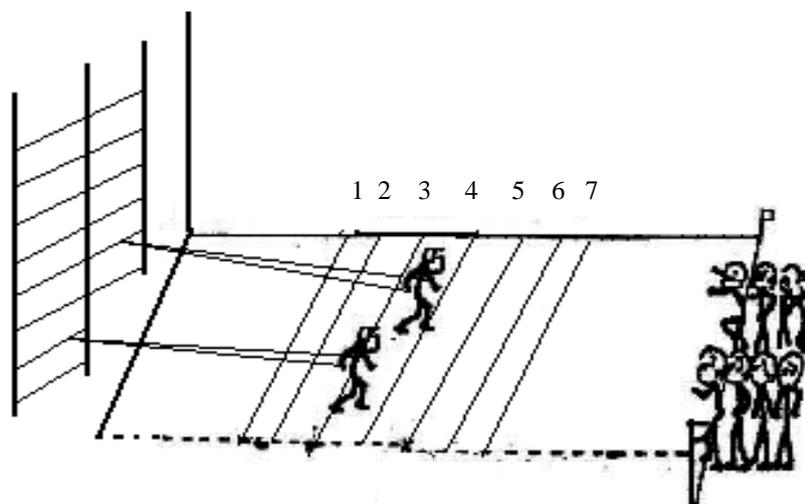


Рис. 36

В зале на расстоянии 20 м проводятся линии – старта и финиша, которые обозначаются флажками. Играют две команды, участники которых делятся на две группы и строятся в колонны на противоположных линиях площадки. На линии старта у каждой команды по три набивных мяча. По стартовому сигналу первые игроки начинают перемещать набивные мячи так, чтобы два из них находились впереди, а один – позади игрока. Передвинув мячи таким способом в конец площадки, игрок становится в конец колонны, а игру продолжает следующий участник. Команда, первой закончившая эстафету, получает 10 очков, вторая – 8 очков. За каждую потерю мяча – штраф 1 очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков (рис. 37).

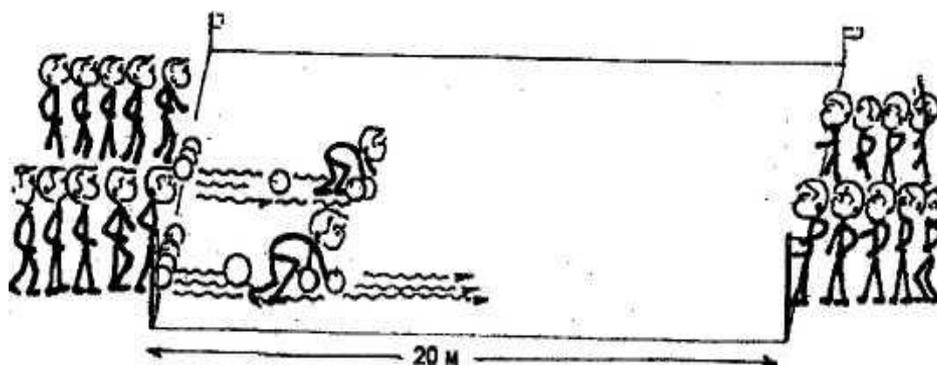


Рис. 37

Игра на волейбольной площадке. Линии старта и финиша обозначаются флажками, средняя линия – пирамидками. Команды делятся на две группы и их участники строятся парами на противоположных линиях. По стартовой команде первые пары из каждой команды (один из игроков садится на плечи другому) начинают двигаться вперед. На средней линии партнеры меняются местами и двигаются навстречу очередной паре из своей команды. Каждая пара, первой добравшаяся до финиша, получает 1 очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков (рис. 38).

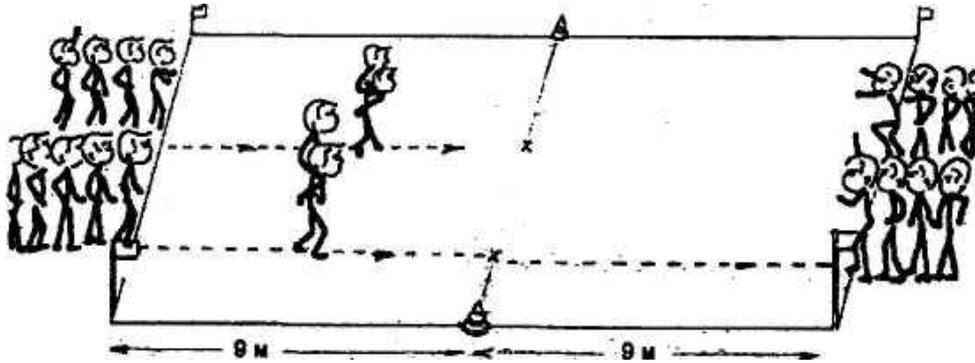


Рис. 38

Две равные по количеству игроков команды разбиваются на пары. Один из играющих садится на плечи другому. По сигналу начинается борьба «всадников». За каждого поваленного «всадника» начисляется 1 очко. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не свалит всех чужих «всадников». Выигрывает команда, которая получит больше очков (рис. 39).

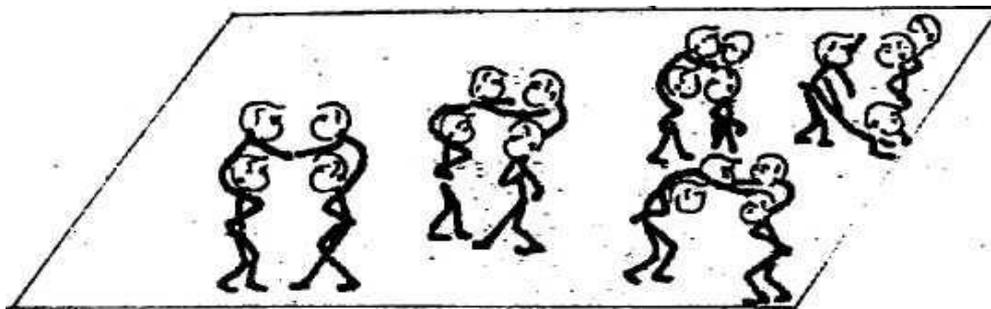


Рис. 39

На волейбольной площадке на расстоянии 10 м друг от друга проводятся две линии – старта и финиша. Участники команды строятся на линии старта парами. По сигналу два первых участника из каждой команды начинают движение. Один передвигается на руках, другой поддерживает его за ноги. Достигнув противоположной линии, они меняются местами. Каждая пара, пришедшая к финишу первой, получает 1 очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков (рис. 40).

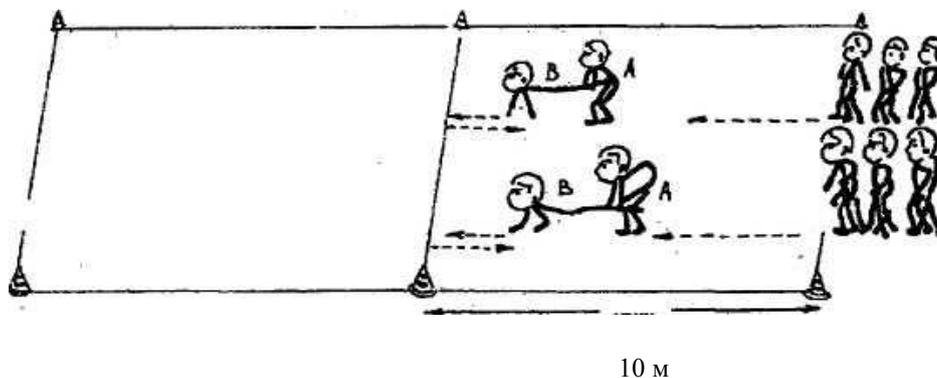


Рис. 40

### Для воспитания прыгучести

На площадке проводится линия старта. На расстоянии 10 м от нее рисуются два круга диаметром 1 м. Команды строятся в колоннах на линии. По стартовому сигналу первые участники каждой команды передвигаются вперед, прыгая на двух ногах с зажатыми между стопами набивными мячами. Достигнув круга, кладут мячи в центр, ложатся на пол в упор руками, а ноги кладут на мяч. В этом положении они перемещаются по кругу на руках, встают, захватывают мяч стопами и прыжками возвращаются на линию старта. Выигрывает команда, которая наберет наибольшее количество очков за победы отдельных участников (рис. 41).

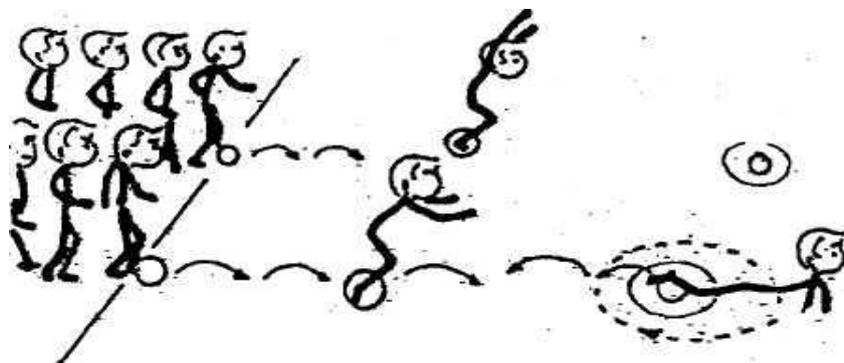


Рис. 41

На баскетбольной площадке проводятся четыре линии, размеченные флажками и пирамидками. Команды строятся в колоннах на линии старта. По стартовому сигналу первые игроки каждой команды начинают прыгать – на двух ногах (зона А), с ноги на ногу (зона В), на одной ноге (зона С). Длина каждой из зон – 5-8 м. Достигнув дальней линии, они разворачиваются и бегут к своей команде. Выигрывает команда, первой окончившая эстафету (рис. 42)

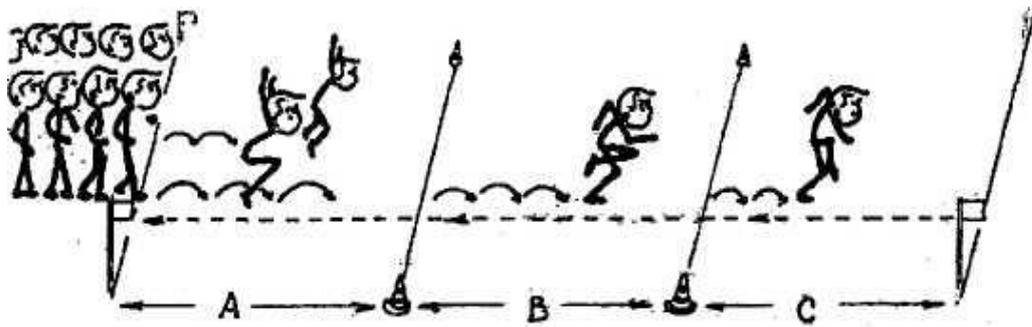


Рис. 42

На волейбольной площадке проводятся линии старта и поворота, размеченные флажками. Перед каждой из команд на расстоянии 0,5 м друг от друга устанавливается по 10 мячей так, чтобы линия поворота была на расстоянии 10 м от последнего мяча. По стартовому сигналу первые участники начинают прыгать через мячи на двух ногах, затем бегут до линии поворота и возвращаются к мячам вновь, перескакивая через них. Игрок, закончивший эстафету первым, получает 10 очков, второй – 9 очков. За каждое касание мяча игроки получают по одному штрафному очку. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков (рис. 43).

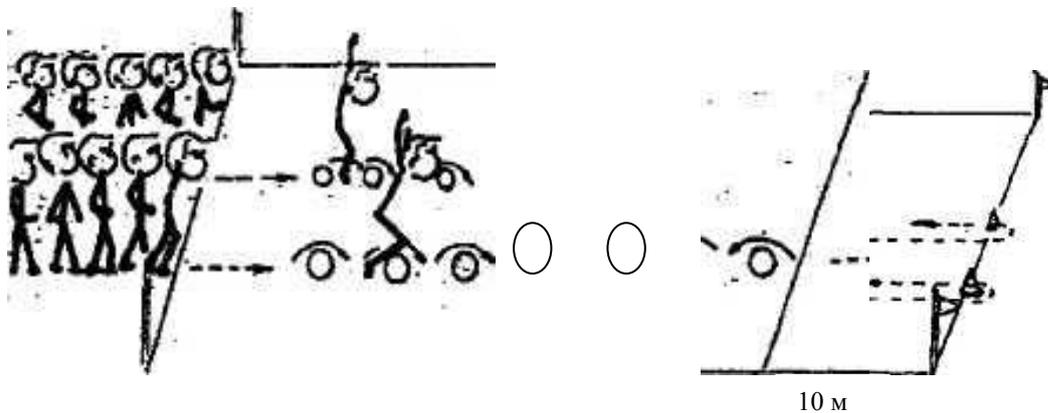


Рис. 43

Проводятся две линии – старта и поворота, между которыми 10 м. Участники игры строятся двумя колоннами на линии старта. По сигналу с гимнастическими палками в руках бегут до поворота, обегают флажки, бегут назад, передают гимнастическую палку следующему игроку, подкладывая ее под ноги на пол. Все игроки в колонне подпрыгивают над палкой. Следующим бежит очередной игрок. Эстафета заканчивается, когда начавший бег с палкой окажется впереди ряда. Выигрывает команда, которая после подсчета получит больше очков (рис. 44).

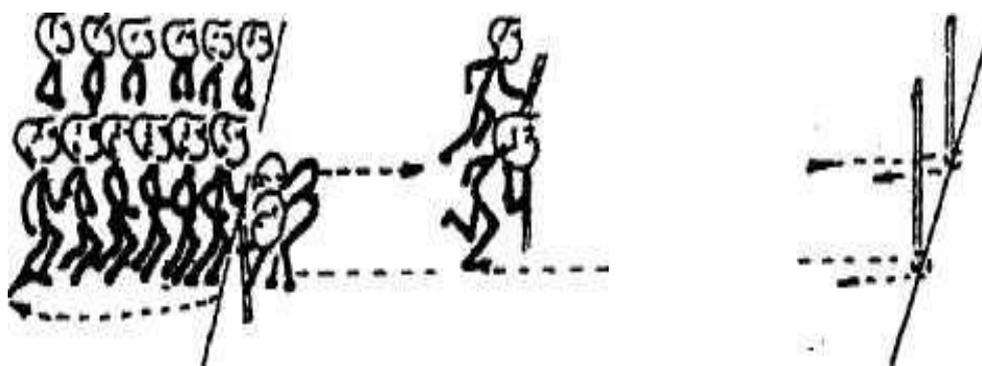


Рис. 44

Две команды с равным количеством участников. Два участника на линии старта, остальные сидят, вытянув ноги, на расстоянии 1 м друг от друга. По сигналу первая пара стартует, добегают до первого сидящего, а затем прыжками на двух ногах через сидящих продвигается до конца ряда, где садится, вытянув ноги. Сигналом для старта очередного игрока является момент, когда прыгавший партнер сядет. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание (рис. 45).



Рис. 45

Круг диаметром 10 м. Игроки располагаются по кругу на расстоянии 1 м друг от друга. Посредине круга один из игроков со шнуром или скакалкой в руках. По сигналу игрок со шнуром начинает вращаться вокруг оси, быстро перемещая шнур по кругу над самой землей. Игроки подпрыгивают над шнуром, избегая соприкосновения с ним. При каждом касании шнура (или после 2-3) игрок должен покинуть круг. Выигрывает игрок, оставшийся последним в круге (рис. 46).

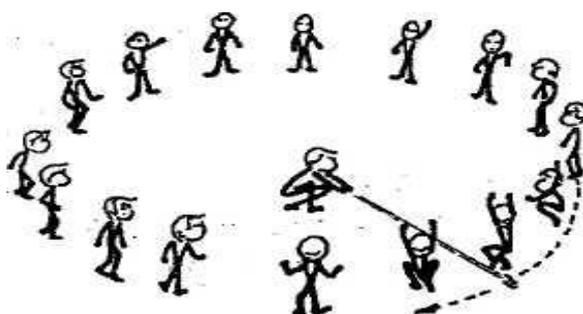


Рис. 46

Перед каждой из команд с интервалами в 1 м устанавливаются невысокие барьеры. По сигналу первые участники пробегают 10 м до первого барьера, перепрыгивают через барьеры, толкаясь двумя ногами, и бегут в конец своей колонны, обегая барьеры сбоку. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету (рис. 47).



Рис. 47

Участники каждой из команд делятся на две группы. Одни находятся на линии старта в колоннах, другие – выстраиваются на игровой площадке перед ними на расстоянии 2 м друг от друга. По сигналу первые участники команд выбегают с линии старта, перепрыгивают через стоящих впереди партнеров, опираясь руками об их спины. Перескочив через последнего стоящего партнера, прыгавший сам становится в колонну в 2-х м впереди в направлении движения (рис. 48).

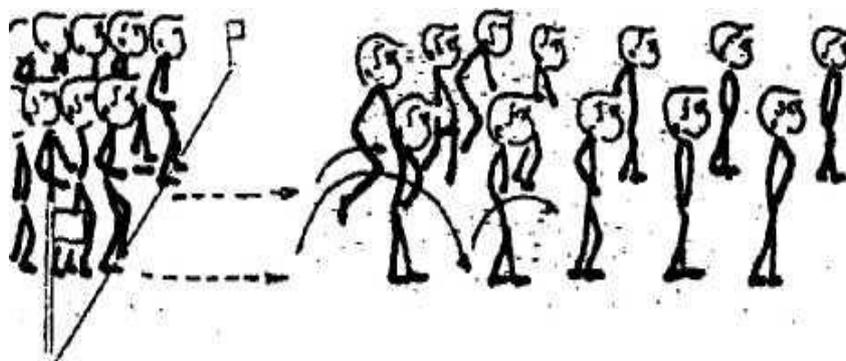


Рис. 48

### Для воспитания ловкости

Игроки строятся один за другим, положив руки на пояс партнера, стоящего впереди. Перед группой находится один из играющих и старается, перемещаясь в разные стороны, дотронуться до партнера, стоящего последним в колонне. Если это ему удастся, то они меняются местами (рис. 49).



Рис. 49

Площадка для игры обозначается линиями, а размер ее зависит от количества играющих. Определяется пара ведущих, которые, держась за руки, должны догнать и ловить остальных участников. Пойманные участники берутся за руки с ведущими и ловят оставшихся. Когда будет поймано большее количество игроков, то они делятся на пары и ловят оставшихся. Выигрывает последний, оставшийся не пойманным (рис. 50).

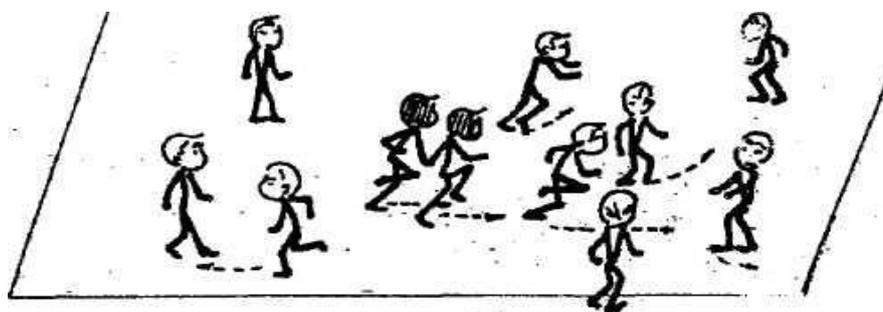


Рис. 50

Проводятся три круга, один внутри другого. Диаметр центрального круга 1 м, в середине его устанавливаются 4-5 кеглей. Один из игроков становится возле центрального круга с кеглями и старается, чтобы остальные игроки, располагающиеся на дальнем круге, не смогли мячом поразить кегли ударом мяча. В ходе игры охраняющий может поднять упавшие кегли. После того, как будет сбита последняя кегля, наступает смена обороняющего. Выигрывает тот, кто дольше других сможет охранять кегли от удара мячом (рис. 51).

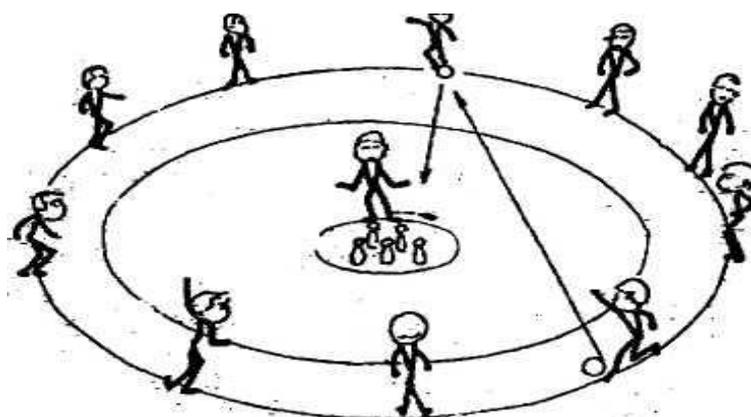


Рис. 51

Игра в среднем круге футбольного поля. Дня игрока с мячами в руках располагаются вне круга, внутри которого – остальные участники. По сигналу игроки с мячами стараются попасть в кого-либо из находящихся в круге. Игрок, в которого попадет мяч, выбывает из игры. Побеждают те, кто за определенное время выведут из игры большее количество играющих (рис. 52).

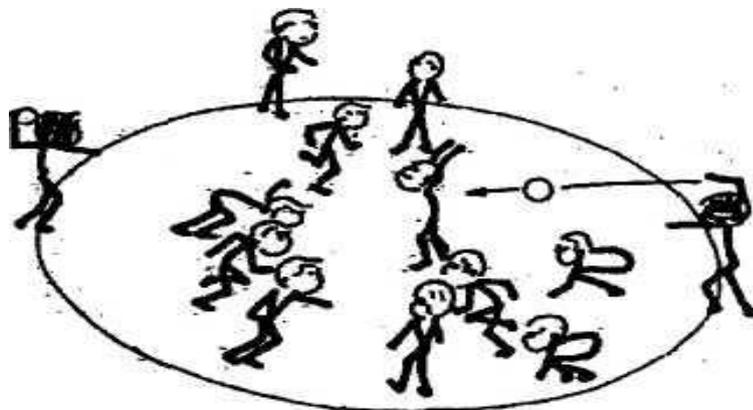


Рис. 52

Прямоугольная площадка, разделенная средней линией и ограниченная флажками. Размер площадки произвольный, в зависимости от количества игроков. Двое играющих с мячами в руках находятся на противоположных линиях площадки. Остальные, разделенные на «белых» и «черных», располагаются на своих половинах площадки. Игроки с мячами могут поражать соперников сами или передают мячи своим партнерам для того, чтобы те поразили соперника. Находящиеся в поле ловят мяч, чтобы поразить соперника со своей стороны площадки. Выигрывает команда, которая за время игры поразит большее число соперников (рис. 53).

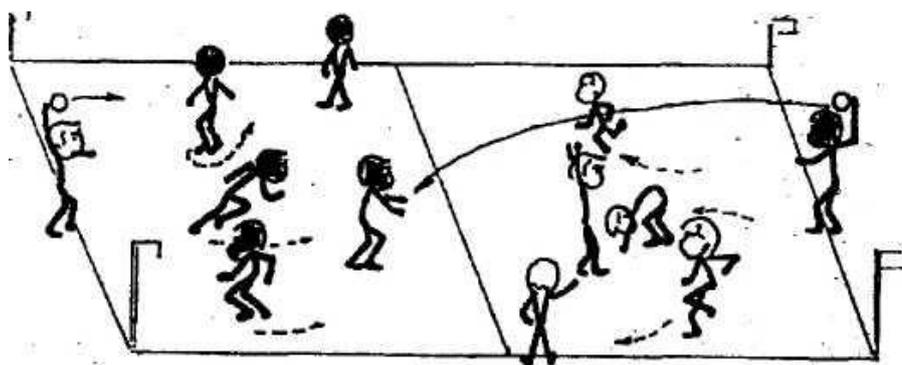


Рис. 53

Размеры площадки зависят от количества играющих, которые размещаются по трое по всей площадке. По сигналу партнер №2 выполняет кувырок вперед одновременно партнер №1 перепрыгивает через него. После кувырка №2 становится на место №1, который выполняет кувырок, а партнер №

3 перепрыгивает через него. И так далее. Выигрывает тройка игроков, которая быстрее выполнит задание (рис 54).

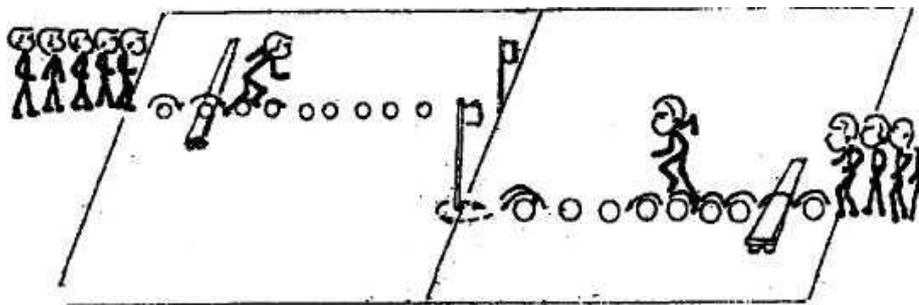


Рис. 54

Участники команд в колоннах выстраиваются на противоположных линиях площадки, размеры которой зависят от количества играющих. По сигналу первые из каждой команды перепрыгивают с ноги на ногу через гимнастические скамейки и мячи, оббегают вокруг флажков, вновь перепрыгивают через мячи и скамейки и становятся в конце своей колонны. Выигрывает команда, которая первой закончит эстафету с меньшим количеством штрафных очков (рис. 55).

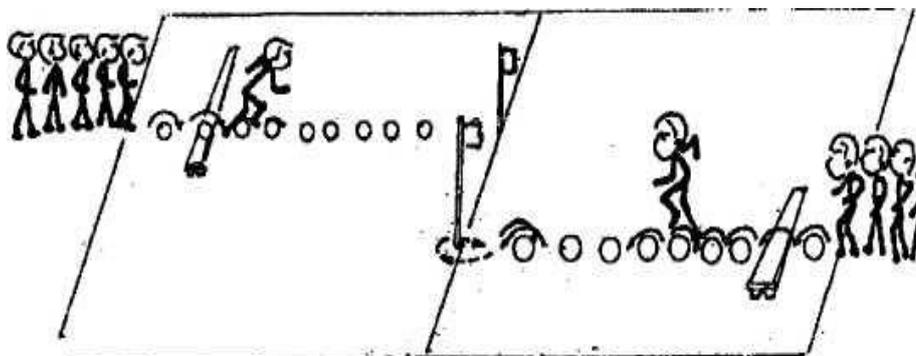


Рис. 55

На игровой площадке перед каждой командой устанавливаются по две гимнастические скамейки и два гимнастических козла. Размеры площадки, ограниченной флажками, зависят от количества играющих. На бегу участники эстафеты преодолевают все препятствия на пути, добегают до противоположной линии, возвращаются к стартовой линии, оббежав препятствия сбоку, и становятся в конце своих колонн. Выигрывает команда, которая первой закончила бег и получила меньшее количество штрафных очков (рис. 56).

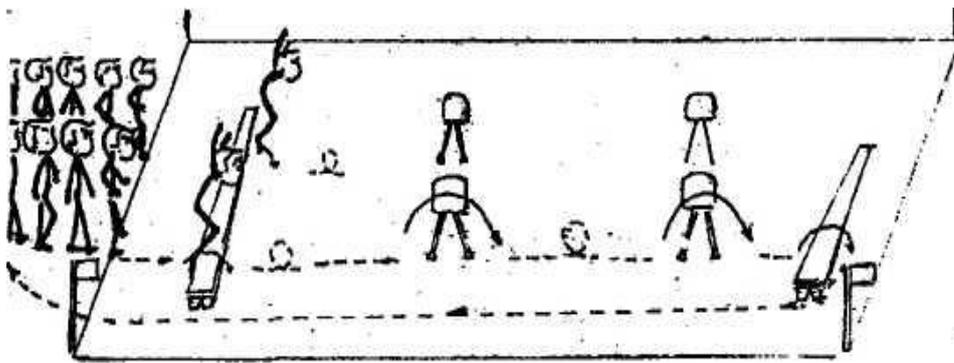


Рис.

Площадка для игры в волейбол или баскетбол, ограниченная флажками. Команды с равным количеством игроков строятся в шеренгах на линии площадки. По сигналу, первые в шеренгах бегут к первому флажку, оббегают его вокруг и бегут ко второму флажку, где берут мяч в руки и поднимают его вверх. Подъем мяча является сигналом к старту для следующего игрока. Игрок, закончивший свой этап, становится на линии с другой стороны площадки. Игра заканчивается, когда последний участник поднимет мяч вверх. Команда, победившая в игре, получает 10 очков, занявшая второе место – 8 очков. За каждое нарушение правил снимается 1 очко (рис. 57).

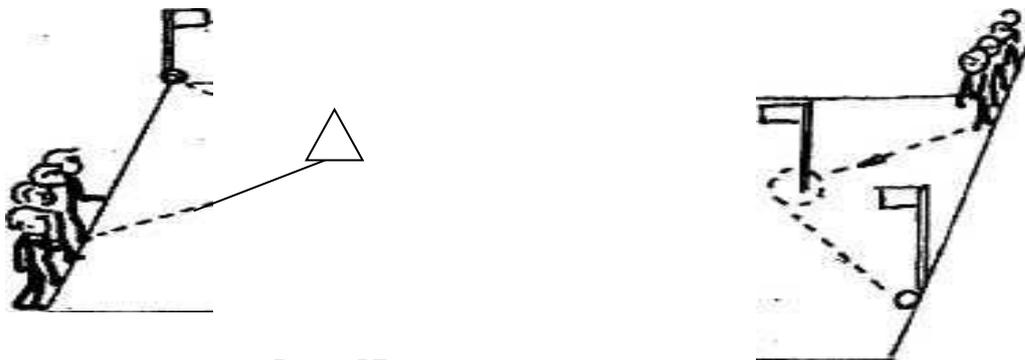


Рис. 57

Площадка для игры в волейбол. Команды с равным количеством участников строятся на линии. Перед ними на расстоянии 5 м два круга диаметром в 1 м, далее на расстоянии 2 м от кругов находятся маты, а за ними установлены барьеры. Стартующие участники ведут ногой мячи до кругов, оставляют их там, бегут к матам, выполняют кувырок вперед, перепрыгивают через барьер, оббегают флажки, подлезают под барьерами, выполняют на мате кувырок назад, из круга пасуют мяч ногой следующему партнеру, а сами бегут в конец колонны. За быстреее выполнение упражнения дается 10 очков, за второе место – 8 очков. За нарушение правил снимается по 1 штрафному очку. Выигрывает команда, которая получит меньше штрафных очков (рис. 58).

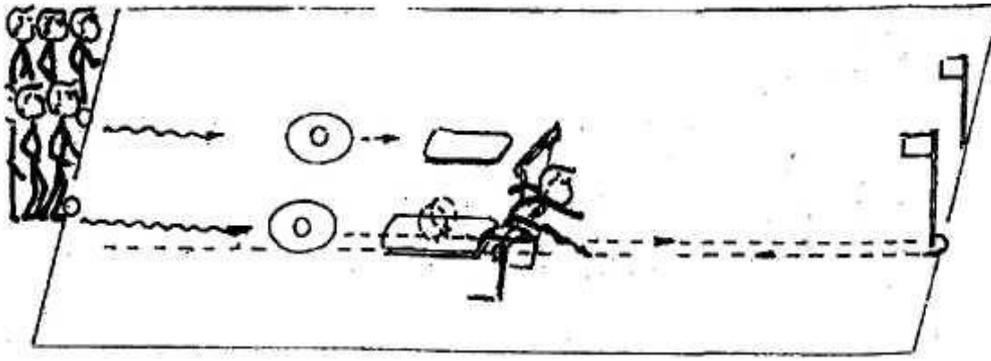


Рис. 58

Площадка для игры в волейбол. На расстоянии 10 м от линии старта уложены маты, рядом с которыми нарисованы круги диаметром 1 м, а в центре их лежат набивные мячи. Стартующие участники катят мячи до матов, оставляют их там, выполняют кувырки вперед и назад, переключают мячи из круга в круг и, катя другой мяч, возвращаются к своей колонне, передавая мяч следующему партнеру. За каждое нарушение правил дается штраф в 1 очко. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков (рис. 59).

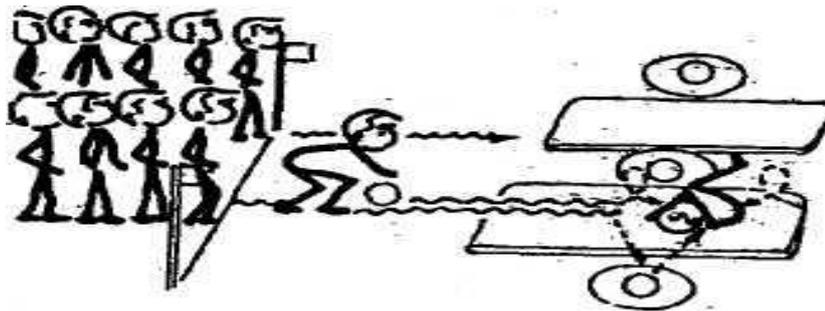


Рис. 59

Волейбольная площадка, на которой в 10 м от линии старта укладываются маты, в 5 м за ними рисуются круги диаметром 1 м, а в 3 м от кругов устанавливаются флажки. Со старта участники бегут, подбивая мяч над головой, в направлении гимнастического мата, выполняют кувырок вперед с мячом в руках, подбивая мяч ударами снизу, бегут вперед до круга, оставляют мяч в круге, фиксируя его неподвижность, далее бег к флажку, поворот вокруг него, вернуться в круг, взять мяч и, подбивая его двумя руками над головой, передать очередному партнеру. После этого встать в конце колонны. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков (рис. 60).

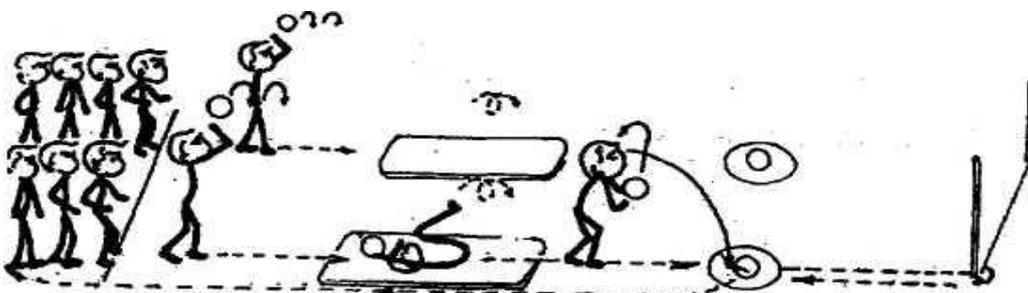


Рис. 60

Участники игры строятся по командам в колоннах. Первые в колоннах держат в руках по одному мячу. По сигналу они передают мячи двумя руками над головой назад своим партнерам, которые поочередно передают мячи следующим игрокам. Когда последний в колонне получает мяч, команда разворачивается в обратную сторону и игра продолжается. Выигрывает команда, первой закончившая игру (рис. 61).

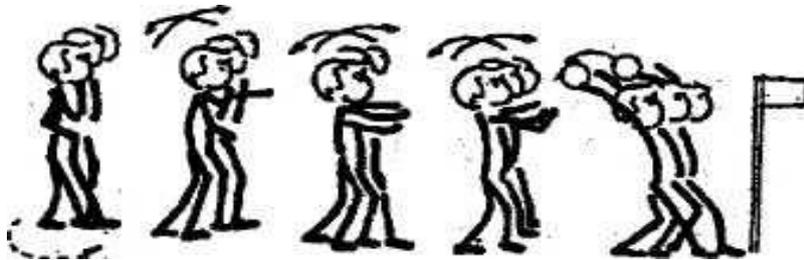


Рис.61

Игроки становятся в колонны, стоящие первыми держат в руках по набивному мячу. По сигналу, игрок с мячом прыгает вперед и передает мяч между ног назад своему партнеру. Остальные игроки повторяют это упражнение. Когда последний в колонне получает мяч, вся команда разворачивается на месте и передача мяча продолжается в обратном направлении. Выигрывает команда, первой закончившая передачу (рис. 62).

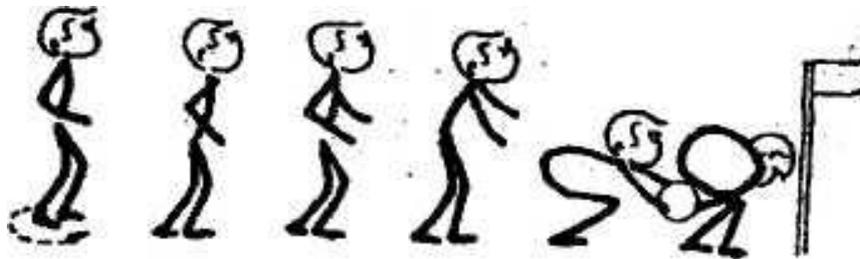


Рис. 62

Команды стоят в колоннах, первые в них держат по одному мячу. По сигналу они передают мяч назад с поворотом в определенную сторону, не отрывая стоп от пола. Условия игры и определения победителя, как в предыдущей игре (рис 63).

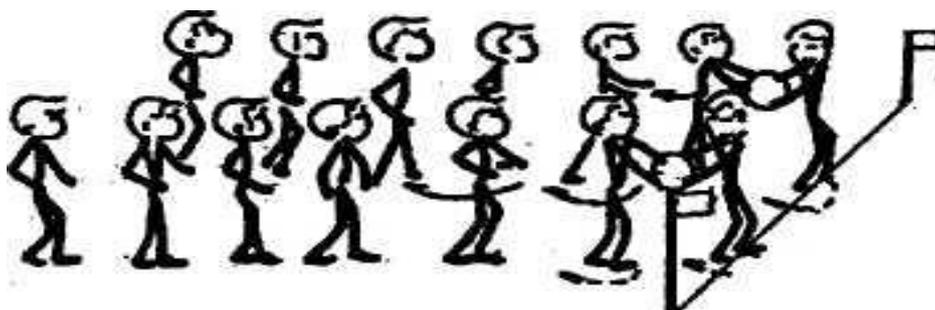


Рис. 63

Команды стоят в колоннах. По сигналу стоящие первыми, держа мяч двумя руками сзади, поворачиваются лицом к колонне и с наклоном вперед передают мяч партнеру. Во время передачи каждый участник делает полный поворот. Определение победителей, как и в предыдущей игре (рис. 64).

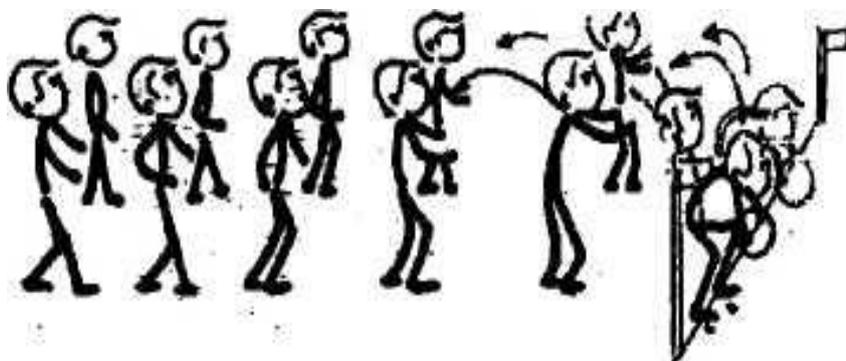


Рис. 64

Участники игры строятся по командам в колоннах. Перед ними на расстоянии 5 и 10 м лежат гимнастические обручи. По сигналу игроки бегут до первого обруча, пролезают сквозь него, бегут ко второму обручу, вновь пролезают сквозь и бегут в конец своей колонны (рис. 65).

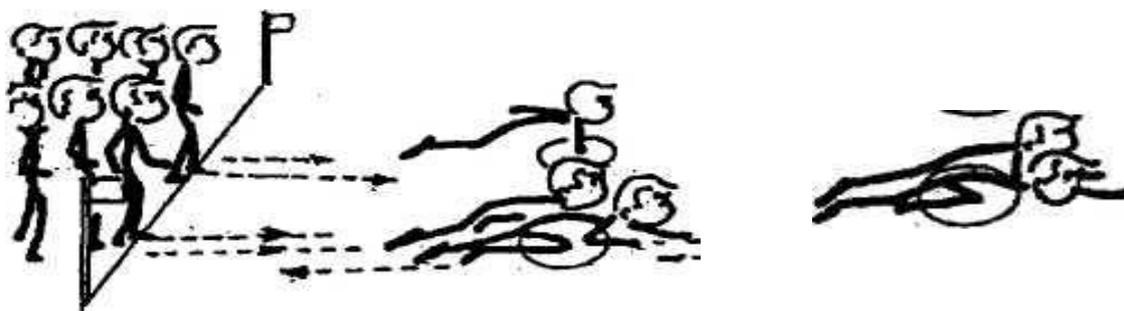


Рис. 65

Перед линией старта, вдоль которой в шеренгах стоят участники, находятся гимнастические скамейки, между которыми 1 м. По сигналу команды поднимают скамейки над головами и ставят на пол с другой от себя стороны, перешагивают через скамейку на другую сторону. Таким образом, команды движутся к финишу. Выигрывает команда, которая быстрее доставит свою скамью на финиш (рис. 66).

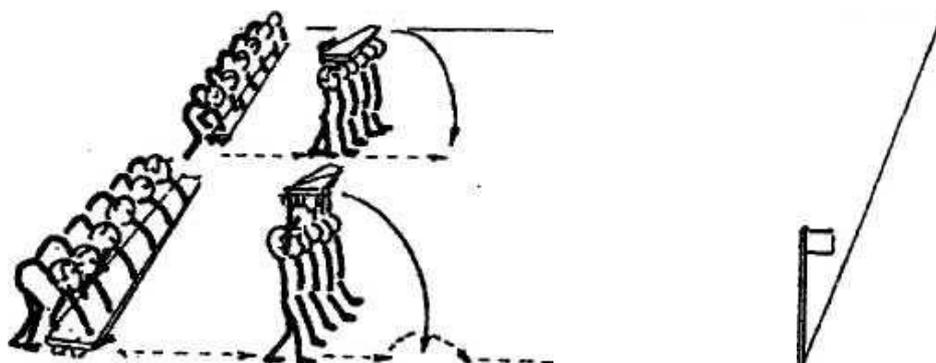


Рис. 66

Игроки каждой команды стоят в колоннах парами. Один из игроков ложится на спину, ногами вперед, берется руками за голеностопные суставы партнера и протягивает ему свои ноги для того, чтобы тот взял его за голеностопные суставы. По сигналу первые пары из каждой колонны, выполняя кувырок вперед («колесом»), передвигаются до средней линии площадки (расстояние 10 м), встают и бегут вдвоем до флажков, стоящих на линии на расстоянии 20 м от середины площадки, оббегают флажки снаружи и бегут до средней линии площадки. Тут один из играющих становится в упор на коленях, высоко поднимая плечи, другой, поворачиваясь к нему спиной, переходит в упор на руки («мостик»), а затем стойку на руках, после этого партнеры меняются ролями. Затем оба бегут вновь к флажку и возвращаются в конец колонны. Выигрывает группа, первой закончившая эстафету (рис.67).

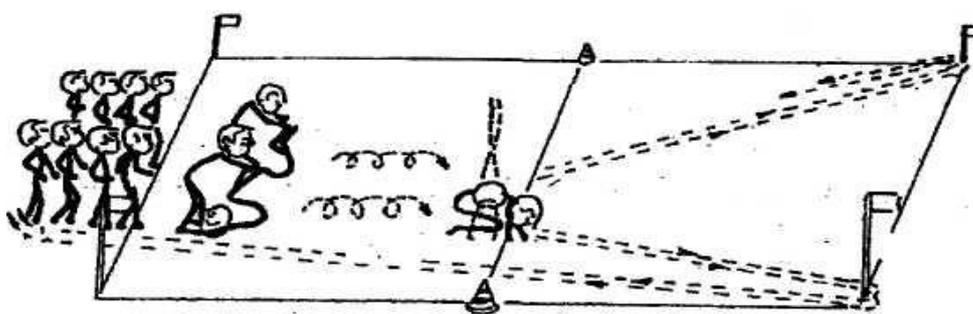
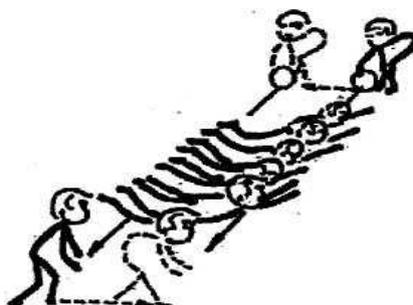


Рис. 67

Группа играющих ложится на пол плотно друг к другу, руки вытянуты вперед-вверх, ноги – вниз-назад. По обе стороны от лежащих игроков на расстоянии 1 м стоят два игрока с мячами. По сигналу они одновременно мощным движением направляют мячи друг другу по полу – один мяч движется под ногами, другой – под руками лежащих. При каждом следующем повторении упражнения игроки с мячами меняются местами (как показано на рис 68).



За каждое прикосновение к мячу лежащему игроку начисляется 1 штрафное очко. Побеждает тот из лежащих игроков, который получит наименьшее количество штрафных очков.