МБОУ «Озеркинская средняя общеобразовательная школа»

**Спортивный туризм**

**и подготовка к межсезонным спортивным походам**

Методическое пособие

Составил:

учитель физической культуры

**Юшаков А.С.**

МОУ «Озеркинская средняя общеобразовательная школа»

Рецензент:

**Иванов С.И**.

председатель турклуба «Горизонт»

педагог высшей квалификационной категории по туризму

д. Озерки

2014 год

**Содержание**

Содержание 2

Введение 3

I. Спортивный туризм как средство физического воспитания и оздоровления школьников 4

1. Туризм и здоровье -

2. Туризм как средство воспитания всесторонне развитой личности 9

II. Спортивный туризм 10

1. Подготовка юного туриста -

1.1 Теоретическая подготовка -

1.2 Физическая подготовка 11

1.3 Тактико-техническая подготовка -

1.4 Психологическая подготовка 13

2. Развитие физических качеств юных туристов 14

2.1 Развитие силы 16

2.2 Развитие выносливости 17

2.3 Техника ходьбы -

2.4 Развитие гибкости 18

2.5 Развитие вестибулярного аппарата 19

2.6 Развитие специальных навыков -

2.7 Развитие быстроты и ловкости 20

3. Примерные недельные планы занятий 21

3.1 Осень -

3.2 Зима -

3.3 Весна и осень -

3.4 Специальная физическая подготовка 22

4. Подготовка к спортивному походу 24

4.2 Подготовка снаряжения 25

4.1 Разработка маршрута -

4.3 подготовка документации -

5. Группа в походе 26

Заключение 27

Литература 29

**Введение.**

Под туризмом понимают теорию и практику различного рода путешествий. Путешествуя, люди знакомятся с природными богатствами, историческими и культурными памятниками.

Туристы обеспечиваются в пути ночлегом, питанием, местным транспортом, услугами экскурсоводов. Сейчас это самый распространённый вид туризма. Он не требует никакой специальной подготовки.

Правильно организованное и хорошо проведённое путешествие оказывает большое положительное влияние на организм. Смена обстановки позволяет в значительной мере расслабить нервную систему; новые впечатления, прогулки на свежем воздухе – получить заряд бодрости на долгое время.

Однако при всех плюсах данный вид туризма имеет большой недостаток: он не даёт организму практически никакой физической нагрузки.

В данной работе речь пойдёт о туризме самодеятельном, в котором туристы сами выбирают маршрут и сами обеспечивают себя в пути. В зависимости от способа передвижения такие путешествия делятся на пешеходные, лыжные, велосипедные, водные, горные, комбинированные, а также автомобильные и мотоциклетные (на которых мы не будем подробно останавливаться). В отличие от туризма по путёвкам эти виды дают гораздо большую физическую нагрузку, что вместе со всеми положительными свойствами, характерными для туризма в целом, оказывает неоценимое воздействие на организм.

Туризм в значительной мере развивает такие физические качества как выносливость, сила. На соревнованиях по туристической технике не последнее место занимают скоростные качества, ловкость, координированность. Кроме того, занятия на свежем воздухе, в целом очень эффективны. Укрепляются сердечно-сосудистая, опорно-двигательная, нервная система.

Всё перечисленное говорит о том, что туризм – тот вид спорта, который следует развивать в школе, тем более что современная высокая учебная нагрузка учащихся требует соответствующей разрядки. А что может более разгрузить нервную систему, чем природа, активное движение, обед у костра?

Нелишне заметить, что в отличие от многих других видов спорта туризм не требует наличия дорогостоящего инвентаря и спортивного зала, обладает большей широтой программы: от простого похода выходного дня до путешествия высокой категории сложности, а также большим разнообразием – каждый поход проходит по новому, неизведанному пути.

1. **Спортивный туризм как средство физического воспитания и оздоровления школьников.**

**1.Туризм и здоровье.**

Прежде всего, ответим на вопрос: в чём состоит положительное влияние физических нагрузок на организм человека, и почему мы остановились на туризме, а не на футболе, баскетболе или просто на оздоровительном беге.

Согласно исследованиям за последнее столетие доля физической работы в сфере жизнедеятельности человека сократилась более чем в 20 раз. Цивилизация подарила людям автоматизацию и механизацию труда, обилие транспорта, неуклонный рост удельного веса профессий умственного труда, домашний комфорт. Человечество добилось облегчения труда, своего существования, имея при этом блага, о которых ещё несколько десятков лет назад можно было только мечтать. И получило взамен физическую бездеятельность – гиподинамию со всеми вытекающими из неё пагубными последствиями. Познакомимся с этим понятием.

В основе взаимоотношений любого организма с окружающей средой лежит обмен энергии. Она поступает с продуктами питания и выделяется при её расщеплении. Интенсивность обменных процессов прямо пропорциональна энергетическим затратам организма. Чем больше оказывается объём выполняемой работы, тем больше расход калорий. Здоровый организм всегда готов выполнить большую работу и справиться с возросшими энергозатратами. Ни для кого не секрет, что тренированные люди способны выдержать большие физические нагрузки, чем нетренированные.

Какая же необходимость в тренировке, если порой человек прекрасно обходится минимальными затратами, ведь принцип функционирования организма – строгая экономичность? Да, это так. Однако высокая интенсивность обменных процессов свойственна не только физическим, но и эмоциональным нагрузкам. Ещё большие затраты бывают при заболеваниях. Нагрузки на организм при воспалительных процессах сопоставимы с нагрузками при тяжёлой физической работе, только вот работая, мы можем отдохнуть, а при болезни организм находится в напряжении долгие дни и недели.

Само собой разумеется, нагружать себя или не нагружать – личное дело каждого. А вот не активизировать свои обменные процессы при эмоциональных стрессах или заболеваниях организм не может: это результат его защитной реакции.

Каждый ли из нас готов справиться с большими энергетическими нагрузками? Увы, далеко не каждый. И особенно тот, у кого ограничены или вообще отсутствуют внутренние резервы. В большей степени это касается пожилых людей, жизненные силы которых на исходе, и детей, чьи организмы ещё не окрепли в достаточной степени. Из сказанного становится понятным, почему при одних и тех же болезнях (например, эпидемиях гриппа) в среднем лучше их переносят или не болеют вовсе те, кто более привычен к физическим нагрузкам, больше времени проводит на свежем воздухе, ведёт здоровый образ жизни и поддерживает в тонусе внутренние резервы организма.

Изначально организм человека обладает огромными потенциальными возможностями. Недаром в многовековой эволюционной борьбе за существование люди выжили и встали, образно говоря, на вершину мира. Не последнюю роль в этом сыграли физические качества человека, по которым современный человек, видимо сильно уступил бы своему далёкому предку. И это несмотря на то, что качество, количество и калорийность потребляемой пищи в среднем сейчас значительно выше, чем даже сто лет назад. Статистика показывает, что ежедневно наш современник недорасходует 300-500 ккал., что соответствует 30-40 граммам чистого жира. «Сэкономленная» энергия скапливается в тканях в виде жировых отложений. От избыточной массы сейчас страдает не менее 20-25% взрослого населения. Каждый десятый ребёнок имеет подобные «взрослые» проблемы.

Не последнюю роль в ухудшении здоровья людей играет и плачевная экологическая обстановка в районах населённых пунктов.

Мы не будем слишком подробно останавливаться на процессах, происходящих в организме человека под влиянием всех пагубных факторов преследующих человечество, и почему более половины детей, приходящих в школу, имеют те или иные отклонения здоровья – это не цель данной работы. Скажем лишь, что сложившуюся ситуацию во многом можно исправить, используя в борьбе с болезнями правильно дозированную физическую нагрузку.

Так почему же всё-таки именно туризм? Прежде всего, потому, что этот вид спорта, как никакой другой, имеет очень большой прикладной смысл для жизнедеятельности человека в целом. Археолог и геолог, эколог и ботаник, топограф и военный, лесник и охотник – вот далеко не полный перечень профессий, специалисты которых могут найти в туризме не только удовольствие, но и много полезного. А разве мало бывало случаев, когда люди, далёкие от природы, оказавшись с ней наедине, платили слишком высокую цену за свою беспечность и отсутствие необходимых навыков. Вот почему нужно уже с детства, в школе прививать детям любовь к природе, воспитывать в них самостоятельность, умение с честью выходить из трудных положений, в которые нередко ставит нас жизнь.

Безусловно, только средствами туризма в многолетней системе физического воспитания человека нельзя добиться должного физического совершенства. Значительно большую пользу занятия туризмом приносят в совокупности с другими средствами этой системы: играми, гимнастикой, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой. Но только туризм позволяет в необходимой степени овладеть знаниями, умениями и навыками, нужными в повседневной жизни каждому человеку.

Важно отметить и такую особенность туризма как посильность. В основе многих видов спорта лежит определённый уровень силы, координированности, быстроты реакции. Не обладая этими качествами в должной мере многие учащиеся выпадают из общего процесса совершенствования. Например: не обладая достаточной координацией движений и реакцией трудно с успехом освоить многие спортивные игры и виды лёгкой атлетики, а не имея определённой силы невозможно выполнить даже простейшие упражнения в гимнастике. При недостаточной начальной подготовленности организма учащихся даже на обычных уроках у них могут наблюдаться перегрузки, пагубно отражающиеся на здоровье, поскольку они превышают их возможности. Чувствуя непомерную для себя нагрузку часть школьников, вместо того, чтобы добиваться повышения своего уровня подготовленности, находят выход в полном отказе от занятий, что ещё более усугубляет положение. В ход идут различные медицинские справки, записки от родителей и т. д., и т. п. С таким положением вещей знаком, наверное, каждый учитель физической культуры. И бороться с этим очень трудно.

Один из возможных выходов из такого положения - занятия туризмом, в котором нагрузки могут быть и высокими, но они вполне посильны, поскольку не ограничены во времени, а наоборот растянуты на многие часы и дни, что соответствует главнейшим принципам физического воспитания – постепенности и непрерывности. Если ежедневные энергозатраты человека, не занятого физическим трудом или спортом, равняются примерно 2000-2300 ккал. в сутки, то в походах выходного дня и в спортивных путешествиях первой категории затраты возрастают до 3000-3500 ккал. Становится понятной общедоступность таких походов для школьников со слабыми физическими данными, т. к. ходьба с нетяжёлым рюкзаком в течение 4-5 часов в день с несколькими привалами для отдыха доступна практически каждому.

Для выполнения более сложных походов в большинстве случаев оказывается достаточной суточная трата 4000-4500 ккал. К подобным нагрузкам можно подготовить организм в сравнительно короткий срок. Уже через 1-2 года регулярных (!) занятий на это будет способен любой школьник даже со слабой начальной подготовкой.

С точки зрения физических затрат оптимальны походы 1-2 категорий сложности, поскольку их длительность составляет 7-12 дней. Именно за этот период организм полностью приспосабливается к новым нагрузкам.

Более высокие и продолжительные нагрузки предъявляют к организму повышенные требования, прежде всего к сердцу, лёгким, мышцам, эндокринной и выделительным системам, что приводит к перестройке органов: увеличению массы или повышению функциональной деятельности. При этом процесс полной адаптации к таким нагрузкам бывает более длительным: совершенство спортивной формы достигается после 3-5 лет тренировок.

В целом, характеризуя уровень физических нагрузок в туризме, скажем, что они могут быть не меньше, чем в других видах спорта, но отсутствие длительных околопредельных нагрузок исключает пагубные перегрузки организма и как следствие не допускает перетренировки. Да и адаптация к этим нагрузкам протекает в походе намного легче, поскольку происходят они в первозданных условиях природы. Именно в таких условиях (свежий воздух, чистая вода, эмоциональный подъём от знакомства с новой местностью) органы отлаживают свои взаимодействия особенно гармонично.

Предрасполагающим фактором к тому, чтобы организм скорее приспособился к новым условиям, служит походный режим. Жизнь в походе – это продолжение естественной жизни, но в лучших условиях, которые созданы возросшей физической активностью в благоприятной внешней среде. Отличает спортивный туризм и характер физической нагрузки. Это прежде всего ходьба, являющаяся физиологической потребностью организма. Во время ходьбы, особенно отягощённой рюкзаком, в движении принимают участие практически все основные группы мышц: конечностей, спины, диафрагмы, грудной клетки.

Туристские походы приучают людей к более рациональной жизни, строгому учёту времени. В период длительной физической нагрузки органы и системы организма начинают работать весьма интенсивно, что немыслимо без экономичности и согласованности в деятельности этих органов и систем. Как следствие повышаются функциональные возможности организма.

В туризме всё подчинено логике активного движения, посильных физических нагрузок, при достаточном и притом полноценном отдыхе. Порой удивляешься крепости сна труженника-туриста, могущего проспать всю ночь на одном боку без сновидений под шум ветра и дождя. Именно такой «сон праведника» способен в короткое время оптимально восстановить энергозатраты в мышечной ткани и других органах.

Режиму движения подчинён и характер питания на маршруте. Простая, но калорийная пища при трёхразовом питании наиболее соответствует походным условиям: появляются и закрепляются рефлексы нормального пищеварения, секреции пищеварительных соков, отлаживается моторная функция кишечника.

Как видим у туризма множество положительных сторон в плане отношения к здоровью, а скептикам, твердящим о холоде, ветре, сырости можно ответить словами поговорки: «нет плохой погоды, а есть одежда не по сезону». Хорошо подготовленный и экипированный турист всегда будет готов ко всем мелким неприятностям, преподносимым иногда природой.

**2. Туризм как средство воспитания всесторонне развитой личности.**

Кроме оздоровительных задач, туризм помогает решить и целый ряд других, не менее значимых. В первую очередь это **образовательные** и **воспитательные** задачи.

Во время правильно организованного путешествия у школьников происходит закрепление знаний по краеведению, топографии, биологии, полученных при подготовке к походу. Благодаря постоянному перемещению по местности происходит расширение кругозора каждого участника. Углубляются знания в области природоведения, экологии, метеорологии, лесного хозяйства и др.

Туристский поход – это не только километры, пройденные от пункта А до пункта Б, что само по себе очень важно, но и, как говорилось, приобретение многих жизненно важных навыков. Кроме практических умений здесь закаляется характер, вырабатываются такие черты как воля, самостоятельность, наблюдательность, логичность мышления, уверенность в себе. Поскольку туризм подразумевает коллективную деятельность, когда один зависит от другого, и в обязательном порядке требуется тактичность, внимательное отношение друг к другу, когда собственные интересы нельзя ставить выше интересов коллектива, в полной мере развиваются выдержка, самообладание, умение прийти на помощь в трудную минуту.

Что касается **спортивных** задач в туризме, хочется сказать вот что. Туризму, как и любому виду спорта свойственен соревновательный элемент, но в нём никогда не бывает проигравших. Природа для человека – не соперница, она была и есть только его учитель. И если говорить о соперниках в походе, то ими скорее будут теневые черты человеческого характера: леность, неуверенность, неумение преодолеть усталость, а также чувство ответственности в коллективе.

В походе турист учится преодолевать себя, быть дисциплинированным. Он, может быть, впервые задумается над своим отношением к тому, что ему «хочется», и к тому, что «надо».

А открытое в себе чувство победы над собой, когда сумел в непогоду, несмотря на усталость, хорошо поставить палатку, разжечь из сырых дров добротный костёр, получить молчаливую благодарность товарищей за горячий чай, что может быть лучше этого?! Суметь заставить себя сделать чуть-чуть больше, чем ты можешь, преодолеть свою слабость – этому учит туризм.

**II.Спортивный туризм**

Спортивный туризм включает в себя много видов: пешеходный, лыжный, водный, велосипедный, горный и другие. Также сюда входят и различные турслёты, соревнования по спортивному ориентированию и турмногоборью. Мы рассмотрим здесь подготовку юных спортсменов- походников с акцентом на лыжные походы и пешие межсезонные (с1.10 по15.05) походы, как на самые сложные походы, проводимые в нашем регионе.

**1. Подготовка юного туриста.**

**1.1 Теоретическая подготовка.**

Это одна из важных сторон подготовки туриста. Как и во многих других видах спорта, она включает в себя довольно широкий круг вопросов. Сюда входит формирование общих знаний по **краеведению**, **основам медицины** (оказание первой помощи, самоконтроль), **экологии**, **географии**. Параллельно проводится специальная теоретическая подготовка, состоящая из **топографии**, **метеорологии**, а также вопросов, связанных с **классификацией** **туристских районов, маршрутов и естественных препятствий.**

Мы не будем подробно разбирать все компоненты общей теоретической подготовки юных туристов – это займёт не одну страницу. Скажем лишь, ею желательно заниматься в тесном взаимодействии с коллегами (учителя ИКН, географии, биологии, истории, ОБЖ) и медицинскими работниками.

Топографическая подготовка, включающая в себя работу с картографическим материалом, необходима туристам не только для участия в походах. Умение работать с компасом и картой очень пригодится и при участии в соревнованиях по спортивному ориентированию, являющихся обязательной частью всех туристических соревнований.

Знание основ метеорологии, умение правильно измерить температуру воздуха и воды, определить силу и направление ветра нужно для прогнозирования погодных условий, что немаловажно в походе, а также для составления таблиц метеоусловий в отчётах о спортивных походах.

Предварительное изучение района похода, маршрута и естественных препятствий на нём, с учётом времени года поможет правильно подготовить личное, групповое и специальное снаряжение.

**1.2 Физическая подготовка.**

Она подразделяется на **общую** и **специальную** физическую подготовку, а также **закаливание организма.**

Средствами общей физподготовки достигаются: 1) разностороннее развитие физических качеств и укрепление здоровья; 2) развитие функциональных возможностей организма как основы специальной работоспособности и улучшение протекания восстановительных процессов.

Общая физическая подготовка служит основой специ­альной подготовки. Без поддержания ее постоянно на вы­соком уровне невозможно добиться успехов в усвоении и совершенствовании техники различных видов туризма. В процессе общей физической подготовки важно всесто­ронне развивать основные физические качества: силу, вы­носливость, быстроту. Если одно из них отстает в раз­витии, следует дополнительно применять средства, бла­готворно воздействующее на это отстающее качество.

Специальная физическая подготовка обеспечивает развитие тех физических качеств, которые особенно важны для выбранного вида туризма. Так, для тури­ста-пешехода и велосипедиста особенно важна сила и выносливость ног, для лыжника, кроме того, нужна и сила рук. Для туриста- водника, кроме выносливости плечевого пояса, необходима хорошая координация.

Закаливание организма достигается путем дли­тельного, постепенного и систематического приспособления его к необычным условиям. Процесс закаливания должен быть постоянным, без перерывов. Чтобы приучить себя к ночлегам на снегу, в мешках, нужно заранее за время тренировок привыкнуть переносить холод и известные неудобства сна в палатке, в снежной пещере и т.п. по мере роста закаленности турист перестает чувствовать необычные раздражения, и спит в таких условиях лучше, чем дома.

К средствам закаливания относятся: занятия утренней гимнастикой на свежем воздухе в облегченном костюме, обтирания прохладной водой, мытье ног на ночь холодной водой, облегченная одежда в бытовых условиях и во время тренировок и походов, практика ночевок на открытом воздухе в тренировочных походах, систематическое купание, тренировочные занятия в непогоду.

**1.3 Тактико-техническая подготовка.**

Подготовка в тактике и технике туризма очень важна с точки зрения обеспечения безопасности при преодолении на маршруте естественных препятствий. Особенно это касается походов высоких категорий сложности.

К тактико-технической подготовке относится: освоение технических приёмов движения, страховки и самостраховки при преодолении естественных препятствий, обучение наведению различных способов переправ, транспортировки пострадавшего. Всё это достигается с помощью специальных упражнений, выполняемых как в подготовительном периоде, так и непосредственно на маршруте, особенно если это касается учебных походов. К числу таких упражнений относят:

движение по крутым склонам с освоением рациональной техники ходьбы и правильной постановки ног;

отработку приёмов преодоления невысоких препятствий – камней, упавших деревьев;

преодоление труднопроходимого леса;

движение по скользким и осыпным склонам с организацией самостраховки;

движение по болотам – приёмы движения с шестом с обеспечением взаимной страховки;

переправы через водные препятствия – организация переправы вброд с альпенштоком, наведение переправы (кладь, перила, навеска), организация самостраховки;

транспортировку пострадавшего различными способами;

вязание различных видов узлов.

Большое значение имеет тактико-техническая подготовка и при участии в различных соревнованиях и турслётах, в программу которых входят многие из этих упражнений, объединённые в различных сочетаниях.

Важный компонент тактической подготовки юных туристов – умение быстро и качественно решать задачи, связанные с выбором тех или иных технических приёмов, наиболее целесообразных в конкретной ситуации. При этом решаются задачи выбора применительно к технике движения, приёмам страховки, организации бивака, технике ориентирования. От правильности принятого решения зависит не только скорость прохождения какого-либо участка маршрута, преодоления препятствия, что само по себе в спортивном походе имеет большое, иногда решающее значение, но и безопасность туристов.

Одним из полезных приёмов тактической подготовки школьников к следующему походу является подробный разбор предыдущего путешествия. При этом следует дать ребятам время проанализировать его, но не слишком много, чтобы не дать эмоциям и воспоминаниям стереться в памяти, и на одном из последующих занятий предоставить им возможность коллективно обсудить допущенные ошибки. Практика показывает, что иногда тут могут «всплыть» даже личные ошибки руководителя, о которых он и не подозревал, например: недостатки планирования маршрута или психологические просчёты. Всё это надо подробно разобрать и учесть при дальнейшей подготовке.

**1.4 Психологическая подготовка.**

В условиях подготовки группы к походу особое внимание должно уделяться психологической готовности участников. Туристская группа, длительное время находясь на маршруте, решает все задачи жизнеобеспечения самостоятельно. Туристов важно заранее приучать к трудностям, которые могут встретиться в походе (сложные метеоусловия, естественные препятствия, тяжесть рюкзака), воспитывать способность быстро принимать решения в сложной обстановке, создавать психологическую устойчивость коллектива при неблагоприятных условиях. Значительный эффект достигается при совместных тренировках, в учебных походах выходах выходного дня, при участии в соревнованиях по различным видам туризма. В таких коллективных действиях возникает благоприятный психологический микроклимат в группе, в создании которого многое зависит от руководителя.

Личность тренера оказывает большое влияние на положение дел в коллективе. Такие качества как эмоциональная стабильность, оптимистическая реакция на трудности, умение правильно реагировать на действия подопечных (чаще похвалить и подбодрить, иногда указать на ошибки, укорить), готовность помочь словом и делом, поддержат высокое моральное состояние группы на маршруте и станут залогом успешного завершения похода.

Постоянное одёргивание, грубый окрик, фиксирование внимания юного туриста на его недостатках приведут к нервозности, неуверенности в себе, потере инициативности. Помимо ухудшения психологической обстановки в группе это может привести к душевной травме юного туриста и даже к его отказу от занятий.

Формированием нравственного и психологического климата можно и нужно управлять. Длительная совместная подготовка, общие задачи членов группы, тактичность руководителя создадут доброжелательную обстановку в коллективе, и этим будет достигнуто то главное, без чего трудно представить себе настоящую туристическую группу. Только такая, дружная и сплочённая команда способна достойно пройти сложный маршрут и победить в нелёгкой борьбе с природой.

**2. Развитие физических качеств юных туристов.**

Исследования показали, что двухразовые, сорокапятиминутные занятия в школе обеспечивают менее 50% недельной потребности учащихся в движении. Задача туризма – восполнить этот пробел.

Пожалуй, самое главное здесь, при нынешней загруженности школьников, организовать распорядок, или режим дня.

Основные требования к режиму - умелое сочетание работы с отдыхом, выполнение правил гигиены, ежедневная утренняя гимнастика и строгое соблюдение расписаний тренировок. Распорядок дня надо составить по возможности так, чтобы утренняя гимнастика, прием пищи работа и отдых ежедневно проводились в одно и то же время. Это ставит организм в привычные условия и тем самым повышает его работоспособность.

Утреннюю гимнастику следует проводить ежедневно, в любую погоду, желательно на открытом воздухе. Зарядку в помещении надо делать у открытого окна. После нее необходимо обмываться до пояса прохладной водой.

Ниже мы приводим примерный комплекс утренней гимнастики, или, по другому, зарядки. Каждый занимающийся может изменить его по своему усмотрению. Нужно только помнить о том, что зарядка не тренировка, не следует её делать слишком интенсивной. Главная её задача – разбудить организм и подготовить его к последующей работе.

**Комплекс упражнений утренней гимнастики**

1. Бег на месте или ходьба с переходом на медленный бег 3-5 минут.
2. И.п. - основная стойка. Руки в стороны, ноги попеременно отставлять назад на носок - вдох. Руки вперед, кисти вместе, взмах ногой вперед до касания ладоней - выдох. Повторить 10-12 раз.
3. И.п. - ноги шире плеч, руки на поясе, наклонить туловище вправо, прямая рука над головой, левую ногу согнуть - выдох; выпрямится - вдох. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.
4. И.п. - сидя на полу. Лечь на спину - вдох, сесть и наклониться вперед - выдох. Возвратиться в и.п. Повторить 10-12 раз.
5. И.п. - ноги шире плеч, руки опущены вниз вдоль тела. Медленно поднять руки в стороны-вверх и максимально отвести назад - вдох. Наклонить туловище вперед, руки к носку левой ноги, правую согнуть - выдох. Выпрямится. Повторить 6-8 раз.
6. И.п. - ноги шире плеч. Наклонить туловище вперед, поставить одну руку вперед на пол, на полшага. Переступая руками вперед, лечь в упор на согнутые руки. Переступая руками назад, возвратиться в и.п. Повторить 4-6 раз
7. И.п. - ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Подняться на носки, руки отвести назад - вдох. Медленно присесть, руки вытянуть вперед - выдох. Возвратиться в и.п. Повторить 10-12 раз.
8. Из основной стойки - положение выпада. Одна рука вперед-вверх, другая назад-вниз. Прыжком сменить положение рук и ног. Повторить 10-12 раз.
9. Различные прыжки со скакалкой 2-3 минуты. После прыжков ходьба на месте.
10. Упражнения на расслабление.

Утреннюю гимнастику необходимо постепенно усложнять упражнениями на развитие отдельных качеств. Интенсивность и продолжительность её каждый турист регулирует в зависимости от самочувствия. Спортсмены, готовящиеся к походам с ночевкой, длительным путешествиям, соревнованиям по спортивному ориентированию, продолжительность утренней гимнастики должны увеличить до 30-40 минут, включив в нее 4-5 упражнений, отражающих специфику предстоящего похода или соревнования. Очень важно при выполнении упражнений приучиться дышать глубоко, без задержки, с полным выдохом, тогда они дадут больший эффект.

Тренировочные занятия в течение недели и по выходным дням проводятся в залах, на площадках, на стадионах и на местности. Рекомендуются трёхразовые тренировки (например: понедельник, среда, пятница). По выходным дням (если группа не отправилась в поход выходного дня) желательно проводить облегчённые тренировки на развитие выносливости. Они могут состоять из кроссов, спортивных игр.

Занятия на воздухе позволяют включать бег на короткие и длинные (до нескольких километров) дистанции. Медленный бег с ускорениями на несколько десятков метров, равномерный длительный бег рекомендуется сочетать с быстрой спокойной ходьбой. Специально подобранные гимнастические упражнения и соответствующие виды спорта помогают развить те или иные физические качества, в первую очередь нужные туристу выносливость и силу.

**2.1 Развитие силы.**

Сила развивается при занятиях туризмом сравнительно медленно. Поэтому ее следует развивать специальной тренировкой. Однако не надо увлекаться подниманием больших тяжестей. Целесообразнее применять средние отягощения, но с большим количеством повторений. В этом случае будет развиваться и выносливость мышц, что так необходимо в походе.

В одну тренировку нужно включать упражнения со снарядами различного веса. Упражнения с легкими предметами следует выполнять до утомления, затем, отдохнув 2-3 минуты, повторять снова.

Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивание, приседания, отжимания) выполняются до отказа.

Упражнения силового характера проделываются в течение всего периода подготовки.

**Упражнения для развития силы рук.**

1. Лежа в упоре на руках сгибание и разгибание рук
2. Стоя на руках (с поддержкой партнера) сгибание и

разгибание рук.

3.«Тачка» - партнер держит ноги, а упражняющийся идет на руках

4. Подтягивание на перекладине.

5. Лазание по канату, шесту, наклонной лестнице.

6. Упражнения со штангой в жиме, рывке и толчке.

7. Упражнения с гантелями, гирями.

8. Толкание и метание ядра одной и двумя руками.

**Упражнения для развития силы ног**

1. Ноги на ширине плеч, глубокие приседания на всей ступне, поднимая руки вперёд.

2. Приседание на одной ноге - «пистолетик»

3. Прыжки на месте со скакалкой и гантелями.

4. Приседание со штангой или партнером на спине.

5. Прыжки в высоту и длину с места и с разбега.

6. Катание на велосипеде.

**Упражнения для развития силы мышц туловища.**

1. Из положения лежа на полу наклон вперед и повороты туловища.

2. Из положения лежа на полу носками ног коснуться пола за головой.

3. Из положения, сидя на полу лечь, затем сесть (ноги закреплены или

удерживаются партнером.)

4. Штанга (или партнёр) на плечах, наклоны вперед, в стороны и повороты.

5. Подтягивания на перекладине широким хватом.

6. Отжимания от пола с широкой постановкой рук.

7. Упражнение «мельница» в максимальном темпе.

Лучше, если занятия будут групповыми: они значительно эмоциональнее и эффективнее.

**2.2 Развитие выносливости.**

Большое внимание в тренировках нужно уделять выносливости, т. к. туристу необходимо выдерживать долгие пешие переходы с походным снаряжением за спиной. Она вырабатывается не только длительной ненапряженной работой (спокойный длительный бег, ходьба), но и многократными повторениями более коротких, но более напряженных нагрузок. Можно, например, применить пробежку 6-8 раз по 800 метров со средней скоростью. В промежутках между бегом - спокойная ходьба (7-9 минут) до восстановления нормального дыхания и пульса. Хорошо развивают выносливость плавание, гребля, езда на велосипеде, бег на лыжах, походы выходного дня зимой и летом.

**2.3 Техника ходьбы.**

Хорошо развитая выносливость – это качество, необходимое в походе каждому туристу. Тем не менее одной выносливости мало - чтобы меньше уставать, и, соответственно, пройти больше с меньшими физическими затратами, важно научиться правильно и экономно ходить.

Чтобы экономно расходовать силы, турист должен приучить себя к свободному, ровному шагу.

По пересеченной местности следует идти со слегка согнутыми коленями, стараясь не до конца выпрямлять их в момент толчка. При этом нога в тяжелой обуви невольно косолапит, что облегчает ходьбу. В момент, когда ступня отрывается от земли, и нога делает шаг вперед, ее мышцы надо максимально расслаблять. Когда нога опускается на землю, мышцы вновь напрягаются, причем ступню надо ставить точно на подошву, а не на ребра, чтобы не потянуть связки голеностопного сустава.

Люди, неопытные в ходьбе на большие расстояния ходят иначе: мышцы ног у них постоянно напряжены и быстро устают.

При правильной технике ходьбы турист невольно начинает двигаться ритмично, т.е. делает шаги одинаковой длины, ступая с примерно одинаковой частотой. Скорость передвижения его по ровному месту становится постоянной. Ритмичность движения помогает правильной работе сердца, дыхательных и других органов организма.

У каждого человека в зависимости от его роста, веса, силы, от веса обуви и рюкзака, а также от рельефа местности длина и частота шага будут свои, особые: следовательно, строго индивидуален и ритм движения.

Выработать свой рациональный ритм движения можно только во время длительных пеших переходов. Этому могут способствовать тренировочные однодневные походы выходного дня.

**2.4 Развитие гибкости.**

 Большое значение для каждого спортсмена имеет такое физическое качество как гибкость. Может быть для туриста это и не самая важная деталь в подготовке, но в определённых ситуациях, особенно на соревнованиях по туристической технике, она необходима.

Для развития эластичности мышц и подвижности суставов применяются упражнения на растягивание.

**Упражнения для развития гибкости.**

1. И.п. - основная стойка, руки перед грудью. Рывки назад руками, согнутыми и прямыми.

2. И.п. - основная стойка. Пружинистые наклоны туловища вперед, ладонями коснуться пола.

3. Движение шагом, руки впереди на уровне плеч. С каждым шагом мах ногой вперед, касаясь носком ладоней рук.

4. Сидя на полу, ноги в стороны, руки подняты вперед. Наклон туловища вперед, касание руками носков ног.

5. И.п. – основная стойка. Свободные поочередные махи ногами вперед и назад со свободным движением руками.

6. Сидя на полу, ноги вместе, носочки на себя. Наклон туловища вперёд.

Все упражнения на развитие гибкости выполняются до ощущения лёгкой (!) болезненности в мышцах и сухожилиях при каждом повторении, иначе они не будут приносить должного эффекта.

**2.5 Развитие вестибулярного аппарата.**

В тренировке необходимо уделять внимание упражнениям в равновесии, которые способствуют совершенствованию вестибулярного аппарата. Для туриста это важно, поскольку и в походах, и особенно на соревнованиях часто встречаются ситуации, когда нужно пройти по узкому бревну, по жерди, по уступу, прыгать с рюкзаком с кочки на кочку и тому подобные упражнения. Для туриста-водника не удержать байдарку в равновесии значит, как минимум неприятно искупаться вниз головой, порой в очень холодной воде.

**Упражнения в равновесии*.***

1. Ходьба по узкой опоре (ребро гимнастической скамейки, рельс, бревно и т.п.) в сочетании с различными движениями руками, наклонами, приседаниями.

2. Упражнение «ласточка».

3. Удержание равновесия на подвижной опоре (лежащая бочка).

**2.6 Развитие специальных навыков.**

Турист любой «специальности», собираясь в сложное путешествие, физически должен подготовиться разносторонне. Он должен уметь переносить на небольшие расстояния значительные грузы, а также, используя подручные средства, пострадавшего человека. Он должен быть подвижным, ловким, отлично владеть равновесием. Каждому туристу необходимо уметь преодолевать препятствия самого различного характера, хорошо прыгать в длину, лазать по канату, по деревьям, свободно подтягиваться.

Причем в этом не всегда помогает значительная сила, нужны специальные навыки: привычка ограничения в питье, длительной переноски груза, привычка к перепадам температур. В их развитии помогут тренировочные походы. Начинать лучше с походов с небольшим грузом по 6-10 кг, и небольшими переходами, выполняя все правила укладки рюкзака и подгонки снаряжения. Постепенно длина переходов и нагрузка должны увеличиваться.

Учитывая предстоящую в пути нагрузку, желательно с ростом подготовленности так увеличивать тренировочную нагрузку, чтобы она была иногда выше, чем среднедневная нагрузка будущего путешествия.

**2.7 Развитие быстроты и ловкости.**

На соревнованиях по туристическому многоборью необходима хорошо развитая быстрота и ловкость. Эти физические качества можно совершенствовать с помощью следующих упражнений:

1. бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, бег с ускорениями;

2. прыжки в высоту через планку, в длину с места, с разбега;

3. метание легкоатлетических снарядов;

4. лазание по канату;

5. занятия на гимнастических снарядах;

Кроме того, совершенствование быстроты и ловкости происходит в процессе занятий отдельными видами спорта, в частности элементами спортивных игр и акробатики.

За 4-6 недель до соревнований и категорийных походов нужно несколько увеличить интенсивность занятий, а за 1-2 недели наоборот – снизить, чтобы дать организму восстановиться. Последние 3-4 дня физические нагрузки должны быть минимальными – утренняя гимнастика, прогулки, бег в низком темпе. Такой подход позволит подойти к соревнованиям и походам в наилучшей спортивной форме.

Девочки должны тренироваться по той же методике, что и мальчики, но с учетом физиологических особенностей женского организма. Занятия могут проводиться совместно, но нагрузка для них должна составлять не более 2/3 нагрузки мальчиков. В упражнениях с отягощением вес должен быть в 2-3 раза меньше, чем у мальчиков.

Из тренировок девочек нужно совершенно изъять прыжки в глубину свыше 1,5 метра.

**3. Примерные недельные планы занятий.**

**3.1 Осень.**

1. Разминка, ходьба, бег 5-10 минут (темп средний). Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке, упражнения с гантелями, упражнения на растягивание и расслабление, прыжки с места в длину - 50-60 минут. Игра в баскетбол - 30 минут. Дыхательные упражнения, ходьба - 5-7 минут.

2. Разминка, ходьба, бег 5-7 минут. Общеразвивающие упражнения - 15 минут. Упражнения со скакалкой - 5 минут. Упражнения на брусьях, кольцах, опорный прыжок - 60 минут. Игра в волейбол - 30-35 минут.

3. Техническое занятие по виду туризма.

4. В воскресные дни проводится тренировка в форме однодневного похода, кросса, соревнования по спортивному ориентированию, общеразвивающей двухсторонней игры в волейбол, футбол, и т.п.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3.2 Зима.**

1. Разминка - 15 минут. Совершенствование техники передвижения на лыжах - 30 минут. Лыжная прогулка – 1 час.

2. Разминка - 15 минут. Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов на лыжах - 1 час. Лыжная прогулка по пересеченной местности в спокойном темпе - 1 час.

3. Техническое занятие по виду туризма.

4. Прогулка в среднем и тихом темпе на - 1,5 - 2 часа.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3.3 Весна и лето.**

1. Тренировка на стадионе или спортплощадке. Разминка, бег - 10 -12 минут. Общеразвивающие упражнения 15-20 минут. Упражнения с ядром или набивным мячом 10-15 минут. Бег в переменном темпе, постепенно убыстряя темп, 10-15 минут. Игра в баскетбол - 1 час.

2. Тренировка на стадионе или спортплощадке. Разминка 15-20 минут. Прыжки в высоту и длину с места и с разбега. Упражнения с набивными мячами и с ядром. Бег в слабом темпе с двумя - тремя ускорениями 10-15 минут.

3. Техническое занятие по виду туризма.

4. Кросс, поход выходного дня.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3.4 Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка зависит от вида туризма и степени подготовленности каждого туриста.

Задача специальной физической подготовки в **лыжном** туризме (помимо отличного владения техникой) - приобрести выносливость. Турист всегда передвигается с рюкзаком, поэтому большую часть тренировочных походов следует совершать с постепенно возрастающим грузом. Лыжник должен уметь прокладывать лыжню по целине и передвигаться в лесных и горных условиях с грузом. Для приобретения навыков ночевок на снегу и закаливания организма некоторые учебно-тренировочые походы выходного дня следует совершать с ночевками в лесу, даже если таковые и не намечаются в основном путешествии. Этот навык может пригодиться при непредвиденных обстоятельствах. Следует научиться везти товарища на буксире на лыжах, транспортировать груз на санно-лыжной установке, волокушах.

Специальными упражнениями лыжнику необходимо укреплять мышцы рук, ног, туловища.

Во время занятий следует вырабатывать глубокое, ритмичное дыхание, согласованное с темпом передвижения на лыжах. В летнее время рекомендуется заниматься греблей, плаванием, ездой на велосипеде, легкой атлетикой.

**Турист-водник** должен прекрасно плавать (особенно в одежде), нырять, доставать со дна предметы. Его организм должен безболезненно переносить и охлаждение, и длительное пребывание в воде, и отраженные от нее яркие солнечные лучи. Особенности специальной физической подготовки туриста-водника зависят от видов судов (байдарка, катамаран, яхта, плот) и от особенностей водного маршрута. Туристу-воднику можно порекомендовать заниматься зимой лыжным спортом.

Подготовка в **пешеходном** туризме, несмотря на кажущуюся простоту передвижения, также требует учета всех особенностей этого вида туризма. Прежде всего надо работать над освоением так называемого туристского шага. Рекомендуются тренировочные походы с увеличением длины перехода от 10-15 до 25-30км с доведением скорости на отдельных участках до 7-8 км/ч, и с увеличением переносимого груза в пределах установленных норм.

Учитывая возможность передвижения без дорог, по сильнопересеченной местности, особое внимание надо уделять преодолению препятствий - неровностей рельефа, подъемов и спусков, водных преград. Передвижение по лесам, болотам, пескам имеет свои особенности, которые необходимо учесть при подготовке к походу. Следует привыкать к обуви, которая соответствует характеру будущего маршрута. Зимой туристы-пешеходы могут продолжать заниматься пешеходным туризмом или переключаться на лыжный.

В **велосипедном** туризме, кроме овладения техникой передвижения на велосипеде, нужно приспособиться к перевозке груза, к передвижению по различным дорогам, тропам, склонам, пескам, против ветра, под дождем, к переноске велосипеда на плечах.

Нагрузка велосипедиста обычно велика, условия езды могут быстро изменяться в зависимости от места и погоды. Поэтому физическая подготовка велосипедиста должна быть особенно тщательной. Разница в подготовке здесь сказывается сильнее, чем в других видах туризма. Очень важно научится выбирать скорость передвижения, соответствующую силам самых слабых в группе. Перенапряжения в велосипедных походах случаются часто, если ведущие в группе не умеют соразмерять темп движения с учетом темпа отстающих. Закаленность велосипедиста, готовность к преодолению неожиданных препятствий, умение выйти из сложных, мгновенно возникающих затруднений - вот что обеспечит успех путешествия на велосипеде.

Немного скажем о специфике подготовки к соревнованиям по **спортивному ориентированию**, которые входят в программу соревнований по туризму. Здесь, для получения высоких результатов необходим гармоничный сплав быстроты бега и быстроты мышления. На дистанции нужно уметь очень чётко чувствовать тот порог интенсивности бега, за которым голова «отключается» и спортсмен теряет способность ориентироваться, а вместе с этой способностью драгоценные минуты, взамен выигранных на беге секунд. Кроме чисто технических сложностей (работа с картой и компасом) здесь нужен навык в беге по пересечённой местности. Преодоление мелких препятствий (упавшие деревья, канавы, ручьи), оврагов, густого подлеска, болот на высокой скорости, не забывая при этом ориентироваться, требует немалого мастерства и опыта.

В заключение разговора о физической подготовке нужно сказать, что процесс тренировки должен быть непрерывным. Сложные категорийные путешествия (2-3 в год) должны сменяться одно-двухдневными тренировочными походами выходного дня (1-2раз в месяц). При невозможности по каким либо причинам идти в поход (например, отсутствие специальной зимней палатки) нужно восполнять физические нагрузки с помощью лыжных прогулок или кроссов.

Только такой подход к занятиям может дать желаемый эффект.

**4. Подготовка к спортивному походу.**

**4.1 Разработка маршрута.**

Подготовка туристского похода начинается с выбора района путешествия. В первую очередь здесь необходим соответствующий картографический материал. Для общего планирования наиболее удобны карты масштаба 1: 200 000 , 1: 500 000 – «двух» и «пятикилометровки». На них, в соответствии с целями похода, выбирается общее направление маршрута с местами предполагаемых ночёвок. Далее, на более подробных картах, определяется точная нитка маршрута, составляется график движения группы, календарный план, уточняются места ночёвок с расстояниями между ними. Лучший вариант – карты масштаба 1: 100 000 и 1: 50 000, с использованием для отдельных, особо сложных участков, крупномасштабных схем.

Разработка маршрута во многом зависит от *целей* и *задач*похода, а также от *состава участников.*

Кроме чисто спортивных, цели походов могут быть очень разнообразными: военно-патриотическими (по местам боевой славы), экологическими, экскурсионными, учебно-познавательными, оздоровительными.

При составлении календарного плана предусматриваются не только сроки начала и конца путешествия, места ночёвок и расстояния между ними, но и плановые периоды отдыха (днёвки и полуднёвки). Помимо плановых дней отдыха, при неблагоприятных погодных условиях случаются и незапланированные днёвки. Это время отдыха должно заполняться соответствующим целям похода образом. Кроме того, нужно подготовить работу на привалах между переходами (небольшие викторины, конкурсы, мини-лекции, экскурсии). Такая предварительная подготовка значительно разнообразит походные будни, и будет способствовать повышению интереса к туризму у участников похода. Особенно это касается начинающих туристов, находящихся в своём первом походе.

Состав и численность группы зависит от цели похода, его длительности и сложности. В походах выходного дня и степенных походах продолжительностью до двух-трёх дней может участвовать значительное число туристов. В более продолжительных путешествиях, а особенно в категорийных спортивных походах оптимальный состав – 8-10 человек (6-8 учащихся). При большем количестве участников на переходах происходит сильное растягивание группы вследствие разного уровня физической подготовки и других факторов. Увеличивается риск появления разногласий, проявлений психологической несовместимости, что совершенно недопустимо в сложных, ответственных походах. Поэтому при наборе группы руководитель должен учесть как физические, так и психологические качества учащихся. При этом туристы должны как минимум неплохо знать друг друга. Было бы лучше, если все они не раз бывали в совместных путешествиях. Поэтому рекомендуется незадолго до выхода на маршрут провести совместный тренировочный поход выходного дня и, при необходимости произвести корректировку состава.

**4.2 Подготовка снаряжения**

За одну-две недели до похода руководитель группы собирает учащихся для ознакомления с целями и задачами похода, маршрутом, а также решения организационных вопросов. Тут же производится распределение обязанностей в группе (костровой, медик, повар, штурман, ремонтник, метеоролог, фотограф и др.). Тем, кто отправляется в спортивный поход впервые, руководитель даёт список необходимого личного снаряжения. Далее – между членами группы распределяется групповое и специальное снаряжение. При этом нужно соблюдать нормы максимального веса рюкзака для каждого возраста с учётом пола ребёнка. За день-два до выхода на маршрут назначается встреча, на которой производится закупка и распределение продуктов, в соответствии с меню, проверяется укладка и вес рюкзака, наличие группового и специального снаряжения (по списку!).

**4.3 Подготовка документации.**

Основным документом, подтверждающим успешное прохождение маршрута похода, является *маршрутная книжка*. Она составляется в двух экземплярах, один из которых остаётся у руководителя группы, другой предоставляется в маршрутно-квалификационную комиссию (ЮТКЦ Республики Марий Эл), которая после рассмотрения книжки и собеседования с руководителем допускает (или не допускает) группу на маршрут. После завершения похода руководитель группы должен в течение суток (!) поставить в известность МКК.

Маршрутная книжка находится у руководителя до конца похода, а позднее, вместе с отчётом и фотоматериалами предоставляется в МКК. Составление отчёта производится в строгом соответствии с *«Требованиями к отчёту о спортивном походе».*

**5.Группа в походе.**

Итак, группа вышла на маршрут. Теперь только от неё, и прежде всего от её руководителя, зависит успешность запланированного похода.

Здесь трудно, особенно в сжатом объёме, дать исчерпывающие рекомендации на все случаи жизни – слишком непредсказуемы и разнообразны условия, в которые попадают туристы, находясь в походе. Дадим лишь несколько советов, которые помогут начинающему тренеру.

Не следует делать слишком большие переходы между привалами: лучше идти 30-35 минут с привалами 5-10 минут, чем 40-50 минут с отдыхом 15-20 минут. Первый привал делать нужно уже после 15-20 минут ходьбы, это не только даст возможность при необходимости пере уложить рюкзак, но и позволит организму втянуться в длительную работу. Ближе к вечеру время привалов по необходимости увеличивается. Оптимальная скорость – 4-5 км/час. При более высокой скорости быстро наступает утомление.

На переходах необходимо соблюдать индивидуальную и групповую технику передвижения. Это и техника движения на сложных участках (подлесок, кочкарник, бурелом, пески), и соблюдение личной и взаимной страховки, и техника безопасности группового передвижения (безопасная дистанция). Всегда нужно помнить, что любая незначительная травма одного из участников может замедлить движение всей группы и даже вывести её с маршрута.

При подходе к месту ночлега, особенно зимой и в межсезонье, когда светлое время суток ограниченно, нужно оставлять в запасе 1-1, 5 часа на обустройство лагеря. Лучше не дойти до планового места 2-3 километра и остановиться на более-менее удобной попавшейся стоянке, чем в сумерках потратить на это вдвое больше времени.

Уже при подготовке к походу каждый член группы должен знать свои обязанности при обустройстве лагеря. Один-двое собирают печку, двое-трое – палатку, двое занимаются дровами, трое-четверо – костром и ужином. Лучше, если каждый в группе может заменить каждого.

Во избежание простуды в сырую погоду необходимо сразу по приходу на место переодеться в запасную сухую одежду, а сырую можно высушить во время ночного дежурства у печки. Руководителю и его заместителю дежурить лучше последними, чтобы в утренние часы успеть развести костёр, вскипятить чай и разогреть завтрак. Во время завтрака можно обсудить с ребятами предстоящий переход.

И последнее: выходить утром лучше каждый день в одно и то же время. Это дисциплинирует и мобилизует туристов на новый трудовой день.

**Заключение.**

В заключение хочется сказать ещё об одной стороне туризма, особенно ценной для ребёнка – духовно-эмоциональной. Туризм – это спорт без трибун и болельщиков, но он сам по себе уже источник радости. Победа здесь не так уж и важна, ведь, как уже говорилось, проигравших в походе не бывает. Радость от него, возникающая задолго до похода, остаётся в душе туриста на долгий срок, а воспоминания на всю жизнь.

Приятно встречаться с новыми людьми, это известно всем, но в походе чувство общения с единомышленниками и природой особое, оно по-настоящему известно лишь туристам:

Говоришь, чтоб остался я

Чтоб опять не скитался я

Чтоб восходы с закатами

Наблюдал из окна.

А мне б дороги далёкие

И маршруты нелёгкие,

Да и песня в дороге мне

Словно воздух нужна.

Чтобы жить километрами,

А не квадратными метрами,

Холод, дождь, мошкара, жара –

Не такой уж пустяк,

Чтоб устать от усталости,

А не от собственной старости

И грустить об оставшихся,

О себе не грустя.

*Ю.Кукин*

Общение с людьми даёт нам возможность духовного обогащения, расширяет кругозор. Человек всегда стремится найти близких себе по духу людей, искренних, честных. Этому способствует туризм, так как в жёстких условиях похода скорее раскрывается суть человека, его подлинная душа, характер. Только в трудностях, подчас в экстремальных условиях проверяются волевые качества человека, а воля испытывается лучше не в тепличных условиях спортивного зала, а там, где идёт настоящий экзамен и истинная оценка человеческих взглядов на жизнь.

Да, особенностей в туризме, выгодно отличающих его от других видов спорта, много. Тем не менее, было бы несправедливо умалчивать и о некоторых теневых сторонах, пагубно отражающихся на самом туризме и мешающих его развитию.

Несмотря на дешевизну, по сравнению со многими видами спорта, на начальном этапе туризм требует значительных вложений. Это рюкзаки, спальные мешки, коврики, палатки, верёвки, специальное снаряжение и многое другое. Не каждая школа может это всё себе позволить. Кроме того, взять те же физические нагрузки. В ряде случаев они могут значительно превышать обычные, а потому являться истощающими. Нередко приходится видеть на лицах ребят в конце походов усталость, граничащую с измождением. Многие хромают. Видны признаки переутомления, истощения сил. Причины тут могут быть разными: от неблагоприятных ситуаций, связанных с погодными условиями, до недостаточной подготовленности к походу: ребят - психологически и физически, руководителя – недостаточно продумавшего маршрут. Эти причины нужно устранять руководителю, в помощь которому и создана данная работа.

Кроме того, эти внешние признаки часто - лишь видимость. Через несколько дней заживают мозоли, проходит физическая усталость, а впечатления и заряд бодрости останутся ещё надолго. И какие бы тяготы и лишения ни испытывались в походах, у людей, преданных туризму, они никогда не притупят желания к последующим путешествиям.

Запутав след в тайге суровой,

Имея по два сухаря,

Даём, измученные, слово

Остепенится с января.

Но, прожив дома год, неловко

Мы чертим карты от руки,

Латаем старые штормовки,

Кладём консервы в рюкзаки.

И грусть мешая с наслажденьем

(Себя никто не разберёт),

Вдали от дома дни рожденья

Справляем мы который год.

*Ю.Чаповский*

**Литература**

1. «Здоровье туриста» Шальков Ю.Л., Москва, «Физкультура и спорт», 1987.
2. «Туризм и спортивное ориентирование» Огородников Б.И., Москва, «Физкультура и спорт», 1983.
3. «Начальная подготовка ориентировщика» Иванов Е.И., Москва, «Физкультура и спорт», 1985.
4. «Туристские спортивные маршруты» Пончиковский В.Ю., Москва, «Профиздат», 1989.
5. «Котелок над костром» Ганиченко Л.Г., Москва,
6. «Вокруг света», 1994 «Проведение категорийных путешествий в межсезонье», Иванов С.И., Козьмодемьянск, 2004.