

Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности



Особенности похода



При движении по ровному месту с рюкзаком скорость достигает 3,54 км/ч, а при движении по лесу, болоту, песку, через кустарник темп снижается примерно на 1/3, а иногда и больше.



Пешие походы на равнинной местности

Особенности похода

Техника движения в пешем походе на равнинной местности



При ходьбе туловище туриста слегка наклоняется вперед, чтобы уравновесить вес рюкзака.

Шаг средней длины. Ступни несколько разворачиваются наружу и ставятся с пятки перекатом на носок. Опорная нога полностью не выпрямляется.

Следует избегать долгого хождения по очень твердой поверхности - каменным, бетонным и асфальтовым дорогам: это позволит предохранить ноги от мышечных болей и потертостей.

На трудных участках пути не следует разговаривать: разговоры сбивают ритм дыхания, раздражают усталых туристов.

Порядок движения походной группы

Туристы передвигаются колонной по одному человеку, гуськом. При движении по маршруту необходимо находиться друг от друга не дальше пределов зрительной или голосовой слышимости.



Помните: нельзя двигаться вне колонны, так как это увеличивает вероятность потери ориентировки, получения травмы и т. д.

Темп движения пешей группы определяется обычно условиями местности и погоды исходя из правила: *равнение по самому слабому.*

Ритмичность движения

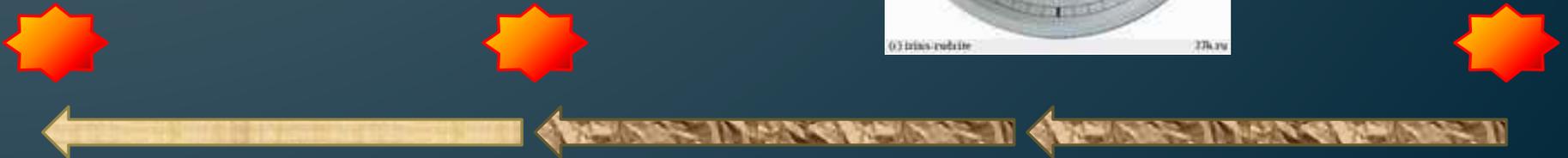


Ритмичность движения - одно из главных средств сохранения сил и повышения работоспособности человека. Поэтому необходимо соблюдать режим походного дня, который должен обеспечивать необходимую ритмичность в чередовании нагрузок и отдыха. Как вы помните, режим переходов состоит обычно из 40 мин движения и 10-20 мин

отдыха из малых привалов

Первая половина дня

Хотя режим движения существенно зависит от района путешествия, сезона и других факторов, в первую половину дня вам придется проходить до $\frac{2}{3}$ дневного перехода, на что затрачивается от 3 до 5 ходовых часов.



Линия движения



Линия движения в пешем путешествии определяется особенностями рельефа, растительности и наличием троп. Поэтому необходимо быть готовым к различным способам выбора направления движения.

Азимут и тропы



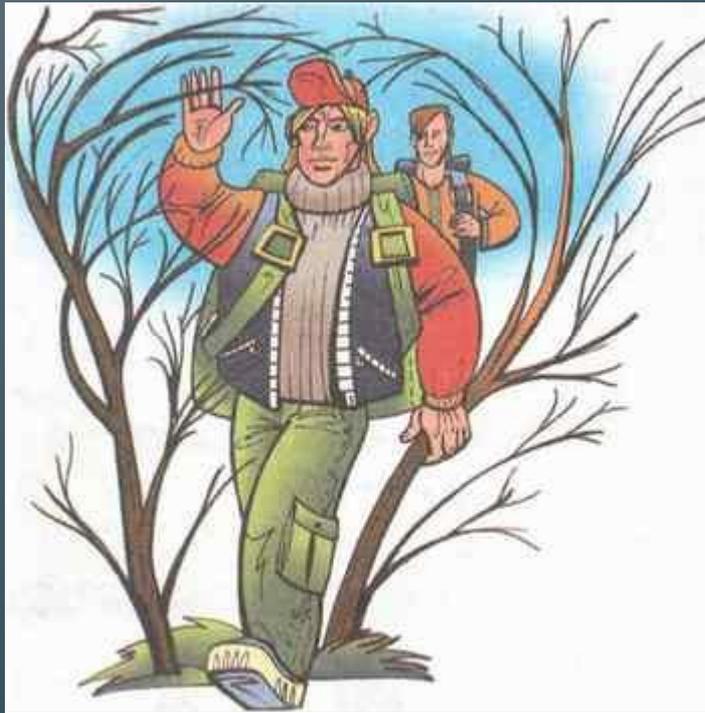
Открытые пространства лугов, невозделанных полей, а также небольшие перелески, чистые сосняки и другие несложные участки можно проходить по азимуту. Густые леса с подлеском, пересеченный рельеф, заросли кустарника лучше преодолевать по тропам, пусть даже несколько отклоняющимся от нужного направления.

Препятствия на равнинном маршруте

Естественные препятствия, с которыми приходится чаще всего сталкиваться туристу на своем пути, - это реки, ручьи, болота, лесные чащи.



По лесным зарослям



По лесным зарослям, густому кустарнику или высокому жесткому травостою передвигаются компактной группой. Для защиты от сучков и веток надевают одежду с длинными рукавами. Каждый должен внимательно следить за впередиидущим и повторять его движения. Надо придерживать ветки, чтобы они не ударяли идущего сзади. При этом одну руку выставляют вперед для защиты лица и глаз.

Водные препятствия

Как правило, ни один туристский поход не обходится без

преодоления водных препятствий.

Встретившись с водной преградой, необходимо тщательно

продумать все варианты и способы перехода. Если

выше и ниже по течению нет моста, следует

внимательно осмотреть берег, нет ли на нем

тропинки, спускающейся к воде.

Если тропинки нет, можно попробовать перейти по берегу.



Вброд

Может возникнуть необходимость преодоления водного препятствия вброд. Вброд можно переправляться через неглубокие (не выше середины бедра) равнинные реки со сравнительно спокойным течением.



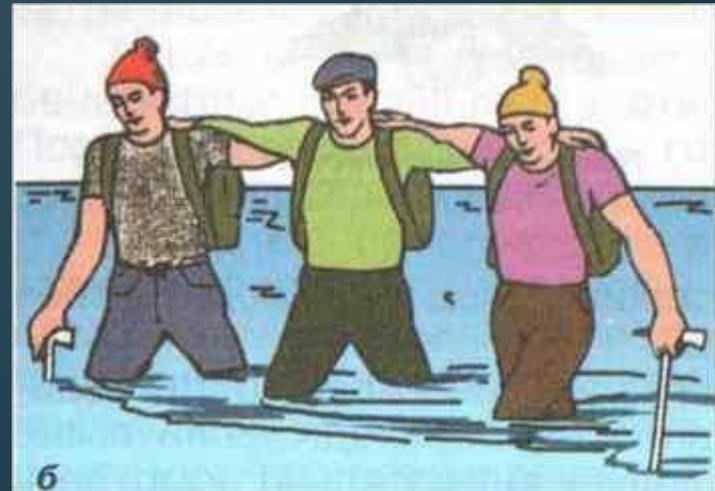
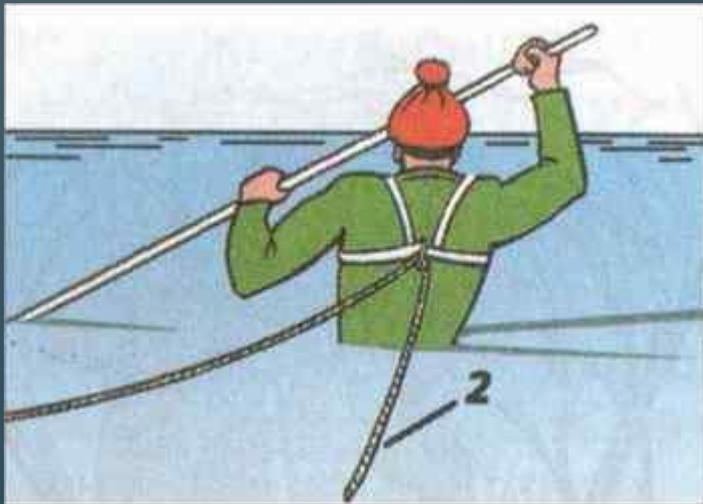
Горные реки

Для переправы через горные реки выбирают места, где скорость течения заметно снижается (например, за крупными камнями). Горные реки допустимо переходить при глубине только до колена.

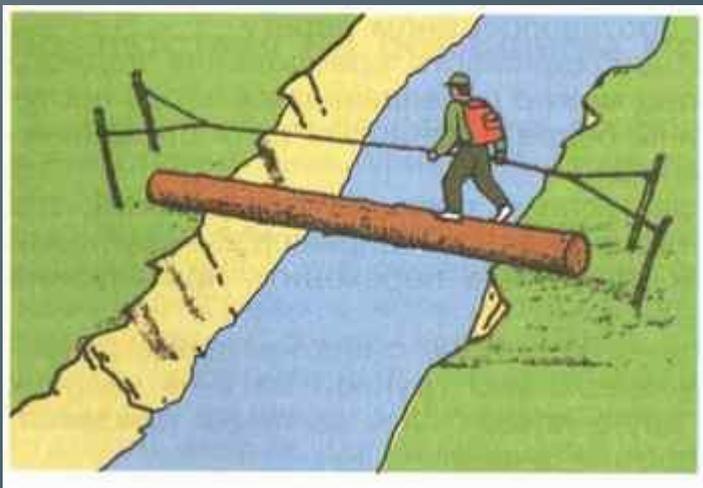


Переправа

Переправляться можно по одному с шестом для страховки и поддержания равновесия или группой из 2-4 человек шеренгой, держа друг друга поверх плеч за лямки рюкзаков, и двигаться наискось против течения.



По завалившемуся дереву



Через узкие протоки, ручьи и заболоченные овраги можно перебраться по завалившемуся дереву или уложенному бревну. Перед переправой на бревне (стволе дерева) обрубают лишние сучья, убирают гнилую кору, скользкую поверхность посыпают песком. При переходе рек рюкзак необходимо держать на одном плече, чтобы в случае падения в воду быть в состоянии быстро сбросить его.

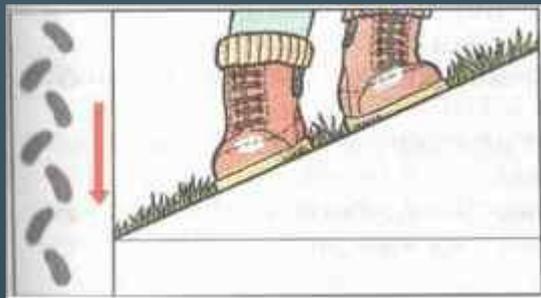
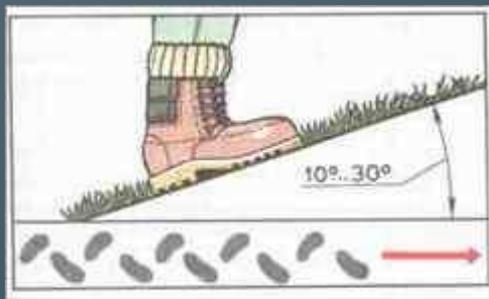
Переправа вплавь



Через спокойную реку, при условии, что все участники похода хорошо плавают, можно переправиться вплавь с использованием подручных средств. Для транспортировки груза сооружают плоты.

Приемы ходьбы

Поднимаясь по травянистому склону, ногу ставят на всю ступню, чтобы увеличить сцепление подошвы ботинка с опорой. С возрастанием крутизны подъема свыше 100 ступни разворачивают наружу (подъем «елочкой»): чем круче склон, тем больше разворот ступни. При спуске ступня ставится прямо, слегка согнутые ноги пружинят.

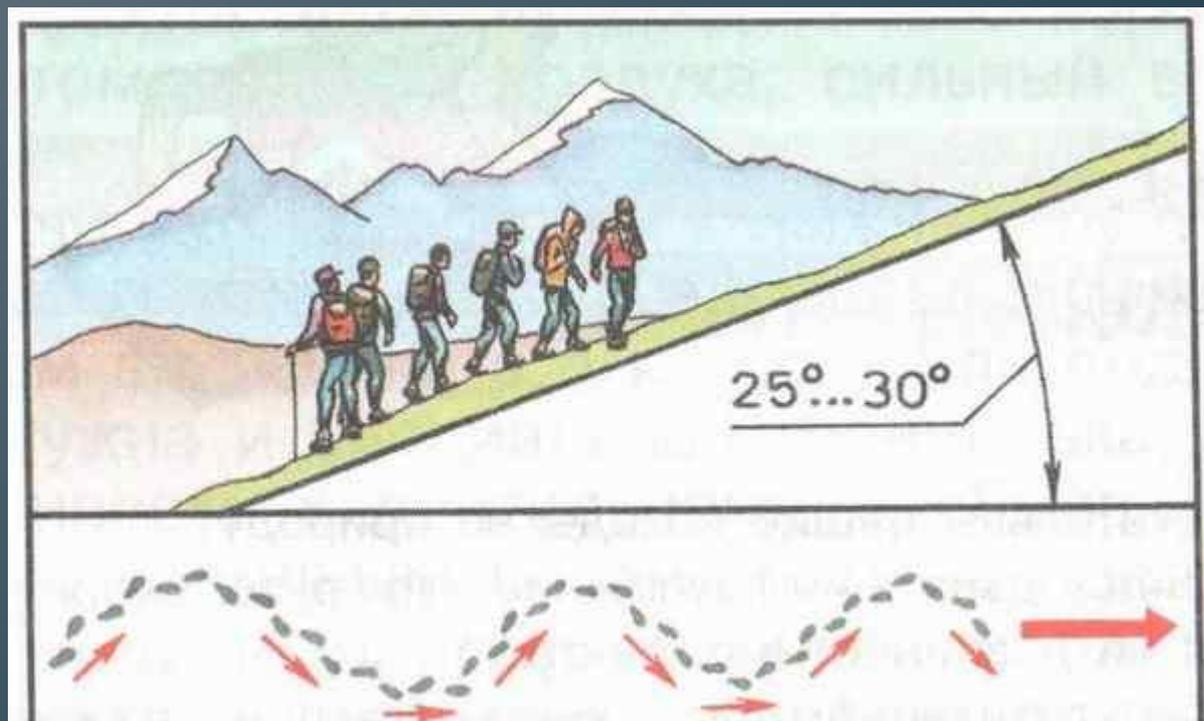


Движение по склонам

- При подъемах и спусках каждый прочно лежащий камень, выбоину, кочку используют как ступеньку.
- Передвигаясь поперек холма, ноги ставят так, чтобы ступня внутренней по отношению к склону ноги была развернута слегка вверх, а ступня внешней - слегка вниз. Чем круче склон, тем больше угол разведения ступней.
- По пологому склону поднимаются всей группой прямо вверх, след в след, а спускаются - прямо вниз. На склонах



Движение по склонам



Участок с осыпью

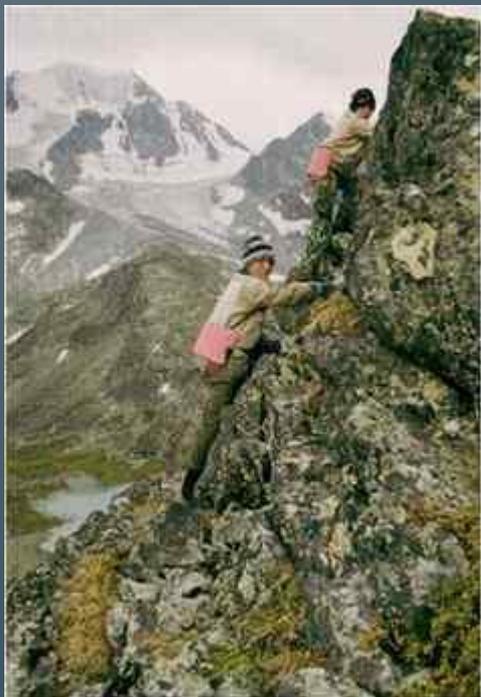
- При походе в горах группа может выйти на участок с осыпью. Лучше его обойти. Если это невозможно, то следует помнить, что движение по осыпям требует большой осторожности. Осыпь - это скопление обломков горных пород у основания и в нижней части крутых склонов гор. Если нет возможности обойти осыпь, то выбирают для движения более безопасный путь. Безопаснее двигаться по осыпи слежавшихся камней, лучше крупных. По ним можно подниматься и спускаться, как по ступенькам. Подъем по прочной осыпи совершают прямо или небольшими зигзагами по наиболее удобным местам.
- По непрочной мелкой осыпи двигаются наискось, используя крупные неподвижные обломки.
- По крупной осыпи (состоящей из крупных обломков) передвигаются, перешагивая с камня на камень.

Особенности горных маршрутов

Режим движения и отдыха в горах определяется часовыми циклами (45 мин ходьбы - 15 мин отдыха). На затяжных крутых подъемах через каждые 10-15 мин хода делают минутную остановку, чтобы восстановить дыхание.

В горах необходимо ходить только по проложенным маршрутам и с проводниками. Путешествия в горах предъявляют к уровню подготовки человека более высокие требования.

Камнепады



Путешествуя в горах, надо быть готовым, что в отдельных районах возможны камнепады (падение обломков горных пород). Такие места необходимо обходить, при этом учитывать, что вероятность камнепада возрастает, когда под действием солнечных лучей начинают вытаивать примерзшие обломки горных пород. Необходимо также учитывать, что на восточных и южных склонах гор камнепады наиболее вероятны в первой половине дня, а на западной - во второй половине дня. Вероятность камнепадов возрастает также во время дождя и в оттепель.

Бивак

В горах нельзя разбивать бивак в устьях высохших рек, так как в случае дождя высохшее русло превращается в бурную, полноводную горную реку, сметающую все на своем пути.



Выбор пути



В горных районах приходится сталкиваться с такими препятствиями, как каменистые осыпи, скалы, бурные водные потоки. При выборе пути лучше всего использовать тропы, проложенные местными жителями и пастухами. По тропам, осыпям, скалам, ледникам и снежникам группа, как правило, идет в колонну по одному; на крутых склонах, где возможно падение камней, туристы не должны находиться друг над другом.

Помни !



- В горах недопустимо одиночное хождение туристов вне пределов видимости, движение не по той трассе, по которой прошел направляющий, сбрасывание камней.
- На крутых склонах легче и безопаснее двигаться по осыпи из слежавшихся камней. Чтобы не нарушить устойчивости опоры, ногу надо ставить на камень, который лежит устойчивее. Каждый сдвинутый с места камень должен быть непременно задержан.

Вопросы и задания



1. Чем привлекательны пешие походы на природу?
2. Каковы порядок движения группы на маршруте, скорость движения и режим походного дня на равнинной местности?
3. Какие меры безопасности необходимо соблюдать туристам при пеших походах?

Домашнее задание

Подготовка одного проекта похода на выбор

- Общие правила безопасности во время активного отдыха на природе.
- Велосипедные походы и безопасность туристов. Подготовка и проведение лыжных походов.
- Водные походы и обеспечение безопасности на воде.

Домашнее задание по физической культуре

- **Дневник самоконтроля**
- Дневник самоконтроля нужен для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением. В дневник самоконтроля записываются данные о весе своего тела, частоте пульса до и после тренировки и соревнований, силе мышц рук, самочувствию, сне, аппетите и т. д.

Параметры дневника самоконтроля

- Самоконтроль - это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития и их изменением под влиянием занятий физической культурой и спортом. На основе получаемых результатов самоконтроля можно оценивать реакцию своего организма на физическую нагрузку во время занятий физическими упражнениями и после них. Самоконтроль необходим всем, кто регулярно занимается физическими упражнениями. Данные самоконтроля записываются в дневник, в котором фиксируются все параметры нагрузки, средства и методы тренировки.
- К параметрам нагрузки относятся:
 - 1) объем упражнений - количество упражнений выполненных за время тренировки или период тренировки (суммарные время, километраж, вес количество подходов и пр.);
 - 2) интенсивность выполнения упражнений - количество упражнений в единицу времени (скорость преодоления дистанции (км/час, м/сек, мин/км), вес отягощения, скорость подъема отягощения и пр.). В циклических видах физических упражнений (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, ходьба и бег на лыжах, катание на коньках и пр.) нередко интенсивность оценивают по частоте сердечных сокращений (ЧСС) за 10 сек в пересчете на 1 мин (уд/мин) во время выполнения упражнений или сразу после их прекращения;
 - 3) отдых (относится к параметрам интенсивности) - количество времени, отведенного на восстановление функций организма после выполнения упражнения. Необходимо учитывать характер отдыха (активный или пассивный), и интервал отдыха (ординарный - интервал времени, приводящий к относительно полному восстановлению, суперкомпенсаторный - интервал времени, приводящий к восстановлению до фазы суперкомпенсации или сверхвосстановления, жесткий - строго регламентированный интервал времени, обычно в пределах одной минуты, что приводит к выполнению следующего упражнения в состоянии неполного восстановления).

Цели и задачи

контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

- Слово самоконтроль состоит из двух частей - сам и контроль, то есть сам себя контролирующий. Самоконтроль – регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменением под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом. Он необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушения в состоянии здоровья. Самоконтроль необходимо вести во все периоды тренировки и даже во время отдыха. Самоконтроль имеет не только воспитательное значение, но и приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режима учебы, труда, быта и отдыха.

- Результаты самоконтроля должны регулярно регистрироваться в специальном дневнике самоконтроля, задачами которого является:
 - 1.Расширить знания о физическом развитии.
 - 2.Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки.
 - 3. Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля.
 - 4.Определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку.

Цель самоконтроля

- - самостоятельные, регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или вида спорта. Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм. Самоконтроль является существенным дополнением к врачебному и педагогическому контролю, но ни в коем случае их не заменяет. Самоконтроль может носить врачебный или педагогический характер, а может включать в себя и то, и другое. Данные самоконтроля оказывают большую помощь преподавателю в регулировании физической нагрузки, а врачу — своевременно сигнализируют об отклонениях в состоянии здоровья.
- Под воздействием физических нагрузок происходят изменения в органах и системах организма человека. Для того чтобы занятия физическими упражнениями и спортом не оказывали негативного влияния на здоровье человека, необходимо проводить регулярный контроль за состоянием организма. Это задача не только врачей и преподавателей, но и самих занимающихся.

-

