

Организация и  
проведение  
туристических  
соревнований,  
туристических слетов

Шевцова Мария 2к4

# Туризм



Туристская деятельность способствует формированию активной жизненной позиции молодого человека. Туризм - исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха человека на природе. В туристских походах участники закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и другие физические качества, приобретают прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий.

Особые условия туристской деятельности способствуют воспитанию нравственных качеств личности: взаимоподдержки, взаимовыручки, организованности и дисциплины, принципиальности, чуткости и внимания к товарищам, смелости, стойкости и мужества, чувства долга и ответственности, высоких организаторских качеств.

# Виды и формы туризма

Современный туризм в нашей стране представляют следующие основные виды: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеологический, автомобильный и мотоциклетный. В практике туризма также сочетаются несколько видов туризма в одном походе (например, часть похода учащиеся плывут на байдарках, а часть маршрута проходят на велосипедах). Такой смешанный вид туризма называется комбинированным (велобайдарочный). Из всего многообразия видов туризма наиболее доступны пешеходный и лыжный.

Пешие походы и путешествия не требуют дополнительных средств передвижения (лыжный, водный, велосипедный и т. д.), специального снаряжения (горный туризм в бесснежные периоды)



Для обеспечения непрерывности занятий туризмом, зимой переходят на лыжный туризм. Любой туристский поход на лыжах предъявляет к его участникам серьезные требования. В лыжном походе кроме большой физической нагрузки на организм туриста оказывают воздействие низкая температура воздуха, резкая неожиданная смена погоды; усложняют движение различные состояние (характер) снежного покрова, повышенная скорость на спусках и прочее. Кроме того, сами средства передвижения - лыжи - требуют тщательного ухода, ремонта. Особого внимания заслуживает личное снаряжение туриста-лыжника.

При проведении водного похода чаще всего пользуются разборными байдарками. Их удобно хранить, переносить за плечами к озеру или реке, по которой пройдет маршрут



Походы могут быть одно-, двух- и трехдневными. Иногда такие походы называют походами выходного дня.

Путешествия - это многодневные походы. Походы и путешествия могут быть ближними и дальними, т.е. их маршруты могут проходить по территории родного края (ближние) или выходить за его пределы, проходить по другим областям и регионам страны (дальние).

Путешествия, носящие спортивный характер, подразделяются на пять категорий сложности. Их сложность определяется протяженностью маршрута, количеством и характером препятствий, а также иными факторами, характерными для



# Проведение туристского похода

Правильный выбор режима движения, рациональное распределение своих сил, овладение способами передвижения по различной местности и приемами преодоления препятствий - все это дает возможность успешно и безопасно пройти намеченный маршрут.

Режим дня должен обеспечивать определенную ритмичность в чередовании нагрузок и отдыха, необходимого для восстановления сил. Режим движения зависит от рельефа местности, сезона, погодных и других условий. В первую половину дня рекомендуется преодолевать не более 60% суточного перехода. Разделив дневной переход на равномерные отрезки, турист успевает до обеда пройти четыре-шесть участков маршрута, а после обеда и отдыха - еще два-три. Продолжительность обеда, послеобеденный отдых, экскурсионно-краеведческая работа в послеобеденный период



Если стоит жаркая погода, следует выходить на маршрут в 6-7 часов утра, а значит, раньше подниматься после сна. В 10-11 часов заканчиваются переходы первой половины дня. Переходы второй половины дня рекомендуется начинать после того, как спадет жара, обычно не раньше 18 часов. Ранние подъемы и выходы на маршрут выгодны и в горах, где в утренние часы вода в реках еще не поднялась, камнепады случаются реже и безопаснее проходить в лавинообразных местах.

Группа должна всегда идти равномерно и в «темпе слабейшего» (поэтому группа подбирается по равным силам и готовится к серьезному походу, поднимая уровень слабых до средних и более сильных). Равномерность движения помогает сохранять силы, работоспособность туристов. Для поддержания равномерности движения надо следить за постоянством количества шагов в одинаковые отрезки времени. Причем на пересеченной местности шаг туриста удлиняется на легких спусках и укорачивается на трудных участках и подъемах. Уходя с привала, туристы медленно набирают оптимальную скорость движения и сбавляют ее, подходя к очередному привалу.

Для движения туристская группа располагается в колонну по одному. Первым идет направляющий (штурман), который хорошо знает данный участок маршрута и выбирает лучший способ его прохождения, следит за темпом движения, временем переходов и привалов. В конце туристской колонны идет обычно ремонтный мастер или механик (если поход лыжный, байдарочный, велосипедный и др.). Замыкающий должен следить за тем, чтобы в колонне не было значительных разрывов между туристами, чтобы никто не отставал. В случае необходимости остановиться или снизить темп движения, он дает сигнал ведущему.

При движении по маршруту не допускается разрыв в колонне до потери голосовой или визуальной связи участников между собой. Руководитель похода обеспечивает управление группой и безопасность прохождения маршрута. Опасные участки он проходит всегда первым (на остальных участках его место в колонне не регламентируется).



В пешем походе способ прохождения участков маршрута определяется рельефом местности, состоянием почвы, растительностью, наличием троп и дорог. Луга, незасеянные поля, перелески и леса без густого подлеска проходятся насквозь по азимуту. Леса с густым подлеском, пересеченный рельеф, заросли кустарника лучше проходить по тропам, даже если при этом значительно увеличивается длина дневного перехода.



При подъемах нога ставится на всю ступню, а не на носок. Чем круче подъем, тем медленнее должны подниматься туристы. Для большего сцепления с почвой и удобства ходьбы ступня на таких подъемах разворачивается наружу. При долгом, «затяжном» подъеме рекомендуется подниматься «серпантинном», поворачиваясь попеременно то правым, то левым боком к склону.

Во время прохождения лесных зарослей, густого кустарника дистанция в колонне резко сокращается, причем каждый последующий участник повторяет движение предыдущего: придерживает и отводит ветви и т. д. Заболоченные, но проходимые участки преодолеваются по кочкам; реки и другие водные преграды - по мостам и кладям. Если кладь неустойчива, ее закрепляют и переходят по ней с помощью шеста, а также натягивают веревочные перила или используют в качестве перил длинную жердь. При необходимости наводится переправа из бревен, что требует особых умений. Реки со спокойным течением можно переходить вброд при обязательной страховке друг друга.

На лыжных маршрутах порядок движения несколько иной. Участники похода, прокладывая лыжню, непрерывно сменяют друг друга. На спусках дистанция между участниками



# Туристские слеты и соревнования

Туристские слеты и соревнования - действенные средства повышения туристско-краеведческого и спортивного мастерства туристов и пропаганды туризма, привлечения к нему учащихся профтехучилищ.

Организация туристского слета осуществляется в соответствии с Положением о слете и включенных в него соревнованиях. В Положении обычно указываются цели и задачи слета, место и время его проведения, программа; определяются его участники и порядок выявления и награждения победителей. Руководит слетом штаб, соревнованиями - судейская коллегия, конкурсами - жюри.

Соревнования по туризму можно разделить на три вида: соревнования по туристским навыкам, по туристской технике и по ориентированию на местности.



Соревнования по туристской технике проводятся обычно по двум видам: туристской полосе препятствий и туристской эстафете. Туристская техника может проверяться еще и на специальном контрольно-комбинированном маршруте (ККМ) или контрольно-туристском маршруте (КТМ). В первом виде соревнований команда должна преодолеть все препятствия полным составом своего коллектива (также проводятся ККМ и КТМ), а во втором - каждый член команды преодолевает только свой этап. Длина дистанции соревнований колеблется от 300 до 2000 метров. Полоса препятствий может включать в себя: подъем по крутому склону (по веревке или без нее); спуск с крутого склона; бег по пересеченной местности; преодоление водной преграды (на лотке, плоту, байдарке, по кладям, выступающим камням, вброд и т. д.); навесную переправу; переноску пострадавшего; разжигание костра и пережигание нитки (или кипячение воды); установку палатки; бег по кочкам («болото»), различные упражнения, в том числе лазания, пролезания и перелезания.



Для становления и развития навыков в ориентировании на местности на туристских слетах организуются соревнования по туристскому и спортивному ориентированию. Эти соревнования проводятся как передвижение по местности с целью отыскания контрольных пунктов и прохождения трассы с помощью компаса и карты.

В практике используются следующие виды соревнований по спортивному ориентированию: в заданном направлении, по маркированной трассе, по выбору, эстафетное ориентирование. Ознакомление с ориентированием начинается обычно с вида - «по выбору». На старте участникам вручают карты местности с нанесенными на них контрольными пунктами (КП). За каждый КП начисляется определенное количество очков в зависимости от сложности его нахождения. Из множества вариантов маршрута ориентировщик в зависимости от его опыта, мастерства старается выбрать наиболее выгодный, на котором он может набрать большее количество очков за установленное время. В случае опоздания на финиш участник штрафует определенным количеством очков за каждую просроченную минуту. Дистанция прохождения должна быть рассчитана судейской коллегией так, чтобы протяженность маршрута у новичков не превышала для юношей 6 км, для девушек - 4 км.