

Методические рекомендации

«Организация и проведение туристских походов выходного дня с учащимися»

Одним из наиболее эффективных универсальных средств обучения и воспитания, которое служит цели всестороннего развития личности ребенка, в отечественной педагогике общепризнанно считается туристско-краеведческая деятельность школьников. Включая полевые формы работы и методики занятий в природной среде в образовательный процесс на комплексной основе, педагоги могут решать множество задач:

- развивать физическую, познавательную и творческую активность, системное и аналитическое мышление детей;
- способствовать закреплению знаний, умений и навыков, приобретаемых в процессе изучения различных дисциплин школьной программы (географии, биологии, экологии, истории, ОБЗР и физической культуры);
- приобщать учащихся к поисково-исследовательской и проектной деятельности;
- совершенствовать эстетические взгляды, нравственные качества, помогать эффективной социализации детей;
- формировать патриотическое отношение к родному краю;
- ориентировать учащихся на выбор будущей профессии.

Организационной основой учебных занятий на местности выступает туристское путешествие, маршрут или поход – практическая форма реализации образовательного процесса и вместе с тем активного и полезного отдыха учащихся. Понятие детского туристского похода традиционно раскрывается как прохождение группой обучающихся активными способами передвижения определенного участка местности с учебно-тренировочными, познавательными, учебно-исследовательскими, рекреационными, спортивными целями. Походы с детьми призваны осуществлять воспитательные идеи: развитие самостоятельности и ответственности, коллективного взаимодействия и чувства команды, расширение кругозора, привитие навыков бережного отношения к природе и памятникам истории и культуры, формирование у участников любви к малой Родине, экологического самосознания и т.д.

Существование детского туризма на сегодняшний день испытывает ряд трудностей - отсутствие обустроенных маршрутов, упадок массовых туристско-краеведческих мероприятий для детей и подростков, несовершенство юридических и экономических основ детского туризма при высокой (а в условиях похода – и круглосуточной) ответственности педагогов за жизнь и здоровье учащихся. Тем не менее, существует федеральный запрос на поддержку этого направления, отраженный в Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года. Государственный «План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027г.» подразумевает в том числе и реализацию мер по развитию туристско-краеведческой деятельности, которые в перспективе должны привести к увеличению охвата детей различными ее формами (походами, слетами, экспедициями, экскурсиями, соревнованиями, работой школьных музеев) и повышению доступности детского туризма в субъектах Российской Федерации.

Походы выходного дня (ПВД) – это наиболее массовая и доступная часть

туризма как для школьников, так и для руководителей, не имеющих опыта или возможностей для совершения более сложных походов. Такие походы невелики по продолжительности (от 6 часов до 3-х дней) и протяженности. Их маршруты предназначаются для отработки полезных в полевых условиях умений и навыков движения по маршруту, преодоления несложных естественных препятствий, организации туристского лагеря-бивака, проведения поисково-исследовательской или общественно полезной работы на местности.

При регулярном проведении ПВД способствуют общему физическому развитию участников, их закалке, повышению самостоятельности, морально-волевой и физической выносливости и проверке групп на психологическую совместимость. Большое значение имеет неотъемлемый краеведческий элемент любого ПВД. Именно походы знакомят юных туристов с родным краем – его характерными ландшафтами, флорой и фауной, с природными и историческими достопримечательностями. Маршруты 1-3-х дневных походов оптимальны для проведения практикумов и мини-экспедиций.

Главным документом, регламентирующим для образовательных организаций порядок подготовки и проведения походов любого уровня сложности и содержания, является *«Общие требования к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий»*. Этот документ был утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства экономического развития Российской Федерации от 19 декабря 2019 г. № 702/811.

В «Общих требованиях...» устанавливается терминология, относящаяся к туристским мероприятиям, проводимым в природной среде – походам, экспедициям, слетам – и их участникам. Данный нормативный документ определяет порядок действий и обязанности организатора туристского мероприятия и непосредственного руководителя. Для руководителя детской группы в нем имеется перечень необходимых для подготовки мероприятия документов: приказа о проведении мероприятия; списка детей с данными удостоверений личности; письменных согласий родителей или законных представителей на участие детей в мероприятии; медицинских допусков для детей; копий полиса обязательного медицинского страхования.

«Общие требования...» устанавливают такие важные обязанности руководителя детской группы как обеспечение подготовки детей к мероприятию в соответствии с его программой и разработку маршрута, соответствующего возрастным и физическим особенностям участников.

В этом нормативном акте затронут вопрос по оказанию первой медицинской помощи во время туристского мероприятия, инструктаже участников по вопросам безопасности во время нахождения в природной среде, а также по использованию группового и личного туристского снаряжения.

«Общие требования...» устанавливают также обязанность руководителя

группы уведомлять о мероприятии местное подразделение по делам ГО и ЧС (МЧС) в том случае, если оно будет осуществляться на маршруте, проходящем по труднодоступной местности и связанном с возможным риском для здоровья и жизни участников. В случае организации более сложного и/или продолжительного маршрута руководитель обязан зарегистрировать туристскую группу в местном подразделении МЧС не позднее, чем за 10 дней до начала похода.

ПОДГОТОВКА К ПРОВЕДЕНИЮ ПОХОДА

Успех проведения любого похода во многом зависит от тщательности подготовки к нему.

Постановка цели. Руководителю всегда следует продумывать назначение ПВД, поскольку цели определяют конкретные задачи, специфику походов и ожидаемые результаты в каждом конкретном случае. ПВД может иметь одну или несколько основных целей: учебно-тренировочную; спортивную; ознакомительную; поисково- или учебно-исследовательскую; оздоровительную.

Педагогу важно понимать, что поход – это форма занятия, часть образовательного процесса. Следовательно, и его маршрут, и деятельность, которая будет запланирована на нем, должны четко соотноситься с профилем, задачами, учебным планом и содержанием образовательной программы детского объединения, планами воспитательной работы.

Разработка маршрута. В основе любого похода лежит прохождение маршрута – определенного пути по какой-либо местности (территории). Подбор маршрута происходит в зависимости от поставленной цели похода. Так, учебно-тренировочный поход, в котором предполагаются отработка и закрепление навыков бивачных работ (разведения огня и приготовления пищи на костре, установки палаток и пр.) может быть небольшим по протяженности, для этого бывает достаточно выхода группы в лесопарковую зону или ближайшие окрестности населенного пункта. Поход со спортивной целью проводят на пересеченной местности, включая в маршрут определенные естественные препятствия, которые позволяют тренировать навыки их преодоления для последующего применения в длительных походах и на соревнованиях по технике и тактике туризма. Маршрут ознакомительного похода может проходить по дорогам вблизи интересных мест и объектов, например, у памятников природы, истории культуры, по экологической тропе, по местам боевой славы.

Выбор маршрута осуществляется как самим руководителем похода, так и совместно с его участниками, стоит прислушиваться к предложениям родителей – они способны помочь в перевозке детей, руководстве группой, среди них иногда оказываются интересные люди, которые могут провести полевою экскурсию, краеведческий поиск или спортивную тренировку на местности.

Следующий шаг – составление **нитки маршрута** и плана-графика похода. Нитка маршрута – это последовательное перечисление основных ориентиров пути (топонимических пунктов, имеющих на картах района похода), начиная от старта и заканчивая финишной точкой.

План-график составляют обычно для более длительных походов с ночевками, однако этот навык полезен и для однодневного похода – он помогает лучше осознать маршрут, повышает качество подготовки, а значит и его безопасность. План-график представляет собой таблицу, содержащую сведения о

количестве и протяженности отрезков пути (дневных переходов), местах ночевки, способах передвижения, наличии препятствий, интересных объектов, где планируется практикум, общественно полезная или краеведческая работа.

В целом, протяженность маршрута должна быть умеренной, соразмерной возрасту, физиологическим особенностям детей и уровню их подготовки. Также она должна соотноситься с темой и целью похода, т.е. давать возможность туристской группе выполнить все поставленные учебные задачи, а также успеть засветло добраться до финиша.

Изучение района похода. Руководитель должен быть осведомлен о том районе, в котором будет совершен поход. Лучше всего, если он организует поход по знакомому ему маршруту, на котором он бывал ранее. Если маршрут для него новый, то необходимо собрать максимальное количество полезной информации о выбранном районе, при этом необходимо подключить к работе участников похода. Источниками информации служат, в первую очередь, топографические карты крупного масштаба, а также электронные сервисы Яндекс.карты, Google Maps, Google Earth и т.д., рассказы, фотоальбомы и видеозаписи других людей, бывавших на данном маршруте.

Изучая намеченный маршрут, необходимо обратить внимание на характер местности: степень пересеченности рельефа, присутствие дорог, троп, соотношение лесных и открытых ландшафтов, наличие рек, болот, перевалов и других естественных препятствий, оценить их трудность и выяснить способы безопасного преодоления, возможное прохождение маршрута по особо охраняемым природным территориям, близость населенных пунктов, наличие и возможность осмотра экскурсионных объектов. Руководителю должно быть известно о других возможных опасностях маршрута: о ядовитых растениях и грибах, хищных животных, очагах клещевых заболеваний и т.д.

Участие детей в совместной работе на этом этапе имеет важное образовательное значение, которым никогда не стоит пренебрегать. Собирая сведения о районе путешествия, школьники учатся работать с источниками информации, искать, выбирать достоверные данные, систематизировать и анализировать их. Педагог получает возможность реализовать разнообразные межпредметные связи: тренировать детей в работе с картами, в том числе с применением ГИС-технологий, расширять их познания в ботанике, зоологии и экологии, истории и др.

Подбор туристской группы. Набор участников ПВД проводится среди учащихся на добровольной основе и с разрешения родителей (законных представителей) детей. Руководителю следует провести организационный сбор участников для знакомства и рассказа о маршруте, а также провести родительское собрание. Минимальное количество участников для похода – 6 человек, оптимальная группа – 10-12 человек. Руководитель должен быть осведомлен о здоровье, физических возможностях и психологических особенностях каждого члена туристской группы. В ПВД продолжительностью более одного дня, рекомендуется распределить среди участников походные должности: заведующего питанием, заведующего снаряжением, штурмана (топографа), медика, краеведа, фотографа, летописца (журналиста), массовика-затейника и т.д. Заранее необходимо определить дежурных для костровых работ и приготовления пищи – это позволит избежать конфликтных ситуаций в походе и грамотно распорядиться временем на маршруте.

Организация питания. Сытное, разнообразное питание - залог позитивного настроения и работоспособности участников похода, а самостоятельное приготовление пищи детьми – компонент обучения, развивающий жизненно необходимые умения и навыки самообслуживания.

В однодневном походе организовать питание довольно просто, для него может потребоваться только один прием пищи (обед), а по пути следования группа устраивает 1-2 легких перекуса. Участники могут взять с собой из дома термосы с горячим питьем, бутерброды, готовую еду в контейнере и др.; руководитель для тренировки навыков костровых работ организывает на большом привале приготовление чая и/или горячего обеда (супа или гарнира). В непродолжительном ПВД можно обойтись одним большим перекусом без разведения огня и приготовления пищи на костре. Главное правило в таком походе – общий стол, т.е. следует не допускать уединения юных туристов со своими закусками, способствовать объединению участников в коллектив, приучать их делиться с товарищами.

Для более продолжительных ПВД с одной-двумя ночевками требуется расчет питания и составление меню в соответствии с калорийными и весовыми нормами. Нормирование позволяет избежать перегруза участников, а также провести перед походом фасовку продуктов, заранее подготовив необходимое их количество для каждого приема пищи по отдельности. Раскладка не должна включать в себя скоропортящиеся, аллергенные, провоцирующие нарушение работы желудочно-кишечного тракта продукты.

Подготовка снаряжения. *Групповое снаряжение* – палатки, тенты, костровой инвентарь (котлы, половник, топоры, пилы и т.д.), медицинская аптечка, ремнабор, основная и вспомогательная веревки и прочее. Руководитель должен проконтролировать наличие необходимых препаратов и инструментов в аптечке, проверить их срок годности, надежность упаковки (приложение 3).

Личное снаряжение – это экипировка туриста: рюкзак, коврик, спальный мешок, одежда и обувь, посуда, умывальные принадлежности и др. Готовясь к походу, участники должны понимать, что в случае избыточного веса рюкзаков они будут облегчать его, убирая в первую очередь лишние предметы, взятые сверх базового списка.

Для выполнения каких-либо особых работ, исследовательских и общественно полезных заданий на маршруте может понадобиться *специальное снаряжение*: страховочные системы, метеорологические приборы и др.

Все снаряжение вместе с продуктами питания участники похода должны научиться грамотно распределять по рюкзакам, правильно упаковывать и самостоятельно нести на маршруте, который при этом может быть осложнен преодолением препятствий и выполнением какой-либо учебной работы.

Особое внимание следует уделять одежде и обуви туристов. Одеваться в поход нужно по погоде, чтобы не допускать, переохлаждения и обморожений участников.

Оформление маршрутных документов. Если поход планируется как организованное, а не самодеятельное туристское мероприятие, то руководитель обязан оформить документы. В них содержатся основные сведения о группе, времени и пути следования, выполняемых краеведческих, общественно полезных или спортивных заданиях.

Для походов выходного дня составляют *маршрутный лист*. В документе

обязательно приводят следующие сведения:

- название организации, направляющей группу на маршрут;
- вид туризма (по активному способу передвижения – пешеходный, лыжный, велосипедный, водный и т.д.);
- подробную нитку маршрута;
- продолжительность в днях с указанием первой и последней дат похода;
- протяженность в километрах;
- план-график похода;
- информацию об участниках (ФИО, возраст, учебное заведение, адрес);
- медицинский допуск для каждого участника (по возможности);
- ФИО руководителя и его заместителей;
- дату составления документа;
- подписи руководителя группы, его заместителей и руководителя выпускающей организации.

ДВИЖЕНИЕ ПО МАРШРУТУ.

В начале похода руководитель сообщает участникам о распорядке и темпе движения, характере местности, объектах экскурсионного осмотра, времени и продолжительности привалов, другое, проводит краткий инструктаж по технике безопасности. Во время переходов руководитель находится либо во главе группы, указывая дорогу, либо там, откуда ему удобнее руководить детьми, когда необходимо обеспечить безопасность движения.

Режим движения и скорость в ПВД с учащимися зависят от физических возможностей, экипировки детей и устанавливаются исходя из темпа большинства юных туристов, обычно в походе ориентируются по самым слабым и медленно идущим участникам. По автомобильным дорогам в населенном пункте и вне его границ группе следует двигаться по левой обочине, не мешая движению встречного транспорта. Пересечение проезжей части должно производиться по пешеходным переходам или в местах, удаленных от поворотов с обеих сторон не менее чем на 100 м. Группа, подтянутая к месту перехода, по сигналу руководителя быстро переходит дорогу перпендикулярно ее полотну.

Встреченные на пути препятствия - броды, болота, подъемы и спуски по склону, овраги и пр. - руководитель преодолевает первым или поручает это помощникам, опытным участникам. При необходимости нужно организовать детям самостраховку и взаимопомощь (старшие участники помогают младшим, мальчики – девочкам и т.д.). Особое внимание следует уделять неопытным туристам, для сохранения благоприятного психологического климата в группе не стоит подчеркивать, что они слабее других. Преодолев очередное препятствие, группа не начинает движение, пока последний ее участник не присоединится к ней и не будет отдан приказ руководителя.

При движении без дорог по густому лесу или высокотравью, особенно если имеются признаки нахождения там крупных диких животных, группа должна идти компактной колонной. Руководитель при необходимости подает сигналы голосом или свистком; замыкающий обязан своевременно подать сигнал руководителю о разрыве группы в процессе следования по маршруту. Рекомендуются периодически проводить переключку, которую завершает замыкающий. Руководитель должен следить, чтобы группа, двигаясь по маршруту, не наносила ущерба местной флоре, среди которой могут оказаться

охраняемые виды растений.

При движении по маршруту руководителю следует делать периодические привалы. Первый привал обязательно нужно делать в начале похода, спустя 15-30 минут после старта, чтобы проверить, удобно ли подогнаны и уложены рюкзаки, не натирает ли обувь, не следует ли снять или, наоборот, надеть верхнюю одежду. Далее устраивают 5-10-минутные остановки для кратковременного отдыха не реже, чем через час-полтора. Небольшой привал нужен перед подходом к какому-либо населенному пункту и в конце маршрута для того, чтобы участники похода могли привести себя в порядок, например, перед посещением магазина или посадкой в общественный транспорт.

Рекомендуется выбирать для коротких привалов сухие, затененные, ровные места, желательно с большими камнями, бревнами, уступами, на которых туристы могут посидеть и отдохнуть. Время отдыха исчисляется с момента подхода замыкающего группы.

Летом, если маршрут проходит вблизи чистых водоемов, возможна организация купания. Перед этим руководитель и сопровождающие взрослые должны обследовать зону купания для выявления опасных участков, установить ориентиры для максимального удаления от берега и длительность нахождения в воде.

Важный аспект похода, влияющий на самочувствие и работоспособность участников на переходах – питьевой режим, он должен быть под контролем руководителя или его заместителя. У каждого участника обязательно должна быть бутылка с чистой водой, которую он должен распределить на переход.

В однодневный поход каждому участнику рекомендуется брать с собой не менее 1 литра бутилированной или кипяченой воды, в холодные сезоны – в термосе. В походах с ночевками пополнять фляжку можно кипяченой водой или чаем, остающимся после приемов пищи. Нельзя пить воду, взятую из непроверенных природных источников.

Особое внимание часто приходится уделять использованию детьми различных гаджетов в походе. Желательно минимизировать и направлять его так, чтобы участники были сконцентрированы на маршруте и окружающей действительности, больше общались бы друг с другом и природой, учились использовать смартфоны для фото- и видеосъемки или ориентирования с помощью ГИС-программ. Контрольную телефонную связь учащихся с родителями нужно организовывать: перед выходом в путь, на обеденном привале и вечером в ночном лагере (при наличии сотового сигнала), в конце маршрута. В остальное время она может отвлекать участников от безопасного движения и выполнения намеченной работы, не давать прочувствовать свою самостоятельность, приводить к быстрому разряжению аккумулятора телефона.

Организация туристского быта. Для экономии времени рекомендуется быстро, эффективно устанавливать и сворачивать лагерь, готовить пищу, чтобы иметь возможность увеличить время для ночного отдыха, иметь запас для прохождения сложных участков пути. В середине ходового дня группа организует большой привал, который используется для приготовления обеда или перекуса. Рекомендуется тратить на большой привал и обед не более 1,5-2 часов.

Место для лагеря с ночлегом или бивака следует приблизительно определять заранее, еще на этапе подготовки к ПВД. Группа должна успеть закончить движение по маршруту и разбить лагерь до наступления темноты. Выбирать место

для бивака нужно в соответствии с основными требованиями, главное из которых – безопасность: оно не должно располагаться у подножья осыпного склона, при установке палаток в лесу необходимо следить, чтобы над ними не стояли трухлявые, сухие, надломленные стволы или крупные ветви деревьев. Место для бивака должно быть сухим, защищенным от сильного ветра и в то же время достаточно продуваемым, чтобы там не было большого количества комаров, близ пригодной для приготовления пищи и умывания воды. Предпочтительнее устраивать лагерь на берегу реки или ручья выше населенного пункта по течению реки, около родника.

Основные требования к выбору месту большого обеденного привала: безопасность, наличие топлива для костра, чистой воды для приготовления пищи, по возможности затененность, укрытие от ветра и дождя.

Все бивачные работы – выбор места для привала, лагеря, установка палаток и тентов, разведение огня, приготовление пищи, уборка территории - должны происходить под контролем руководителя и его помощников. Перед уходом группы с привала или места ночевки проводится уборка территории. Также необходимо тщательно погасить костер.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПОХОДА

Завершается прохождение маршрута прибытием группы в точку финиша, откуда участники могут отправляться домой. Поход, как форма образовательного процесса, может считаться полностью завершенным после этапа подведения итогов.

Подведение итогов, как правило, начинается на финише маршрута, когда участники делятся своими впечатлениями. Руководитель в этот момент может получить первый эмоциональный отклик детей на поход: узнать, что им понравилось или вызвало негативные ощущения, что их удивило на маршруте и больше всего запомнилось, о чем они смогут рассказать своим друзьям и родным. Затем на ближайшем занятии объединения происходит разбор похода в группе, обсуждается проделанная работа с участниками похода. К этому времени дети, отдохнув от физической и эмоциональной нагрузки, уже могут проанализировать поход на более серьезном уровне. Проводить разбор можно как на обычном занятии, так и в менее формальной обстановке: как встречу туристов, чаепитии в кабинете или у костра.

При подведении итогов похода происходит *обслуживание снаряжения*. Все снаряжение должно быть проверено на наличие, целостность, соответствие списку, составленному перед походом, и приведено в порядок.

Туристско-краеведческие материалы, собранные за время похода, также помогут закрепить его образовательный эффект-составление фотоальбома, слайдшоу или видеоролика о походе (сбор файлов среди участников, редактирование, монтаж и т.д.); корректировка карт (внесение изменений, пометок в схему маршрута или топографическую карту района похода) и т.д.

На этапе подведения итогов похода приветствуется креативный подход к его представлению, при котором участники могут выразить свои впечатления и полученный опыт для более широкого круга, чем их объединение. Руководитель и сами учащиеся могут использовать для этого различные творческие формы отчета о походе. Актуальным вариантом является репортаж, который можно разместить на сайте организации, в аккаунтах социальных сетей «ВКонтакте» и др.