

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества»  
Красногвардейского района белгородской области**

## **Методические рекомендации юному туристу**

**( Информационно-методические материалы)**



**Автор: Кудрявцева Елена Федоровна,  
методист МБУ ДО «Дом детского творчества»**

**Бирюч - 2020**

### **Аннотация**

В информационно-методическом материале «Методические рекомендации юному туристу» представлены советы по организации туристско-краеведческой и экскурсионной работы с обучающимися. Даны рекомендации по организации однодневного похода, по темпу и режиму движения в походе, советы по укладке снаряжения в рюкзак, приемы ориентирования на местности, представлена информация о кострах и очагах, правила, которые надо помнить в походе. В приложении представлены виды костров и очагов, иллюстрации с приемами ориентирования на местности без компаса.

Данная информация будет интересна педагогам, занимающимся экскурсионной и туристско-краеведческой работой, юным туристам – путешественникам.

### **Введение**

«Любовь к родному краю, знание его истории – основа, на которой только и может быть рост духовной культуры всего общества. Культура – как растение: у неё не только ветви, но и корни. Чрезвычайно важно, чтобы рост начинался именно с корней», - это слова Д.С. Лихачева, который считал, что прекрасной формой воспитания гражданственности и патриотизма являются краеведение и туризм.

Знание своего края, его прошлого и настоящего необходимо для непосредственного участия в его преобразовании, поскольку родной край - живая, деятельная частица всей страны. Туризм и краеведение делают восприятие окружающей действительности более ярким благодаря образности, зримости, жизненности объекта и еще потому, что сама туристская деятельность создает положительное настроение, вызывает положительные эмоции. Происходит конкретизация знаний, уже освоенных в школе, и одновременно обогащение новыми знаниями и закрепление их в практической деятельности.

Актуальность данной работы состоит в том, что в настоящее время Россия, включившись в мировой процесс глобализации, стремится занять достойное место в ряду наиболее развитых государств. Национальная безопасность нашего Отечества не может выстраиваться без глубинного проникновения патриотических идей в сознание подрастающего поколения. В формировании чувства патриотизма исключительное значение имеют впечатления детства и юности. Чем ярче будут эти впечатления, тем глубже чувство Родины, чувство уважения к землякам, гордости за страну. Именно туристско-краеведческая и экскурсионная работа является прекрасной формой воспитания гражданственности и патриотизма.

Цель информационно-методического материала – помочь организаторам туристско-краеведческой работы, юным туристам правильно

Кудрявцева Елена Федоровна

МБУ ДО «Дом детского творчества» Красногвардейского района Белгородской области

организовать подготовку к походу, овладеть элементарными туристическими навыками: умение правильно уложить рюкзак, разжечь костер, подготовить очаг для приготовления пищи, сориентироваться на местности.

Особенность данного материала в том, что рекомендациями может воспользоваться не только педагог-организатор туристско-краеведческой работы. Советы по снаряжению рюкзака, организации очагов, ориентированию будут интересны и юному путешественнику.

## **Практические советы юному туристу**

### **1. Рекомендации по организации однодневного похода.**

Наиболее простая и доступная форма туризма - однодневный поход. Она позволяет охватить сразу большую группу обучающихся. Однодневный поход не требует много специального снаряжения и в тоже время – это прекрасная школа: в этих походах обучающиеся дети приобретают ценные знания и навыки походной жизни, необходимые для более сложных путешествий.

Перед участниками похода должна быть поставлена конкретная, посильная задача. Общими для большинства однодневных походов будут задачи укрепления здоровья, обучения и совершенствования навыков походной жизни, навыков ориентирования, разведения костров, приготовления пищи.

Одновременно перед каждым походом можно поставить и частные задачи – посещение конкретного природного или исторического объекта.

Очень важно, чтобы участники похода заранее знали, когда они пойдут и почему выбран именно данный маршрут.

Чтобы поход не стал утомительным испытанием для юных туристов длина всего перехода должна быть не более 10-14 км, но и не менее 4-5 км. Это оптимальные расстояния для однодневного перехода.

При разработке маршрута для начинающих туристов нужно избирать наиболее удобный путь, путь по дороге или тропе, чтобы можно было легко и быстро добраться до избранного объекта, так же быстро вернуться. Для опытных участников похода можно включить в маршрут переходы по лесу без дорог, самостоятельную организацию переправ через небольшие речки, овраги и т.п.

Перед походом надо определить удобные места для привалов, рыбной ловли, сбора коллекций, ведения наблюдений и т.п.

Наиболее интересная и важная часть маршрута должна быть пройдена в первой половине дня, когда внимание ещё не утомлено, поэтому нужно стремиться отправиться в поход ранним утром.

Руководитель похода должен помнить, что через каждые 40-45 минут движения нужно устраивать 10-15 минутный отдых, а большой привал следует делать в лесу или на берегу реки после прохождения 2/3 намеченного пути.

Для оптимального движения по маршруту важно, чтобы все участники похода были примерно одинакового возраста. Темп движения не должен быть слишком напряженным. Группа в походе должна равняться всегда на самого слабого участника.

При подготовке к походу необходимо распределить обязанности между участниками. Новичок должен научиться разводить костер, фиксировать наблюдения в пути, более опытный путешественник может приготовить пищу на привале, описать природный или исторический объект наблюдения.

Продукты в поход следует брать с учетом того, что 1 раз будет приготовлен горячий обед и, кроме того, 1-2 раза будет организован перекус. Скоропортящиеся продукты в поход брать не рекомендуется.

## **2. Снаряжение для похода.**

Важное значение для сохранения здоровья туриста в походе имеет правильно подобранное снаряжение. Нужно брать с собой всё, без чего нельзя обойтись, и не брать ничего лишнего. Каждый лишний килограмм сильно давит на плечи и вызывает лишний расход энергии.

Очень важно правильно подобрать обувь. Она должна быть удобна, прочна, хорошо сидеть на ноге. Обувь должна быть на прочной подошве, на широком и низком каблуке. На случай мелкого ремонта следует взять с собой иголки, крепкие нитки – их можно включить в личное снаряжение каждого туриста.

### **Необходимое личное снаряжение:**

1. Ботинки или туфли на низком каблуке.
2. Носки шерстяные и носки х./б – по 1 паре.
3. Нижнее бельё – 1 смена.
4. Спортивные брюки.
5. Рубашка или кофта с длинным рукавом.
6. Ветрозащитная куртка или накидка.
7. Головной убор.
8. Кружка, миска, ложка.
9. Санитарно-гигиенические принадлежности.
10. Записная книжка, карандаш.
11. Полиуретановый коврик.
12. Часы, компас.
13. Личные документы, сотовый телефон.
14. Фонарик.
15. Рюкзак.

### **Групповое снаряжение:**

1. Топорики- 2 шт.
2. Ведро и котелок.
3. Ложка для розлива пищи.
4. Иголки, нитки.
5. Карта и компас.
6. Спички.

7. Аптечка.
8. Фотоаппарат.

Всё перечисленное снаряжение, как личное, так и групповое, участники похода предварительно обговаривают и могут принести из дома.

### **3. Укладка снаряжения в рюкзак**

Групповое снаряжение руководитель распределяет между участниками похода. Обучающийся должен заранее знать, какую вещь из общего снаряжения он будет нести.

Снаряжение в рюкзак нужно укладывать аккуратно, не спеша, торопливость в этом деле неуместна. Рюкзак нужно укладывать так, чтобы к спине не прикасались твердые или острые предметы, чтобы он к спине был плоский.

Правильно уложенный рюкзак должен иметь плоскую форму и опираться на крестец.

Укладывать рюкзак лучше всего, положив на твердую ровную поверхность стороной, прилегающей к спине. Так гораздо легче придать ему плоскую форму.

Примерный порядок укладки вещей в рюкзак:

1. Вдоль задней стенки рюкзака (к спине) укладывают ровно и плоско мягкие вещи – одеяло, белье, коврик и т.п. Сложенное одеяло берут рукой не за самый край, а отступив 15 см. и укладывают его так, чтобы оно лежало не только на задней стенке рюкзака, но, загибаясь, образовывало дно.
2. На дно из одеяла (по углам рюкзака) укладывают консервы, посередине – крупу, сахар. Продукты раскладывают так, чтобы центр тяжести был внизу, а не наверху и сбоку.
3. Длину лямок делать такой, чтобы рюкзак лежал почти параллельно спине.
4. Карманы рюкзака лучше использовать для вещей, которые могут потребоваться во время перехода или сразу при остановке на привале (кружка, умывальные принадлежности, компас и т. п.).
5. Крупа для каш и другие рассыпчатые продукты лучше упаковывать в матерчатые мешочки с завязками, укладывать их в середину рюкзака, а хлеб должен быть завернут в салфетку и положен сверху (чтобы меньше крошился).
6. Металлические предметы при транспортировке должны быть завернуты в бумагу.
7. Для варенья, масла необходимо подготовить жестяные или алюминиевые банки с плотной крышкой.

Чтобы уменьшить болевые ощущения от лямок рюкзака, появляющиеся к концу перехода, можно руками отводить лямки в сторону и, придерживая их, дать отдохнуть натруженным местам; можно также приподнимать рюкзак обеими руками сзади, освобождая частично плечи от давления груза.

Применение широких лямок и толстых мягких подкладок значительно уменьшает болевые ощущения. Данные советы значительно облегчают путешествие, и делает движение по маршруту более комфортным.

#### **4. Костер в походе.**

Много удовольствия и пользы в походе туристу доставляет костер. Общение у костра, обмен впечатлениями – лучший отдых после перехода. Для костра важно выбрать хорошее место. Лучшее место - на песчаном берегу реки или озера, недалеко от пресной воды.

При разведении костра необходимо тщательно соблюдать меры пожарной безопасности:

1. Костер нельзя разжигать близ деревьев – огонь может повредить корни, листву и ствол дерева. Расстояние от костра до ближайших деревьев должно быть не менее 8-10 метров.

2. Прежде чем разжечь костер необходимо определить направление ветра.

3. Место для костра нужно очистить от сухой травы, валежника, листьев. В центре разметить площадку в один квадратный метр и лопатой снять дерн. Дерн уложить вокруг площадки травой вниз. Им можно будет после привала или ночевки закрыть кострище.

4. Горящий костер нельзя оставлять без присмотра. В ночное время необходимо организовать дежурство возле костра.

5. В местности, где залегают торфяники нельзя разводить костер. Для привала или ночевки необходимо выбрать другое место.

6. В хвойном лесу или сухой степи, где малейшая оплошность может вызвать пожар, должна соблюдаться особая осторожность в обращении с огнем.

7. После снятия лагеря с привала или после ночевки костер необходимо тщательно погасить, залить водой и закрыть дерном.

Лучшим топливом для костра служит сухой хворост, валежник дуба, березы, орешник. Не следует брать осиновые и хвойные ветки, так как от них получается много дыма и искр.

Существует много разнообразных видов костров. Но основные из них три: «Шалаш», «Колодец», «Таежный». (Приложение №1.) Первые два обычно используются для приготовления пищи, третий – для сушки вещей и согревания.

Независимо от типа костер разжигается одинаково. На землю кладется растопка (береста, очень тонкие сухие ветки, бумага и т.п.) сверху кладутся мелкие сухие веточки, и костер поджигается. Разжигая костер, стать спиной к ветру. Постепенно подкладывать в огонь всё более толстые ветки – костер горит лучше из толстых поленьев. При разведении костра можно использовать «зажигательные палочки» - сухие ветки, с которых снята стружка не до конца, так что тонкие концы стружки образуют прекрасную растопку.

Начинающий турист может совершить две ошибки при разведении костра: сразу при растопке в огонь бросаю толстые сучья – огонь не загорается, или подкладывают в уже горящий костер слишком тонкие веточки – огонь быстро перегорает и поэтому приходится поддерживать костер непрерывно.

В туристическом походе важно правильно оборудовать очаг для варки пищи. (Приложение №2). Самый простой очаг – две рогатины с положенной на них палкой, на которую прямо над костром вешают котелок. Котелки следует подвешивать лишь тогда, когда костер хорошо разгорится и дым станет меньше.

После привала или ночевки место бивака необходимо тщательно убрать за собой.

### **5. Приемы ориентирования на местности.**

Ориентироваться на местности - это значит определять свое местоположение относительно сторон горизонта, окружающих местных предметов и рельефа.

1. Ориентирование по компасу. Компасом можно пользоваться в любое время суток и в любую погоду. Чтобы определить стороны горизонта по компасу, надо ему придать горизонтальное положение, отпустить тормоз и установить компас так, чтобы северный конец стрелки совпадал с нулевым делением шкалы. В таком случае подписи на шкале С., Ю., В., З. будут обращены на север, юг, восток и запад. Может наблюдаться отклонение стрелки компаса в том случае, если рядом находятся железные предметы или при движении через район магнитных аномалий. Поэтому туристу необходимо уметь ориентироваться на местности и без компаса.

2. Ориентирование без компаса. Способов ориентирования на местности существует множество, каждый турист должен их знать, уметь выбрать наиболее точные для данной местности. Кроме того, умение ориентироваться без компаса требует хорошей памяти, внимания, наблюдательности.

*Ориентирование по часам.* Необходимо положить часы горизонтально, направив часовую стрелку на солнце. Угол между часовой стрелкой и цифрой 12 на циферблате разделить пополам; тогда линия, разделяющая угол

пополам (биссектриса), покажет приблизительное направление меридиана. На том конце биссектрисы, которая будет ближе к солнцу – юг. Далее легко определить все остальные направления. До полудня надо делить пополам на циферблате тот угол, который часовая стрелка должна пройти до 13 часов, а после полудня – тот, который она уже прошла после 13 часов.

*Ориентирование по местным признакам.* (Приложение №3 - №4). Данный вид ориентирования связан с положением местных предметов относительно солнца. Общим признаком является то, что северные стороны предметов хуже освещены и получают меньше тепла, чем южные.

1. На березе с южной стороны кора светлее и эластичнее, чем с северной.
2. Лишайники развиваются преимущественно на северной стороне стволов деревьев. Если лишайником покрыт весь ствол, то у корня, на северной стороне, его обычно больше.
3. Камни и скалы покрыты мхом с северной стороны.
4. Смола выступает на стволах деревьев с южной стороны.
5. Муравейники располагаются к югу от деревьев, пней, кустов. Южная сторона муравейника более отлогая, северная – круче.
6. На отдельно растущем дереве с южной стороны крона гуще.
7. Трава весной на северных окраинах полей в лесу растет гуще; к югу от пней, стволов, больших камней трава более высокая и густая.
8. Лунки, образованные при таянии снега у основания столбов, обычно вытянуты больше в южном направлении.
9. Ягоды и фрукты при созревании раньше окрашиваются с южной стороны. Цветы подсолнуха или череды поворачиваются вслед за солнцем.

Точность ориентирования по местным признакам зависит от характера местности и времени года.

### **6. Темп и режим движения.**

От состава и тренированности группы зависит темп движения юных туристов в походе.

Для обучающихся 5-7 классов средний темп движения – 110 шагов в минуту при длине шага 60-65 сантиметров. Это дает среднюю скорость движения около 3,5 км/ч.

Для юных путешественников – старшеклассников средний темп около 120 шагов в минуту при длине шага 70-75 см. Средняя скорость при этом будет 4 - 4,5 км/ч.

Важно помнить, что там, где путь проходит по лесу, по пересеченной местности, темп движения и длина шага уменьшается, скорость движения падает до 2 – 2,5 км/ч.

При подъеме, во время движения, сердце испытывает повышенную нагрузку, рекомендуется не петь, не кричать, не смеяться. Это сберегает энергию и не нарушает равномерного дыхания.

При подъеме при крутизне склона в 10 градусов не следует делать более 60 шагов в минуту при скорости движения 2 км/ч. По крутому склону не стоит подниматься в «лоб». Лучше делать зигзаги, через каждые 10 мин. делать короткие паузы стоя.

Первый привал (10 минут) в походе обязательно надо делать через 15 минут движения. В это время необходимо выяснить у юных туристов, как лежит рюкзак, не давит ли обувь. Недостатки следует устранить.

Дальнейшее движение организуется так. Через каждые 50 минут движения устраивается 10- минутный привал. Место отдыха должно быть в тени, не обязательно возле воды. Ведь в пути пить нельзя, и поэтому не к чему вводить себя в соблазн.

Руководитель похода должен иметь фляжку с подкисленной водой. Такая вода легче утоляет жажду. Но использовать воду следует только в крайнем случае. Даже если в горле совсем пересохло, то лучше всего только прополоскать рот и выпить 1-2 глотка, и не более. Напиться в походе разрешается только с разрешения руководителя.

Чтобы не пить в походе, а значит и не потеть чрезмерно, надо утром за завтраком съесть 5 граммов соли с хлебом, запив его чаем. Это утолит жажду. Во время движения следует дышать носом. Тем, у кого кожа лица страдает от обветривания и ожогов, утром следует умываться без мыла.

Ориентироваться в темпе движения следует по самым слабым. Таких участников необходимо ставить во главе группы, непосредственно за направляющим. Руководитель постоянно следит за их самочувствием.

В самое жаркое время суток нужно устраивать длительный привал. Его длительность – 3-4 часа.

В первый день рекомендуется совершить переход не более 15 км, а в последующие – не более 20 км.

## **7.Порядок движения в походе**

В походе группа движется обычно цепочкой по одному или по два человека. Двигаться следует в ровном темпе, без рывков и резких ускорений. При ходьбе по равнинной местности нога ставится сначала на пятку, а потом вес переносится на всю стопу. При подъеме на гору вес распределяется на всю ступню. Ни в коем случае нельзя при подъеме по склону ставить ногу только на носок. Ступни ставятся параллельно одна другой, перенос веса с ноги на ногу должен быть плавным. Шаг должен быть свободным, мягким и не слишком широким, походка – слегка пружинящей, нога при отталкивании от земли не должна выпрямляться полностью.

Во время похода, при спуске по склону сердце испытывает меньшую нагрузку – основная нагрузка при этом приходится на мышцы ног. При спуске двигаться слишком быстро или бежать нельзя, так как при этом можно потерять равновесие и упасть, получить растяжение мышц или натереть ноги.

Спускаться нужно зигзагом, при движении отклонив корпус тела назад и слегка пружиня в коленях. Ступать надо на всю ступню, а по сыпучему склону надо двигаться, становясь на одни пятки.

При движении по лесополосе следует помнить о своих товарищах – раздвигать ветки аккуратно, чтобы не ударить идущих сзади. Перед тем, как войти в чащу, надо опустить закатанные рукава и брюки. В пути часто бывают разные несчастные случаи: Ранения, вывихи, переломы и т.п. Причиной их чаще всего бывает отсутствие должной дисциплины при движении.

### **8. Правила, которые надо помнить в походе**

1. Если промок в пути, немедленно переоденься. Если нет сухой одежды, завернись в одеяло и высуши все мокрое у костра.
2. Стайся меньше пить – идти будет легче. Чем больше пьешь в жару, тем жажда сильнее. Вода переполняет желудок, работа сердца затрудняется, человек быстро устает. На малом привале можно утолить жажду 2-3 глотками, а на большом – основательно.
3. При движении дыши через нос – меньше будешь испытывать жажду.
4. Плохи те туристы, у которых зубы не чисты. Ешь только из чистой посуды, ложку держи завернутой.
5. Не лишай себя горячей пищи в походе.
6. В поход бери обувь уже разношенную и удобную.
7. Если к ночлегу придешь усталым, не бросайся сразу в постель, отдохни немного, вымойся. Иначе на утро встанешь разбитым.
8. Всегда быстро и точно выполняй распоряжения руководителя похода. Помни, что дисциплина – враг беде!

### **Заключение**

К. Д. Ушинский, великий русский педагог, однажды сказал: «Зовите меня варваром в педагогике, но я вынес из впечатлений своей юности, что

день, проведенный ребёнком среди рощ и полей, заменяет много недель за учебной скамьёй». И, действительно, сидя за партой в классе, нельзя увидеть и оценить всей красоты родного края, усвоить многие духовные ценности и познать свою малую Родину как составную часть нашей великой страны. Это можно сделать только в походах, экскурсиях, экспедициях. Туристская деятельность, так же, является важным средством оздоровления и физического развития учащихся. При современной нарушенной экологии, загазованности городов и поселков, высоком уровне шума и других травмирующих факторах, а также значительном пребывании подростков в закрытом помещении, у телеэкранов, экскурсия или туристский поход являются важным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы снимают нервное напряжение, дают заряд бодрости и энергии. После педагогически правильно организованного похода подросток в течение нескольких дней чувствует себя физически хорошо и спокойно. Туристская деятельность способствует оздоровлению, а также совершенствует физические данные человека, вырабатывая такие важные качества, как выносливость, сила, ловкость.

Подводя итог, следует отметить, что правильная организация туристско-краеведческой работы в образовательных учреждениях является мощным фактором патриотического воспитания подрастающего поколения. Ведь сущность патриотического воспитания – в деятельности, направленной на активное познание окружающей действительности. Источником ее являются путешествия по родному краю, экскурсии, встречи с замечательными людьми, работа с историческими источниками.

## Список литературы

1. Голицына, Н.С. Организация краеведческо - туристской деятельности старших дошкольников: методические рекомендации/-Москва, 1992.-43 с.
2. Ильина Е.Н. Основы туристской деятельности: Учебник/-Москва, 1992.-240 с.
3. Какичев, Ф.Т. Подготовка и проведение походов и путешествий: методическое пособие/ - Белгород, 1992.- 97 с.
4. Основы туристской деятельности: Учебник для туристских лицеев и колледжей / Авт.-сост. Е.Н. Ильина. Москва, 1992.-350 с.