

Спортивно- краеведческое
значение туризма
Поход выходного дня

Туризм - это специфический вид спортивной деятельности, которая открывает большие возможности для приобретения многих важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности.



- Любовь человека к странствиям зародилась в глубокой древности. Древние греки и римляне путешествовали, чтобы ознакомиться с природой и культурой. Направляясь в Олимпию на Олимпийские игры, греки изучали жизнь своей страны.
- Туризм – самая массовая форма активного отдыха и оздоровления личности, укрепления здоровья, воспитания современного человека.
- Туризм является эффективным средством воспитания подрастающего поколения, включающее идейно-нравственное, интеллектуальное, трудовое, эстетическое и физическое воспитание.

Туризм – самая массовая форма активного отдыха и оздоровления личности, укрепления здоровья, воспитания современного человека.

Туризм является эффективным средством воспитания подрастающего поколения, включающее идейно-нравственное, интеллектуальное, трудовое, эстетическое и физическое воспитание.





- Занятия туризмом способствуют:
 - формированию чувства коллективизма, подчинению личностных интересов общественным – воспитательная задача;
 - воспитанию выносливости и волевых качеств человека. В решении этой задачи помогает длительность передвижения в походных условиях, постепенное повышение физических нагрузок;
 - получению знаний по краеведению, топографии, формированию двигательных умений и навыков

КРАЕВЕДЕНИЕ

«Охранять природу – значит охранять Родину».

М.М.Пришвин.

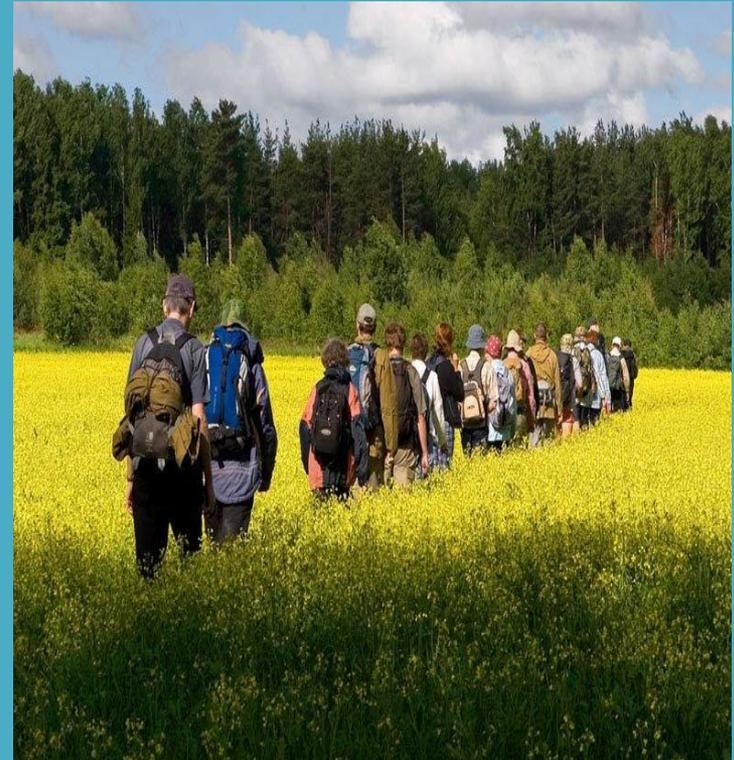
Краеведение – это комплексная наука , изучающая географию,, историю, экологию, экономику родного края.

Это вид деятельности направленный на изучение родного края

Краеведческая подготовка включает в себя:

1.Краеведение – климат, рельеф, растительный и животный мир, полезные ископаемые, экономика района.

2.Практическое приложение – наблюдения в походе (фотографирование, ведение маршрутных наблюдений), вопросы охраны природы, памятников истории и культуры, организацию и проведение общественно полезной работы.



Уже на предварительном этапе подготовки туристов к походу краеведение играет важную роль:

- изучение литературных источников о природных богатствах района, его историческом прошлом позволяет выбрать маршрут (решение учебно-воспитательных задач);
- изучение вопросов охраны памятников истории и культуры.

Воспитание у молодежи любви к своей Родине непрерывно связано с комплексом воспитательных и организационных природоохранных мероприятий.

В туристских походах существует два вида охраны природы:

1. Учебно-воспитательная работа

- а) беседы об охране природы, методика организации туристских походов и слетов.
- б) практическое осуществление природоохранных мероприятий при организации привалов и ночлегов.

2. Организационно-технические мероприятия (маркировка и оборудование маршрутов походов выходного дня. и многодневных походов, совершенствование снаряжения, необходимого для организации бивака).

В туристских походах существует два вида охраны природы:

1. Учебно-воспитательная работа

а) беседы об охране природы, методика организации туристских походов и слетов.

б) практическое осуществление природоохранных мероприятий при организации привалов и ночлегов.

2. Организационно-технические мероприятия (маркировка и оборудование маршрутов походов выходного дня. и многодневных походов, совершенствование снаряжения, необходимого для организации бивака).



Техническая организация похода выходного дня

- Самой распространенной и доступной для населения всех возрастных групп формой туристских походов являются походы выходного дня (ПВД), которые эффективны как средство отдыха после напряженного недельного труда.
- Главным в подготовке ПВД является *цель*, для решения которой разрабатывается *маршрут*. Участники похода должны быть хорошо физически подготовленными, потому, что придётся достаточно долго идти, неся рюкзак, преодолевая естественные препятствия, которые могут встретиться на пути. Желательно возвращение с ПВД транспортом (рейсовым автобусом, пригородным поездом). Если же это невозможно, то программу похода следует построить с учетом затраты времени на обратный путь. При этом общая протяженность маршрута ПВД включает и обратный путь.



Порядок передвижения группы

- Туристическая группа движется обычно в колонне по одному. Первым – направляющим идёт взрослый (это может быть учитель или кто-то из родителей), хорошо знающий маршрут. Последний – замыкающий, тоже взрослый, следит за тем, чтобы никто не отставал, чтобы все соблюдали правильную дистанцию.
- Выйдя на маршрут, через 15-20 минут следует сделать привал для устранения мелких недочётов в экипировке (подтянуть лямки рюкзака, снять куртку и уложить её в рюкзак ит.д.).
- **Темп движения группы** должен быть равномерным. Никто не должен отставать, а потом догонять своих товарищей. Во время дневного перехода через каждые 40-45 минут надо делать 10 –минутные привалы, даже в тех случаях, когда ребятам кажется, что они не устали. Эти короткие минуты отдыха сберегают силы и дают возможность преодолеть намеченный маршрут.



Распределение обязанностей

- Обязанности среди участников похода следует распределить заранее.
- Командир – первый помощник руководителя похода.
- Санитар – отвечает за аптечку.
- Казначей – отвечает за денежные средства группы.
- Ответственный за питание – вместе с казначеем закупает продукты, контролирует их расходование и пополнение во время похода.
- Ответственный за снаряжение – отвечает за инструменты, которые могут понадобиться в походе.
- Костровой – отвечает за костёр.
- Фотограф – за фото или видео съёмку.



Обеспечение безопасности в походе

- Самой важной и сложной проблемой туристского движения является проблема безопасности путешествий. Главная мера безопасности в туристском походе – дисциплина участников похода. Поэтому, начиная с тренировочных походов, необходимо заботиться о сплочении и дисциплине туристской группы, т.к. низкая дисциплина участников похода – самая грозная опасность в туризме. Причиной 65% тяжелых травм являются низкая сознательность и плохая дисциплина.



Снаряжение

- Всё необходимое в походе снаряжение можно разделить на два вида: групповое, которым будут пользоваться все участники похода и личное.
- Групповое снаряжение: палатки, продукты, аптечка, карта, компас, топор, ножи, котелки, половник, верёвка, фонарик.
- Личное снаряжение: рюкзак, спальный мешок, туристский коврик, посуда (лучше металлическая миска, кружка, ложка), полотенце, мыло, зубная щётка, паста, средство от комаров.
- **Одежда.** Наиболее удобна для походов спортивная одежда. Для однодневного похода в тёплое время года достаточно взять две рубашки с коротким и длинным рукавом, лёгкие брюки и обязательно головной убор. Для прохладной погоды следует захватить куртку и свитер, запасные носки.
- **Обувь.** Для пешего похода самой подходящей обувью считаются разношенные ботинки на низком каблуке с рифлёной подошвой или кроссовки. Самое главное, чтобы они были по размеру, не жали и не натирали ноги.



Рюкзак

- несёт каждый участник похода. В нём должны находиться все его личные вещи. Руки туриста должны быть свободны от груза, для того, чтобы при необходимости можно было достать карту, блокнот, компас, придержать ветку, подать руку товарищу и т.д. Вес рюкзака для девочек не должен превышать 8 кг, для мальчиков 12 кг.
- Груз в рюкзаке следует распределять равномерно. Мягкие вещи (спальный мешок, куртку, свитер) укладывать вдоль всей спины так, чтобы внизу образовался небольшой мягкий валик. Благодаря этому вес груза распределится между плечами и поясницей и рюкзак не будет оттягивать плечи. Вещи, которые могут скоро понадобиться, размещают сверху, а тяжёлые кладут вниз, на дно рюкзака. Посуду и предметы гигиены размещают в карманах рюкзака. Рюкзак должен обязательно прилегать к спине, иначе будет тяжело и неудобно идти. Быстро наступит утомление и может нарушиться осанка.



- **Походная аптечка:** йод, марганцовка, питьевая сода, нашатырный спирт, бинт, вата, лейкопластырь, детский крем, синтомициновая мазь (от ссадин и потёртостей), анальгин, цитрамон, аспирин, супрастин (от укусов ос), валидол, валериановые капли, арбидол (от воспалений о простуды).
- **Продукты.** В однодневный поход рекомендуется взять крупу, макаронные изделия, картошку, суп в пакетах, тушёнку, хлеб, соль, сахар, чай, сухофрукты для компота с расчётом на каждого туриста.

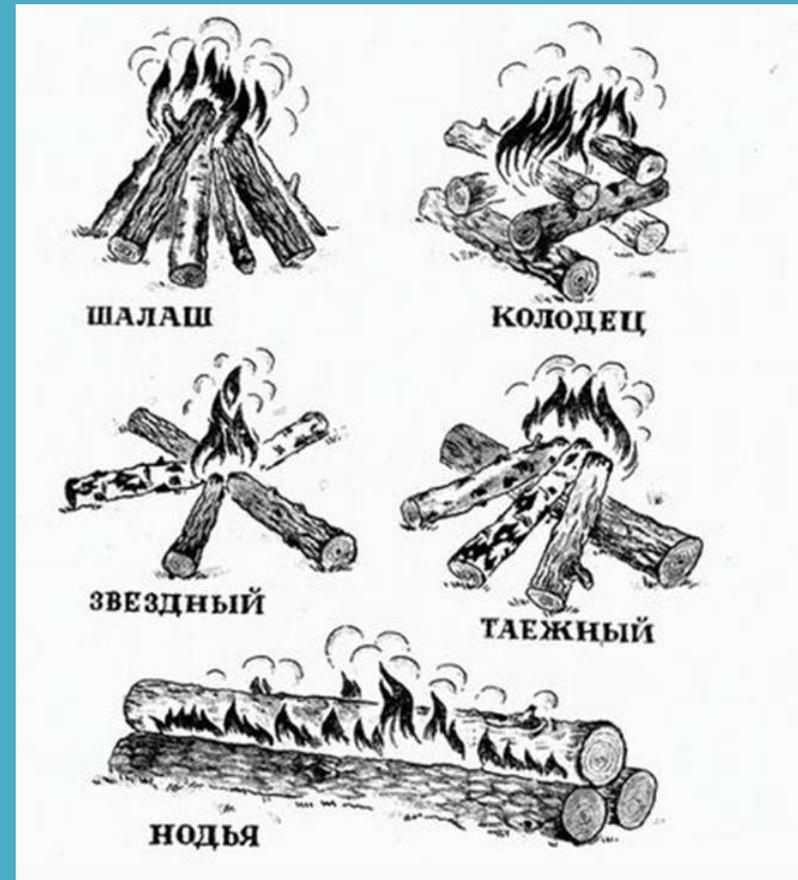
Бивак

- Место для привала (бивак, лагерь) должно быть безопасным. Лагерь лучше всего разбивать вдали от проезжих дорог и деревень. Не стоит располагаться возле водоёмов со стоячей, цветущей водой или ниже по течению реки от скотных дворов, промышленных предприятий и т.д. Место для привала должно быть сухим, ровным, защищённым от ветра. Важно наличие воды и дров.



Разведение костра

- В первую очередь надо правильно выбрать место для костра, не ближе чем за 5 метров от палаток, подальше от кустарников и деревьев, чтобы избежать возгорания. Для растопки костра лучше всего подходят сухие ветки, мох, береста (срезают с упавших или гнилых деревьев). Сначала разжигают растопку, затем подкладывают большие сучья, когда они разгорятся, кладут более толстые сухие дрова. Для приготовления пищи костёр укладывают в виде колодца. Для вечернего костра в виде шалаша, около него можно посидеть, погреться, попеть туристские песни, поговорить, просушить намокшие одежду и обувь.
- Покидая лагерь, место костра необходимо залить водой, чтобы огонь раздутый ветром, не послужил началом лесного пожара. Место бивака после себя следует оставлять чистым. Для этого, собрав пищевые отходы, мусор (мелкий мусор сжигают), консервные банки (предварительно прокаливают на костре) и т.п., надо обязательно закопать в яму. Берегите природу!



Домашнее задание

* подготовить презентацию
«Туристские тропы родного
края»

(сдать до 10 апреля)