

ПРАКТИКА АКТИВНОГО ТУРИЗМА

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

УДК 796.5 – 049.5 (075)

ББК 75.81 я7

П69

П69

Практика активного туризма [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Сост. С. Ю. Махов – Электрон. текстовые данные. – Орел: МАБИВ, 2020. – 149 с. – Режим доступа: <http://www.nauka-2020.ru/200206.pdf>. – ISSN 2413-6379.

Предназначено для преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов, практикующих специалистов, а также для организаторов активных форм отдыха и самостоятельных занятий различных слоев населения.

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2020

© Сетевое издание «Наука-2020»

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗРАБОТКА МАРШРУТА ТУРИСТСКОГО ПОХОДА И СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНА ПОХОДА	4
ТУРИСТСКИЕ ДОЛЖНОСТИ В ПОХОДЕ	20
МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ РАЦИОНА ПИТАНИЯ В ТУРИСТСКОМ ПУТЕШЕСТВИИ	34
ВЫБОР ЛИЧНОГО И ГРУППОВОГО СНАРЯЖЕНИЯ ДЛЯ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ	53
ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ЕСТЕСТВЕННЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ	74
ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ОРИЕНТИРОВАНИЯ НА МЕСТНОСТИ	96
ОРИЕНТИРОВАНИЕ. КАРТА	111
ОРГАНИЗАЦИЯ И РЕЖИМ ПИТАНИЯ НА МАРШРУТЕ ПОХОДА	121
ОСНОВЫ ТЕХНИКИ БИВАЧНЫХ РАБОТ	132

РАЗРАБОТКА МАРШРУТА ТУРИСТСКОГО ПОХОДА И СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНА ПОХОДА

В рамках данного занятия мы будем вести речь о основах разработки маршрута и плана рекреационно-оздоровительных и спортивных походов. Ряд понятий, определений, необходимых для изложения данной темы уже встречался Вам в лекции, посвященной сущности туристских походов. Тем самым, нам вряд ли удастся избежать некоторых повторений. Пусть Вас это не пугает, как известно, повторение – мать учения.

1. Разработка маршрута рекреационно-оздоровительного похода

Итак, зададим себе вопрос. Как же туристы разрабатывают маршрут своих походов? Если маршрут похода в желаемом районе не описан в литературе, если Вас не ведут по известным только им дорогам гиды-проводники туристских организаций или Ваш «безумный» преподаватель, то остается одно – разработать и пройти маршрут самостоятельно. И начинать следует, разумеется, с выбора района проведения путешествия.

Критерии выбора района проведения оздоровительного похода.

Выбор района похода проводится на основе анализа топографических карт, схем и иных информационных документов, содержащих сведения об экскурсионных объектах в районе похода, природных памятниках, туристских объектах и т.д. При выборе района проведения любого похода следует, прежде всего, учитывать поставленные перед ним *цели и задачи*. Соответственно, для рекреационно-оздоровительных походов выбирается район, *который позволит наилучшим образом выполнить задачи оздоровления и полноценного отдыха участников в природной среде*. С рекреационными задачами могут успешно сочетаться и *познавательные задачи* – расширение кругозора участников, их знаний географии и природы родного края, культурно-исторического наследия предков, традиционного уклада жизни местного населения и т.д., т.е. все, что мы называем «краеведением».

С этой точки зрения наиболее оптимальными районами для проведения рекреационного похода являются территории, имеющие наибольший рекреационный потенциал. *Туристским потенциалом какого-либо объекта (или территории) именуется совокупность приуроченных к данному объекту (территории) природных и рукотворных тел и явлений, а также условий, возможностей и средств, пригодных для формирования туристского продукта и осуществления соответствующих туров, экскурсий, программ*. Территории, обладающие выраженным рекреационным потенциалом, – это не загрязненные хозяйственной деятельностью территории, содержащие значительные по площади лесные массивы (светлые сосновые боры, широколиственные леса); живописные ландшафты, с хорошо выраженным рельефом и

обзорными точками; гидрографические объекты (реки и озера, пригодные для купания и отдыха). Это и есть вышеуказанная *совокупность рекреационных ресурсов и рекреационно-познавательных объектов*, необходимая для формирования туристского продукта. Само присутствие в таких районах несет человеку огромный заряд энергии и, если поход сопровождается экологической, краеведческой экскурсией, он дает новые знания туристам о своем крае. Таким образом, мы можем сформулировать первый и наиболее существенный критерий для выбора района проведения похода.

- Наличие в районе похода *необходимых рекреационных ресурсов* и интересных для туристов *целевых рекреационно-познавательных объектов* посещения.

Рекреационно-оздоровительный поход предусматривает обязательные, но *ограниченные и рассчитанные с учетом пола, возраста участников похода, их состояния здоровья физические нагрузки*. Движение участников по маршруту не должно вести к их чрезмерному физическому, психическому утомлению. Напротив, окончание «ходового» дня должно вызывать у них чувство легкой приятной усталости и удовлетворения от выполненной физической работы. Следовательно, район рекреационного похода должен быть «удобным» для достижения целей рекреации. К нему должны вести удобные пути подъезда и отъезда туристской группы (железнодорожные, автомобильные); он должен содержать *выбор* удобных, не утомительных для движения пешком, на велосипеде, лесных или полевых дорог и троп. Это одно из условий, необходимых для формирования рекреационного туристского продукта, и мы готовы сформулировать следующий критерий выбора района похода.

- В районе похода должны иметься *удобные пункты начала и окончания путешествия*, достаточно *широкая сеть удобных для движения лесных и полевых дорог, просек; троп* (путей достижения потенциальных ключевых объектов маршрута и мест туристских стоянок).

Желательно, чтобы район похода предоставлял и иные *возможности* для наилучшего отдыха участников похода. С точки зрения охраны окружающей среды и максимального комфорта для участников оздоровительного похода преимуществом обладает район похода, который содержит оборудованные места для ночлега и отдыха туристов. Тем более что такие туристские лагеря устраивают обычно в наиболее живописных, пригодных для целей рекреации местах с наличием источников чистой воды. Отсюда – следующий критерий выбора района похода.

- Наличие в районе специально оборудованных или пригодных для оборудования силами группы *мест для ночлега и отдыха туристов* и достаточного числа *источников чистой воды* для организации питания.

Наконец, при выборе района рекреационного путешествия немаловажным фактором является объем свободного времени, которым обладают участники, их потенциальные материальные (финансовые) затраты. Оздоровительные походы – это чаще всего походы выходного дня (действенное и не дорогое средство восстановления сил после трудовой

недели). Поэтому район такого похода стараются выбрать поближе к месту жительства, сократив время и материальные траты на проезд (это очередное *условие* для успешной подготовки и реализации туристского похода). Итак – последний, из выделяемых нами критериев выбора района похода.

- *Близость* района к месту постоянного проживания участников, *минимум финансовых вложений* для его достижения.

Критерии выбора района похода диктуются, в том числе, мотивами, пожеланиями, устремлениями туристов (субъективным фактором). Следовательно, их может быть гораздо больше, чем выше упомянутых. Мы лишь надеемся, что изложили наиболее существенные из них и для лучшего восприятия представляем совокупность критериев выбора района похода на рис. 1.

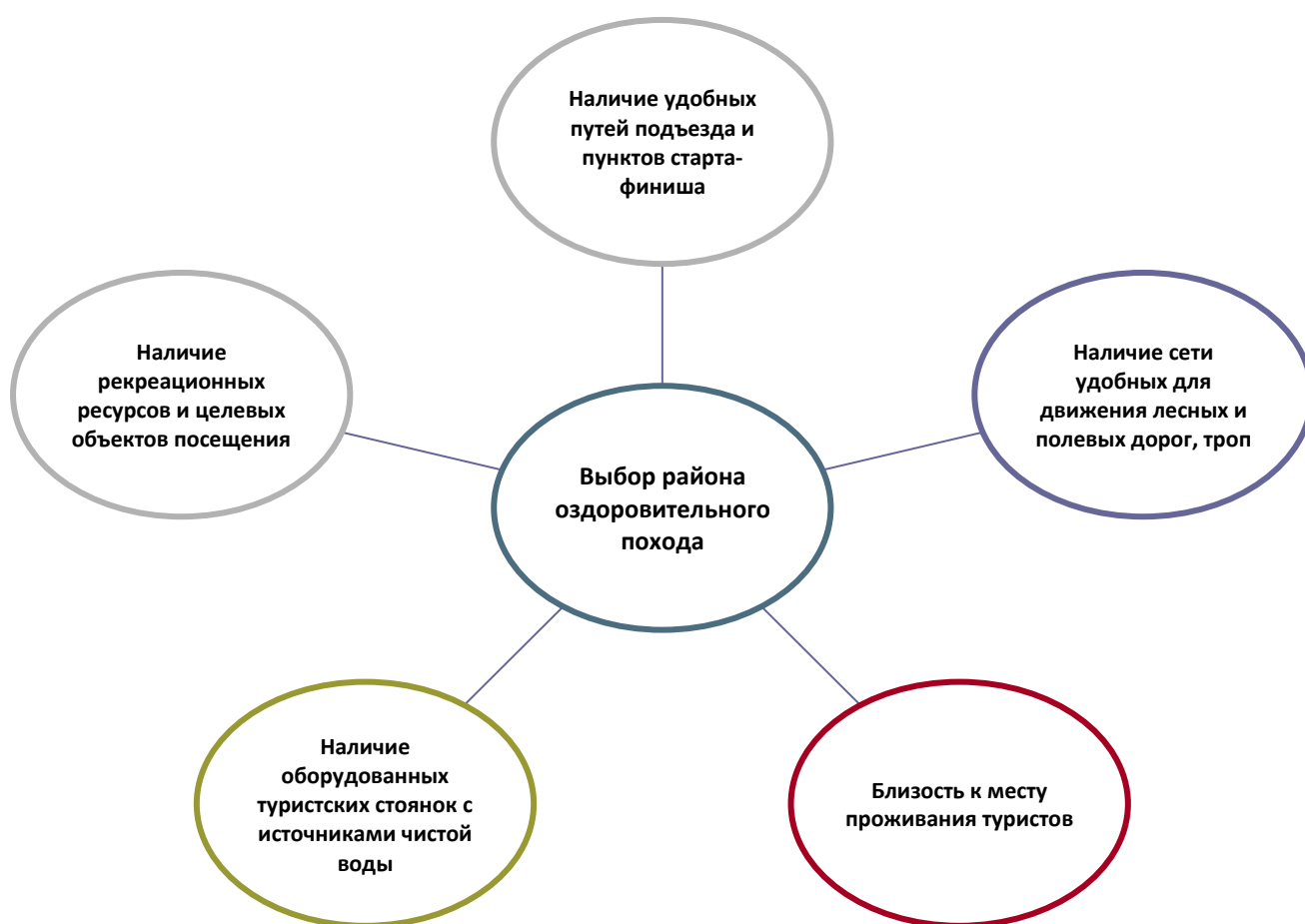


Рис. 1. Критерии выбора района проведения рекреационного похода

Следует сказать, что указанным выше критериям для выбора района проведения рекреационных походов лучше всего соответствуют охраняемые природные территории с возможностью проведения туристских мероприятий (национальные парки). Именно там развитие туристской деятельности является такой же важной задачей, как и сохранение природных рекреационных ресурсов. На территориях национальных парков проложены