

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования**

**«Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»**

**Институт физической культуры и спорта**

**В.Н. Мишагин А.В. Мишагин**

**Организация туристической деятельности в детском  
оздоровительном лагере**

*Учебно-методическое пособие для студентов  
института физической культуры и спорта*

**Саратов 2019**

УДК 613.018

П11

**Авторы:**

Мишагин В. Н., Мишагин А. В.

П 11 Организация туристической деятельности в детском оздоровительном лагере. Учебно-методическое пособие для студентов института физической культуры и спорта / Авт.-сост. Мишагин В. Н., Мишагин А. В. – Саратов: изд-во Саратовского государственного университета, 2019. – 63 с.

Учебное пособие составлено в соответствии с учебной программой. Рассмотрено общее представление о методике преподавания курса повышения профессионального мастерства «Оздоровительный туризм». Учебно-методическое пособие рекомендовано студентам Института физической культуры и спорта очной и заочной форм обучения направления «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура», направления «Физическая культура», профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии». Рекомендовано к размещению научно-методической комиссией Института физической культуры и спорта СГУ имени Н.Г. Чернышевского

УДК 613.018

В. Н. Мишагин, А. В. Мишагин

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| Введение.....   | 4  |
| Глава 1. Туризм в системе физического воспитания.....                                   | 6  |
| 1.1. Типы, виды и формы туризма.....  | 6  |
| 1.2. Место туризма в системе физического воспитания подрастающего поколения.....        | 12 |
| 1.3. Методика обучения туризму.....   | 16 |
| 1.4. Особенности методики подготовки туристов среднего школьного возраста.....          | 19 |
| 1.5. Безопасность самостоятельных туристских походов с детьми.....                      | 23 |
| Глава 2. Организация туристической деятельности в детском оздоровительном лагере.....   | 30 |
| 2.1. Организация жизнедеятельности детского оздоровительного лагеря.....                | 30 |
| 2.2. Цели и задачи физкультурно-оздоровительной работы в детских лагерях отдыха.....    | 31 |
| 2.3. Содержание работы по физическому воспитанию в летних оздоровительных лагерях ..... | 33 |
| 2.4. Организация туристической деятельности в детском оздоровительном лагере.....       | 38 |
| 2.5. Методические рекомендации по подготовке туристского похода с учащимися.....        | 45 |
| Заключение.....   | 48 |
| Список использованной литературы.....   | 50 |

## Введение

«Лето – есть период не только для учебных занятий, но и время для отдохновения ребенка», – как утверждают М.И. Буланов и Н.А. Буланова. Именно так было написано в одном из циркуляров Министерства просвещения дореволюционной Российской Империи в 1878 году [3].

Проблема организации отдыха, оздоровления и занятости детей и подростков в каникулярный период всегда была и остается в центре внимания не только руководителей общеобразовательных учреждений, но и учреждений дополнительного образования детей, сотрудников региональных и муниципальных органов власти.

Организация каникул, составляющих значительную часть годового объёма свободного времени учащихся, связана в первую очередь с тем, что это время дети, как правило, проводят вне образовательных учреждений, в результате чего осуществляется разрыв в системе организованного педагогического воздействия на учащихся. Именно в этот период происходит разрядка накопившейся за год напряжённости, восстановление израсходованных сил, здоровья, развитие творческого потенциала. Поэтому современная ситуация требует более глубокого и структурированного подхода к организации оздоровления, отдыха и занятости детей.

Деятельность детского лагеря направлена на всестороннее комплексное развитие детей (физическое, умственное, психическое), формирование ценностных ориентаций и вхождение в систему новых социальных связей, удовлетворение индивидуальных интересов в личностно значимых сферах деятельности.

Немаловажную роль оздоровительные лагеря играют в деле оздоровления подрастающего поколения, так как в основу организации работы летних лагерей отдыха положена система занятий оздоровительной физической культурой.

Физическая культура, в лагере представляет собой одно из важнейших направлений работы с детьми и способствует решению следующих основных задач:

- укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие и закаливание детей;

- формирование у детей моральных и волевых качеств, смелости, решительности, активности в процессе занятий физической культурой и спортом;

- совершенствование у школьников двигательных умений и навыков;

Одним их видов спортивно-физкультурной работы в летнем лагере, который способствует решению выше перечисленных задач, является туристический поход, так как поход — это не просто оздоровительная прогулка, он обогащает ребенка разнообразными полезными навыками, воспитывает в нем чувства дружбы и товарищества, именно в походе постигается смысл выражения «локоть друга».

Таким образом, именно в лагере, как правило, происходит первое знакомство детей с азами туристской культуры.

## Глава 1. Туризм в системе физического воспитания

### 1.1. Типы, виды и формы туризма

В Энциклопедии туриста [32] туризм определяется как путешествие в свободное время; один из видов активного отдыха; наиболее эффективное средство удовлетворения рекреационных потребностей, так как он сочетает различные виды рекреационной деятельности – оздоровление, познание, восстановление производительных сил человека; составная часть здравоохранения, физической культуры; средство духовного, культурного и социального развития личности.

В историческом плане, М. Б. Биржаков (2006) определяет туризм, как объективное социальное явление, удовлетворяющее потребности человека в воспитании, познании, общении, отдыхе, как особый вид деятельности в условиях путешествий, в свободное от работы время для удовлетворения потребностей человека в физическом и нравственном воспитании, познании окружающей среды, общении, отдыхе с использованием средств туризма в достижении туристских целей: оздоровительных, спортивных, культурно-познавательных, краеведческо-исследовательских, профессионально-деловых и т. п. [2]

К средствам туризма Биржаков М. Б. Зорин И. В. Квартальнов В. А., Сенин В. С. относят:

- прогулки;
- экскурсии;
- походы и путешествия;
- туристские слеты и соревнования;
- комплексные туры и сборы по видам туризма;
- туристские развлечения и активный отдых;
- туристские экспедиции;

— туристское краеведение и т. п. [2,9,12,24]

Кравчук Т. А. дает определение типам туризма по их целевой функции, мотивам и результатам занятий туризмом:

- спортивный;
- рекреационный;
- реабилитационный;
- профессионально-прикладной;
- учебный;
- культурно-познавательный;
- культурно-развлекательный;
- экскурсионный;
- краеведческий;
- приключенческий;
- экспедиционный;
- деловой;
- коммерческий;
- комбинированный;

программный.

Цель спортивного туризма – спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий. Это означает, что для преодоления сложного природного рельефа занимающихся готовят, совершенствуя знания, умения, навыки и физическую подготовку для безопасного перехода.

Рекреационный туризм имеет целью – восстановление физических и психических сил человека средствами туризма. Этот тип туризма предназначен для активного отдыха и оздоровления, поэтому его часто называют оздоровительным.

Целью реабилитационного туризма является лечение определенных заболеваний средствами туризма. При этом используются климатические

условия различных мест пребывания туристов, целебные источники, дозированные нагрузки при прогулках и тому подобное.

Профессионально-прикладной туризм имеет целевую функцию – совершенствование профессиональных знаний, умений, навыков средствами туризма у специалистов. Например, геологов, гляциологов, географов и представителей других профессий, которые совершенствуются в преодолении естественных препятствий в условиях профессиональной деятельности. Для чего проводятся специальные тренировки в туристских походах [16].

В зависимости от характера туристского маршрута автор разделяет туризм и по видам:

- пешеходный;
- лыжный;
- горный;
- водный (плоты, гребные суда);
- велосипедный;
- авто-мото;
- спелео;
- парусный (разборные судна);
- конный;
- комбинированный.

Эти виды туризма, являясь частью спортивного туризма, включены в спортивную классификацию. Они могут развиваться в рамках любого типа туризма, но в спортивном туризме они соответствуют определенным требованиям по набору технически сложных препятствий, продолжительности, протяженности и других факторов спортивного туристского маршрута.

Виды туризма, не включенные в спортивную классификацию, разнообразны. К наиболее известным из них относятся: горнолыжный, водно-моторный и др.



С развитием общества, по утверждению Квартальнова В.А. (1993) появляются и новые виды туризма. При этом часть из них отделяется от туризма в качестве самостоятельных видов спорта, таких, как альпинизм, скалолазание, спортивное ориентирование, водный слалом и др. в то же время туризм вбирает в себя элементы других видов спорта, совершенствуя содержание и технику туристских походов и путешествий.

Характерные отличные признаки образуют различные формы туризма. К таким признакам относятся:

- уровень доступности и социальной значимости туризма;
- место занятий туризмом;
- организационные основы туризма;
- туристская программа;
- физическая нагрузка на туристском маршруте;
- сезонность туристских маршрутов;
- состав участников.

Квартальнов В.А. разделяет туризм по уровню доступности и социальной значимости в жизни общества, по месту занятий туризмом и по организационным основам туризма.

По уровню доступности и социальной значимости в жизни общества туризм делится на социальный, имеющий массовый характер в связи с его доступностью широким слоям населения, и элитарный, доступный по тем или иным причинам (по цене, по физическим нагрузкам и т. п.) ограниченным группам лиц. По месту занятий туризмом выделяют международный и внутренний туризм, который может быть дальним и ближним в зависимости от расстояния. По организационным основам туризм делится на организованный и неорганизованный. Организованный туризм по формам организации делится на плановый (путевочный) и самодеятельный. В плановом туризме туристские услуги предоставляются определенными организациями (туристскими фирмами и частными лицами, имеющими патенты на право туристской

деятельности и др.) в определенном (плановом) порядке по путевкам. Туристские услуги могут быть комплексными и частными, например: разработка маршрута, комплектование группы, материально-техническое обеспечение (транспорт, питание, проживание, сопровождение, туристское снаряжение, обеспечение безопасности, экскурсии и т. п.). В плановом туризме существуют определенные требования к туристской деятельности (лицензирование, сертификация и т. п.) [11].

Т. А. Кравчук указывает, что самодеятельный туризм также является социально значимым явлением. В сфере массовой самодеятельности он представляет собой все многообразие любительских туристских мероприятий, проводимых на основе самодеятельности в соответствии с нормативной базой организации туризма в стране, включая «Кодекс путешественника» [16]. Ограничения правилами, нормами и другими регламентирующими факторами вводятся в самодеятельный туризм для создания управляемой системы самодеятельного туризма. Этим он и отличается от неорганизованного туризма, где случаи нарушения правил охраны окружающей среды, и другие негативные явления не являются единичными. Поэтому туризм, какой бы он ни был, плановый или самодеятельный, – не может быть неорганизованным. Без четкой организации, продуманной разработки маршрута, правильного проведения похода и соблюдения дисциплины, по мнению Т. А. Кравчук невозможно осуществление туристских целей туристскими средствами.

По содержанию программ Квартальнов В. А. и В.С. Сенин подразделяют туризм на традиционный и экологический, по физической нагрузке на организм человека – на активный (походы, путешествия и т. п.) и пассивный (транспортный, стационарный и т. п.), по сезонности – на летний, зимний и межсезонный туризм, по составу участников – индивидуальный и групповой, по составу участников – школьный, молодежный, семейный и т. п. [12,24]

Также Кравчук Т. А. приводит характеристику спортивного туризма. Спортивный туризм наряду с другими видами спорта включен в единую

всероссийскую спортивную классификацию (ЕВСК) и имеет определенные разрядные требования для получения спортивных званий и разрядов.

В спортивном туризме основным мотивом занятий Ю. Н. Федотов и И. Е. Востоков называют развитие и повышение уровня знаний, умений, навыков преодоления естественных препятствий различных форм природного рельефа; основной результат занятий – спортивное совершенствование в самом широком смысле слова, включая физическое и духовное совершенствование.

По их исследованиям, понимание назначения самодеятельного и спортивного туризма с социальной точки зрения выработывалось десятилетиями и в настоящее время связывается:

- с эффективным средством жизнеобеспечения человека;
- с эстетическим и морально-волевым воспитанием;
- с познанием истории и современности, культур и обычаев местного населения;
- с бережным отношением к природе и уважением национальных традиций.

В спортивном туризме достаточно хорошо развита нормативная база, связанная с организацией и проведением спортивных походов, туристских соревнований и других мероприятий. [16,27]

Ю. Н. Федотов и И. Е. Востоков относят туризм по уровню доступности - к социальному, по форме организации – к самодеятельному, по физической нагрузке – к активному, по составу участников – к групповому [27].

Программный туризм отличается большим разнообразием предлагаемых программ туристских путешествий в целях удовлетворения разнообразных запросов туристов. Целевые функции, мотивы и результаты занятий туризмом по определенной программе могут быть многоцелевыми или специализированными. К программному туризму В. А. Квартальнов относит, например, адаптивный туризм, не выделяя его в отдельный тип. По его мнению, специфика адаптивного туризма заключается в том, что им занимаются инвалиды или люди с определенными ограничениями в жизнедеятельности.

Они могут совершать спортивно-оздоровительные и другие походы и путешествия, но в любом случае для них должна быть сформирована специальная программа путешествия, учитывающая их мотивацию и возможности. [11]

## **1.2. Место туризма в системе физического воспитания подростающего поколения**

Туризм в системе образования России является традиционным и эффективным средством обучения и воспитания детей и молодежи. По утверждению Ю. С. Константинова, специальные методики использования экскурсий, путешествий, систематических наблюдений и исследований для расширения кругозора детей, освоения разносторонних практических навыков, воспитания в них нравственности, любви к труду, к природе, получили широкое распространение в России с начала XX века. [13]

К средствам туризма он относит: прогулки, экскурсии, походы и путешествия, туристские слеты и соревнования, комплексные туры и сборы по видам туризма, туристские развлечения и активный отдых, туристские экспедиции, туристское краеведение и т. п.

В нашей стране туризм разделился на две обособленные ветви, и помимо чисто познавательного сформировался туризм с так называемыми «активными средствами передвижения». Ныне специалисты Ю. С. Константинов (1998), Ю. Н. Федотов и И. Е. Востоков (2002), Черновол В. (2001), его именуют спортивным туризмом [13,27,31]. В истории отечественной педагогики, по мнению И.А. Вербы и С.М. Голицина (1983), это один из ярких примеров длительного и устойчивого сохранения и развития принципов и методов организации и осуществления образовательной деятельности. Настойчивая пропаганда образовательных прогулок, походов, поездок по России и экскурсий с учащимися школ, проводившаяся еще в советское время, дала свои

положительные результаты: теперь туризм вошел в постоянный арсенал педагогических средств [5].

Спортивно-оздоровительный туризм, по заявлению Ю. Н. Федотова и И. Е. Востокова (2002), является одним из самых массовых движений. Учитывая высокую социальную и оздоровительную роль спортивного туризма в настоящее время, разработана программа его развития на современном этапе, утвержденная Государственным комитетом РФ по физической культуре и туризму. Основные направления этой программы:

- создание на базе рекреационных земель системы спортивно-оздоровительных центров, турдромов, экостадионов, турлагерей, приютов и т.д.;
- воссоздание и реорганизация системы туристских клубов (мест общения, обучения, информационной базы);
- создание государственно-общественной системы подготовки кадров. Она строилась по принципу: специфику спортивного туризма должны давать профессионалы, действующие практики спортивного туризма в туристских клубах, а общие вопросы – преподаваться на кафедрах государственных учреждений высшего образования [27].

Курилова В.И. (1988) также указывает на разнообразие форм туризма [17] и его положительное влияние на организм человека, которые позволяют использовать его как средство физического воспитания, начиная с младшего школьного возраста. Экскурсии, походы выходного дня, степенные и категорийные походы — один из методов внеклассной работы.

По мнению И.А. Вербы, С.М. Голицина, В.М. Куликова, в программах общеобразовательных школ в общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, ежемесячных днях здоровья и спорта,

внутришкольных соревнованиях большое место уделяется туризму. Туристские слеты различного ранга стали традицией.

Многие классные руководители заканчивают учебный год походами выходного дня, привлекая к их проведению родителей, бывших своих учеников. Походы становятся для детей праздниками природы и здоровья.[6]

Существующую систему организации работы по туризму с детьми возглавляет в нашей стране Центр детско-юношеского туризма при Министерстве образования Российской Федерации. Он выпускает большое количество учебно-методической литературы по туризму, организует республиканские соревнования не только школьников, но и учителей.

В каждой области есть областной центр детского и юношеского туризма. В сельских и городских районах работают центры творчества учащихся, туристские центры, туристские клубы. Педагоги дополнительного образования проводят с детьми работу по многим видам туризма.

Таким образом, туризм включает разнообразные по форме и содержанию двигательные действия, их цель – формирование у человека умений и навыков, необходимых ему в производственной, военной и бытовой деятельности, с одновременным решением воспитательных, образовательных, оздоровительных и спортивных задач.

Оздоровительная ценность туристской деятельности заключается в том, что турпоход организуется при любой погоде с чередованием окружающей среды (обстановки), климатических условий и видов деятельности. Туристическая деятельность и участие в туристических состязаниях, активные движения на свежем воздухе служат закаливанию воспитанников, повышают физическую жизнедеятельность организма и помогают им овладеть жизненно важными навыками.

Оздоровительная задача, по мнению В. Н. Селуянова и А. А. Федякина (2002), решается посредством правильно организованного графика прохождения маршрута с соблюдением оптимального режима физических нагрузок и активного отдыха, использования благотворного воздействия

природных факторов на все функции организма, соблюдения правил личной и общественной гигиены. Периодическое переключение на туризм людей, регулярно занимающихся оздоровительным бегом или плаванием, позволяет ликвидировать нежелательные последствия адаптации человека к физическим нагрузкам. Адаптация обусловлена тем, что в результате длительного стандартного выполнения одной и той же физической нагрузки прекращается процесс появления новых приспособительных сдвигов (перестроек) в организме. В данном случае нужна временная переориентация человека на несколько иной род деятельности, но также сопряженный с определенными физическими нагрузками [23].

Образовательная (познавательная) ценность туристской деятельности заключается в получении новых знаний в области ботаники, зоологии, географии, геологии, астрономии, истории культуры и искусства. Правильно организованное путешествие или поход вносят важный вклад в развитие общеобразовательной подготовки. Благодаря постоянному перемещению по местности, умению пользоваться картой и компасом, активному участию в играх на местности и туристических состояниях расширяется кругозор каждого участника.

Воспитательная ценность туристической деятельности заключается в формировании мировоззрения занимающихся, проявлении уважительной и в то же время активной защиты природных богатств. Поскольку туристская деятельность проводится большей частью в коллективе, происходит воспитание в духе коллективизма, тактичном и внимательном отношении друг к другу, формируя у ребят ценные черты характера: волю, уверенность в себе, выдержку, самостоятельность, решительность, готовность прийти на помощь.

Воспитательные, образовательные, оздоровительные и спортивные задачи в туризме Т. А. Кравчук относит к категории общих задач, т. е. их решение осуществляется в тесном единстве и не зависит от возраста и степени специальной физической подготовленности занимающихся. Например, во время похода воспитательная задача решается непосредственно воздействием

на каждого участника со стороны коллектива, т. е. происходит формирование чувства коллективизма, подчинение личностных интересов общественным; кроме того, длительность передвижения в походных условиях, постепенное повышение физических нагрузок воспитывают выносливость и волевые качества человека.

Одновременно с воспитательной задачей в походе решается и образовательная. Имеется в виду закрепление знаний по краеведению, природоведению, топографии, полученных занимающимися до похода, т. е. в данном случае теория подкрепляется практикой. В походных условиях также совершенствуются знания по методике формирования двигательных умений и навыков.

Таким образом, периодические занятия туризмом человека, приобщенного к физической культуре, в значительной мере способствуют поддержанию его организма на достаточно высоком уровне физической подготовленности.

### **1.3. Методика обучения туризму**

Успех обучения во многом зависит от того, как понимают учитель и ученик свои задачи. Причем это касается не столько общих, сколько частных (дифференцированных) задач, учитывающих многие факторы (усвоение предыдущего материала, индивидуальные особенности занимающихся, их возраст, уровень физической подготовленности и др.).

Обучение туризму, как утверждают В. М. Литвинович, Л. И. Маськов и А. Г. Васильев (2000), является целенаправленным процессом, который должен обеспечивать обучающихся:

- во-первых, первоначальным овладением техникой передвижения на местности (имеются в виду различные виды передвижения с преодолением естественных препятствий);



- во-вторых, усвоением умений, необходимых для организации быта в полевых условиях;
- в-третьих, ознакомлением со способами ведения общественно полезной работы в походах;
- в-четвертых, формированием основ знаний картографии и топографии, краеведения и природоведения.

Обучать всему перечисленному необходимо в тесной взаимосвязи с воспитанием человека как всесторонне гармонически развитой личности [18].

В обучении туризму Т. А. Кравчук различает три последовательных этапа:

- ознакомление с основными представлениями о туризме;
- овладение структурой рациональных двигательных действий, свойственных тому или иному способу передвижения на местности, а также усвоение элементов туристской тактики и приемов организации быта в условиях местности;
- совершенствование полученных знаний и технико-тактических действий на маршруте похода. Особо следует подчеркнуть важность экологического воспитания учащихся на всех этапах обучения туризму и дальнейшего совершенствования физических качеств, умений и навыков. [16]

На первом этапе обучения посредством различных средств и методов информации (словом и показом) у воспитанников создаются представления о туризме как явлении, имеющем свои правила и законы, о его достоинствах, как средстве воспитания человека, о том, что существуют понятия туристской техники и тактики, которыми нужно овладевать в процессе организованных занятий. Следует обратить внимание воспитанников на существующие особенности техники и тактики в одном из видов туризма (как правило, обучение начинают с пешего или лыжного туризма). Очень важны на этом этапе наглядные пособия (кинофильмы и презентации). Кроме того, следует в доступной форме объяснить права и обязанности занимающихся туризмом.

В целом на этапе ознакомления с основными представлениями о туризме надо добиться того, чтобы воспитанники усвоили главное, что отличает туризм, а также его взаимосвязь с другими средствами системы физического воспитания. Проверку знаний можно проводить в форме ответов на поставленные вопросы.

На втором этапе обучения туризму широко используются различные средства общей физической подготовки, обращая больше внимания на упражнения естественно-прикладного характера (бег, ходьба, прыжки, метания). В программу обучения необходимо включить также упражнения, связанные с эксплуатацией туристского снаряжения, в том числе различные способы передвижения со снаряжением. Одновременно надо использовать приемы ориентирования на местности по карте и компасу, разные варианты преодоления естественных препятствий. Все это можно проделать в однодневных походах.

На втором этапе обучения важно уметь создать для воспитанников упрощенные условия, для чего использовать:

- укороченные маршруты продвижения с рюкзаком;
- выбор мест для преодоления естественных препятствий, где есть возможность применить несколько вариантов;
- эксплуатацию простейшего туристского снаряжения;
- организацию на маршруте более частых привалов;
- передвижение на местности вдоль заметных ориентиров (кромка леса, высоковольтные линии электропередач и т. п.);
- тщательно промаркированную трассу, на которой легко определить местонахождение, используя карту и компас.

Для овладения тактическими действиями на этапе обучения применяются различные задания, например, выбор более оптимального варианта (с точки зрения обеспечения безопасности) преодоления естественного препятствия или прохождения определенного участка маршрута, применив для этого визуальные наблюдения и карту.

На втором этапе обучения у начинающих туристов должны сформироваться условно-рефлекторные связи как результат, свидетельствующий об овладении основными умениями и навыками, необходимыми для углубленных занятий этим видом.

На третьем этапе обучения туризму должна решаться задача достижения определенного уровня, характеризующегося стабильностью и автоматизмом в применении наиболее рациональных технико-тактических приемов в различных условиях. Особенно это касается участков маршрута, требующих от туриста значительных усилий. На третьем этапе обучения в организме занимающихся происходят существенные морфофункциональные перестройки – как результат целенаправленных воздействий многократных сложных упражнений.

Совершенствование специальных навыков и двигательных способностей занимающихся туризмом, рассматриваемое как завершающий этап обучения, осуществляется главным образом в условиях походов I категории сложности.

Однако в туризме, как и в других видах спорта, утверждает А.И. Аппенянский, достижение высоких результатов невозможно без постоянной физической подготовки, которая составляет основное содержание тренировки и в то же время неразрывно связана с укреплением и повышением общего уровня функциональных возможностей организма. [1]

#### **1.4. Особенности методики подготовки туристов среднего школьного возраста**

Планируя организацию туристской подготовки детей 11-14 лет, следует учитывать анатомо-физиологические и психические особенности учащихся.

Подростковый возраст Н.А. Фомин и В.П. Филин характеризуют значительным увеличением веса и роста учащихся. Во время периода полового созревания наблюдается стабилизация или даже замедление уровня развития физических качеств: выносливости к работе умеренной интенсивности, силовой

выносливости мышц рук и туловища. Быстрое развитие половых желез сопровождается нарушениями координации отдельных функций организма. Претерпевает заметные изменения и психика школьника. Вместе с тем происходит развитие внимания, волевых качеств, появляется умение анализировать движения и целостные действия. [29]

Учитывая все особенности детского организма, утверждают физиологи, следует строго дифференцировать нагрузку при воспитании физических качеств, обращая внимание не столько на календарный возраст, сколько на биологический.

Школьный возраст особенно благоприятен при обучении движениям. Именно в эти годы наиболее легко усваиваются и совершенствуются разнообразные формы двигательных действий, что объясняется прежде всего интенсивным развитием функций двигательного анализатора, естественное возрастное формирование которого в основном заканчивается к 14-15 годам (В. С. Фарфель) [26]. Физические способности детей школьного возраста в целом значительно прогрессируют. Однако в определенные годы темпы развития некоторых из них то увеличиваются, то снижаются. Эти особенности также необходимо учитывать. Гибкость, в отличие от других физических качеств человека, начинает регрессировать уже в первые годы жизни и по мере окостенения хрящевых тканей к 13-16 годам. Типичными для воспитания гибкости будут упражнения на растягивание, характеризующиеся постепенным увеличением амплитуды движений до возможного на данном занятии предела. Основным методом воспитания гибкости – повторное выполнение упражнений; основные упражнения – элементарные движения из гимнастики, подвижные и спортивные игры.

Известно, что в любом виде спорта однообразные тренировки приводят к быстрому физическому и психическому утомлению спортсменов. Туризм благодаря разнообразию мест и районов походов, соревнований, слетов, эстетическому восприятию местности при эмоциональных ощущениях на маршруте служит одной из наиболее увлекательных форм физической

культуры. Немало оригинальных упражнений для занятий в помещении и на местности также позволяет отрабатывать технические и тактические приемы, воспитывать физические качества в непринужденной обстановке.

Как мы отмечали выше, основные задачи занятий с юными туристами в группах начальной подготовки – укрепить здоровье детей и обеспечить их разностороннее физическое развитие; привить устойчивый интерес к занятиям туризмом; повысить общую работоспособность организма; обучить основам техники туристских упражнений (выполнение нормативов).

Основные задачи на следующем этапе – дальнейшее укрепление здоровья детей на основе воспитания главных физических качеств, закаливания организма, формирования и закрепления гигиенических навыков; воспитание волевых качеств.

Методика контроля предполагает использование целого комплекса методов: физиологических, педагогических, психологических. Она позволяет определить состояние здоровья юного туриста, его антропометрические данные, уровень подготовленности. На основе полученных результатов можно вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Ю. С. Константинов подробно рассматривая тему туристических слетов и соревнований, пишет, что в программу туристских слетов школьников входят соревнования по технике туризма, спортивному ориентированию, контрольный комбинированный маршрут (ККМ), конкурсы.

Соревнования по ККМ заключаются в самостоятельном прохождении командой за оптимальное время контрольного маршрута, состоящего из нескольких этапов, разграниченных судейскими контрольно-проверочными пунктами (КПП). На этапах маршрута команда должна использовать различные виды ориентирования на местности, выполнить краеведческие и технические задания, преодолеть намеченные по программе естественные препятствия. Обязательный этап соревнований – привал, на котором команда должна организовать питание и отдых.

Результат команды выражается суммой баллов, полученных за прохождение всех этапов, преодоление естественных препятствий и выполнение заданий. Места команд определяются по наибольшей сумме баллов.

Программа соревнований по ККМ может состоять из следующих этапов:

1. Этапы и задания с ориентированием на местности:

- ориентирование по открытому маршруту, на маркированной трассе, по обозначенному на карте маршруту с прохождением через КП;
- ориентирование по «легенде» (с картой, без карты);
- поиск объекта по заданному азимуту;
- привязка (определение непредвиденной точки стояния после входа в лист карты).

На этапах с ориентированием могут применяться топографические или спортивные карты.

2. Этапы с преодолением естественных препятствий:

- подъемы, спуски по крутым травянистым склонам, осыпным склонам, желобу (узким промоинам);
- траверс склона;
- преодоление лесной чащи, лесного завала;
- переход по болоту;
- преодоление водной преграды различными способами (вброд, по бревну, по качающемуся бревну, с помощью шеста, на лодках, на плоту, вплавь, по навесной переправе). [31]

3. Краеведческие и технические задания:

- нанесение на карту отсутствующего ориентира, отсутствующих подробностей ситуации, топографических характеристик (досъемка);
- составление кроки участка маршрута;

- составление характеристики растительности, рельефа;
- составление метеорологической характеристики;
- описание отдельных объектов – архитектурных, исторических памятников, геологических обнажений;
- составление полного технического описания этапа маршрута;
- определение ширины реки, озера, расстояния до ориентира;
- определение крутизны склона, высоты дерева.

#### 4. Этапы и задания по навыкам походного полевого быта:

- организация дневного привала и питания;
- оказание первой доврачебной медицинской помощи;
- укладка рюкзаков;
- установка палатки.

В содержание соревнований обязательно входит предстартовая проверка готовности команд к прохождению контрольного туристского маршрута.

### **1.5. Безопасность самостоятельных туристских походов с детьми**

Основная задача при проведении туристических мероприятий (как, впрочем, и любого другого мероприятия с участием детей), утверждает Ю. С. Константинов, – обеспечение их безопасности.

Успешное решение спортивных, оздоровительных, воспитательных и других задач туристского похода возможно лишь при обеспечении безопасности туристов на протяжении всего похода [13].

За все годы существования туризма формы и методы работы с целью повышения безопасности проводимых мероприятий постоянно совершенствуются. Основой обеспечения безопасности основам туризма, в первую очередь, считает С. С. Соловьев, является обучение новичков – и детей и взрослых [25].

Второе направление деятельности – оказание помощи в подготовке похода и контроль за его проведением. Этими вопросами занимаются маршрутно-квалификационные комиссии (общественные организации) и поисково-спасательные службы (ПСС) системы МЧС. Туристские группы обязаны неукоснительно выполнять требования МКК и ПСС. В настоящее время поисково-спасательные службы системы МЧС во многом утратили функции органов, контролирующих прохождение группами маршрутов и соблюдение ими контрольных сроков, и чаще действуют только при получении сообщений о несчастных случаях. Поэтому тем более ответственной становится в деле обеспечения безопасности проведения походов деятельность МКК, проверяющих готовность групп к совершению заявленного похода.

Это, в первую очередь, проверка правильности заполнения походной документации, наличия и качества картографического материала, знания руководителем особенностей маршрута, материально-технического обеспечения группы. При рассмотрении категорийных походов МКК способна выявить недостатки, могущие на маршруте повлиять на безопасность туристов, но в детском туризме более лёгкие степенные походы МКК не рассматривает, поэтому вся ответственность за безаварийное проведение похода лежит на руководителе.

При необходимости члены МКК дают советы руководителям по планированию маршрута, действиям на каких-либо сложных его участках, однако техническая и тактическая подготовка участников похода остается вне зоны внимания МКК. При наличии сомнений в готовности группы к походу члены МКК могут провести проверку ее действий на местности – смотр готовности: группе предлагают задания, соизмеримые с теми ситуациями, какие будут у неё на маршруте. Зачастую участники выполняют задания без участия руководителя группы.

Второй эффективный способ проверки подготовленности групп – их участие в туристских слётах и соревнованиях.



Походы юных туристов, по утверждению С.Болдырева, В.Жмурова, Е.Косарева имеют свою специфику. Они приводят классификацию, основанную на особенностях детского туризма. Здесь причины возникновения аварийных (экстремальных) ситуаций можно разделить на три группы:

- возникающие по вине руководителя группы;
- возникающие по вине детей – участников похода;
- природные факторы и несчастные случаи в походе.

Первые две группы – субъективные опасности (факторы), зависящие от поведения людей. В походах как нигде важна и ответственна роль руководителя группы. Поэтому доверять руководство группами туристов можно только опытным, обладающим необходимыми личностными качествами людям. Часть факторов риска, связанных с личностью руководителя, удаётся предотвратить с помощью членов МКК при рассмотрении материалов готовящегося похода. В первую очередь, это недостаточный туристский опыт руководителя группы.

Причиной возникновения экстремальной ситуации могут стать также такие личные качества руководителя, как неумение владеть собой, нетерпимость, раздражительность. В походе, при плотном графике движения или в случае возникновения конфликта между участниками, эти качества могут проявиться и сыграть свою негативную роль. Здесь же можно отметить и неумение руководителя слушать туристов. Своим невниманием он может невольно вывести участника группы из душевного равновесия и тем самым спровоцировать экстремальную ситуацию.

К негативным последствиям может привести недостаточный контроль со стороны руководителя за физической и технической подготовкой туристов, их медицинским освидетельствованием, психологическим состоянием и взаимоотношениями в группе.

К непредвиденным последствиям может привести включение в группу нового участника накануне выезда. Происходит это по разным причинам: замена заболевшего участника (жалко терять купленный билет), настойчивые

просьбы. Взятый при таких обстоятельствах человек подобен бомбе замедленного действия. Как правило, именно с людьми, включёнными в состав группы в последний момент, происходят различные происшествия.

Недопустимым является самовольное усложнение руководителем детской группы маршрута, преодоление незапланированных естественных препятствий (прохождение горных перевалов, переправы через реки и др.). Никто и никогда не осудит руководителя за решение сойти с маршрута, пойти по более простому запасному варианту, если он видит прямую угрозу безопасности туристов при движении по заявленному маршруту. Но не находят оправдания действия руководителя, ведущие к риску для жизни и здоровья.

И все же, как утверждает Садикова Н.Б., большая часть экстремальных ситуаций в походе создаётся самими туристами. Первая причина – в их неопытности. Сюда следует отнести недостаточную физическую, техническую и волевою подготовку, неумение оперативно оказать первую медицинскую помощь себе или товарищу по группе [21].

Несоответствие физической и технической подготовки участника сложности маршрута само по себе не является прямым источником возникновения экстремальной ситуации. Учитывая то, что в поход человек идет, чтобы проверить свои силы и способности в реальной обстановке, приходится мириться с тем, что у него не все и не сразу получается. Задача руководителя, считает Ильин А.А. (2002) – помочь юному туристу приобрести необходимые знания и навыки, укрепить волю. При этом руководитель должен учитывать тип нервной системы участника группы, его самочувствие, степень усталости. Но с чем мириться нельзя ни в какой степени, так это с нарушениями дисциплины. Уход из расположения лагеря, отставание от группы на маршруте, безответственное лихачество – это прямые предпосылки к возникновению опасных ситуаций.

Опытный турист чувствует себя на маршруте уверенно. Навыки движения, ориентирования, преодоления препятствий у него отработаны до автоматизма. Он может одновременно легко воспринимать как собственные

поступки, так и окружающую обстановку, и действовать сообразно ситуации. Новичка же недостаток опыта и умений держит в постоянном напряжении, что отнимает много сил и энергии.

Некоторые обстоятельства походной жизни могут привести неопытного юного туриста в стрессовое состояние. Эти обстоятельства не так явно проявляются в 1-2-дневных походах, однако в многодневном походе могут наложить отпечаток на поведение новичка. Поэтому в первые дни пребывания в походе, по мнению А.А. Ильина они требуют особого внимания. Разумеется, и в последующие дни контроль не должен ослабевать [10].

При выходе в поход на длительный срок (2–3 недели) происходит кардинальная смена обстановки, ребёнок вырывается из привычной среды обитания, привычного ритма жизни. Романтика палаточной жизни у многих юных туристов быстро улетучивается, как только они сравнят сон на удобной постели со сном на жёсткой подстилке на земле и в спальном мешке, теплую воду в ванной с холодной водой ручья. К тому же новички часто боятся не справиться с новыми обстоятельствами, опозориться перед товарищами. Это уже серьёзная предпосылка к стрессовому состоянию.

Задача руководителя группы, по Ильину А.А., – сгладить возможные негативные последствия резкой смены обстановки. Туристы должны знать, что их ожидает в походе, должны к этому готовиться. Поскольку ничто так не угнетает, как неопределённость, ещё в период подготовки к походу следует разъяснить новичкам особенности жизни в полевых условиях без прикрас и беспочвенных обещаний. Чем раньше новичок поймет (с помощью руководителя и старших товарищей), что с неудобствами походной жизни можно смириться, тем легче он воспримет образ походной жизни.

В походе, как ни странно, новичок испытывает в первое время дефицит общения. В туристской группе, существующей длительное время, такой проблемы не бывает. Сложнее в группе новичков. Знакомство, приобретение друзей – процесс сложный. На первых порах каждый замечает в окружающих, особенно в соседях по палатке, массу недостатков. Важно показать новичкам,

что в каждом из них есть свои достоинства, и что надо быть терпимым к недостаткам товарищей. Распределение по палаткам надо продумать заранее, прибегать к переселению из одной палатки в другую можно только в крайнем случае.

Однообразие питания также может негативно сказываться на самочувствии юных туристов. В походе сложно организовать разнообразное питание, так как меню чаще состоит из каши, супов из пакетов, тушенки, сгущенки. Задача завхоза – найти возможность приобретения продуктов на месте, разнообразить ассортимент, снабдить группу, где это возможно, овощами и фруктами.

Влияют на настроение юных туристов и погодные условия, длительное ненастье. Трудно вставать утром и готовить завтрак, когда идёт дождь, собирать рюкзак, тяжелеющий от мокрых вещей.

Руководитель должен быть готов к подобным ситуациям и уметь скорректировать настроение участников, в том числе и собственным примером.

Таким образом, на настроение, самочувствие юных туристов воздействует много факторов, способных ввести их в состояние стресса. Именно с туристами, находящимися в таком состоянии, чаще происходят различные ЧП, пришли к выводу И.А. Верба, С.М. Голицин, В.М. Куликов [5]

Очень важный аспект безопасности – взаимоотношения с местным населением района проведения похода. В различных регионах существуют свои местные или национальные особенности образа жизни и поведения, с которыми юным туристам следует познакомиться в период подготовки похода и продолжить знакомство с ними непосредственно в походе. Необдуманные поступки и высказывания могут показаться обидными местным жителям, отсюда недалеко до конфликта. В населённых пунктах при встрече с их жителями следует вести себя скромно и приветливо. Такое поведение располагает к ответному радушию.

В настоящее время значительно обострилась криминальная ситуация в молодёжной среде. Следует иметь в виду, что в сельской местности, в дачных

поселках, окружающих крупные города, летом отдыхает, изнывая от безделья, большое количество подростков. Появление туристской группы может вызвать их нездоровый интерес, желание «показать себя», как правило, не с лучшей стороны. Поэтому не следует афишировать появление группы вблизи дачных поселков, деревень, лучше их обойти. Привалы и тем более ночлеги рекомендуется устраивать в стороне от населенных пунктов.

На занятиях, и в походе надо быть предельно внимательным, готовым к любым неожиданностям, знать правила безопасного нахождения в природной среде и действия в случае возникновения экстремальных ситуаций.

Для этого необходимо дать юным туристам:

- сведения о природе родного края;
- навыки пользования основным туристским снаряжением;
- знания основ обеспечения жизнедеятельности в природной среде, основных приемов передвижения и ориентирования на местности и преодоления естественных препятствий.

Кроме того, для безопасного нахождения в природной среде человек должен, по мнению А.И. Аппенянского, иметь достаточную физическую и морально-волевую подготовку. [1]

Однако самое важное во всей этой работе – донести до каждого, что определяющим фактором безопасности в походе является соблюдение дисциплины.

Следует отметить, что вопросы соблюдения мер безопасности рассматриваются практически во всех разделах программ детских туристско-краеведческих объединений, говорим ли мы о снаряжении, организации туристского быта или технике передвижения и преодоления препятствий. Правильное выполнение всех приемов и выполнение всех рекомендаций значительно снижают возможность возникновения аварийных и экстремальных ситуаций.

## **Глава 2. Организация туристической деятельности в детском оздоровительном лагере**

### **2.1. Организация жизнедеятельности детского оздоровительного лагеря**

Основное назначение детских лагерей отдыха – организация отдыха детей и их оздоровление. В соответствии с законом РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 21.12.04 г. № 170 ФЗ, отдых детей и их оздоровление – это «совокупность мероприятий, обеспечивающих развитие творческого потенциала детей, охрану и укрепление их здоровья, профилактику заболеваний у детей, занятие физической культурой, спортом и туризмом, формирование у детей навыков здорового образа жизни, соблюдение ими режима питания и жизнедеятельности в благоприятной окружающей среде при выполнении санитарно-гигиенических и санитарно-эпидемиологических требований» [22]. Это – внешкольное учреждение для детей в возрасте от 6 до 15 лет, независимо от организационно-правовых форм и форм собственности, основная деятельность которых направлена на реализацию услуг по обеспечению отдыха детей и их оздоровления».

В работе лагеря Фришман И. выделяет несколько основных задач:

- 1) отработка механизма и средств работы, направленных на быструю адаптацию и включение подростков в деятельность смены;
- 2) развитие системы дополнительного образования, направленной на формирование индивидуальной позиции подростков и освоение опыта общения;
- 3) отработка административных механизмов организации деятельности педагогического коллектива по проектированию и реализации содержания деятельности смен;

- 4) совместная коллективная деятельность подростков и педагогов;
- 5) превращение каждого подростка в субъект собственного развития;
- 6) поддержание и совершенствование психологически благоприятной атмосферы в детском и педагогическом коллективах [28].

Таким образом, главное предназначение организованного отдыха детей и подростков заключается в том, чтобы создать такие условия и психологический климат, в которых ребенок сумел бы максимально осмыслить свою индивидуальность, раскрыть свои желания и потребности, постичь свои силы и способности, своё значение в жизни, в семье, в обществе. Роль детских лагерей и организаций, по мнению Дика Н.Ф., предельно проста: помочь каждому ребенку сохранить и утвердить свою самобытность, стать талантливым, найти себя. Кроме того, развить социальные способности, умение жить среди людей, научиться гражданственности [7].

Отличительной особенностью образовательно-оздоровительной деятельности лагеря является система взаимодействия медицинских, педагогических, социальных и индивидуальных связей. Только детский оздоровительный лагерь способен на организацию дифференцированного досуга, способствующего физическому и духовному развитию подрастающего поколения, удовлетворению возрастных и индивидуальных потребностей детей, развитию их разносторонних способностей, социального опыта в целом. Детский оздоровительный лагерь является учреждением, содействующим естественному продолжению дополнительного образования детей, характеризуется открытостью, мобильностью, гибкостью, максимально ориентируется на запросы и потребности ребенка и социума в целом.

## **2.2. Цели и задачи физкультурно-оздоровительной работы в детских лагерях отдыха**

Детские оздоровительные лагеря, являясь самостоятельными учреждениями, осуществляют комплекс оздоровительных мероприятий с

преимущественным использованием физических упражнений, лечебной физической культуры, правильной организации режима питания, отдыха и воспитательной работы.

Основной целью оздоровительной работы в лагере, считает О.В. Ечевская, является создание факторов, при которых дети и подростки могут заниматься физическими упражнениями для повышения двигательной активности, укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности.

Вся работа в лагере строится на основе преемственности принципов, методов и форм организации занятий. Физическое воспитание в лагере направлено на решение следующих задач:

а) укрепление здоровья, содействие разностороннему физическому развитию, закаливанию детей;

б) совершенствование у школьников умений и навыков в естественных видах движений (особенно в плавании) жизненно важных физических качеств;

в) содействие формированию привычки к систематическому использованию средств физического воспитания в целях собственного оздоровления и физического совершенствования.

Работа по физическому воспитанию в детском лагере должна соответствовать следующим требованиям:

- физические упражнения должны быть неотъемлемой частью режима лагеря, обеспечив участие в них всех школьников;
- содержание, методы, и формы организации занятий должны соответствовать возрастным особенностям школьников, состоянию их здоровья и уровню физической подготовленности;
- педагогический коллектив должен обеспечить разнообразие занятий на основе широкого варьирования, их содержания, форм и условий проведения;
- работа по физическому воспитанию должна строиться на принципе самостоятельности детей и сочетаться с общественно-полезным трудом [20].



### 2.3. Содержание работы по физическому воспитанию в летних оздоровительных лагерях

В жизнедеятельности детских лагерей отдыха существует определённая система в организации физического воспитания. Фридман М.Г. рассматривает основные положения данной системы.

Так, в режиме дня предусмотрены обязательные физкультурные мероприятия, которые входят в ежедневный распорядок дня и в той или иной мере обязательны для всех ребят. Это и утренняя гимнастика, и солнечные и воздушные ванны, и купание.

К сожалению, немногие дети дома делают зарядку. Однако это необходимое человеку занятие, которое улучшает деятельность всех органов, является профилактическим средством против простудных и других заболеваний. Научно доказано, что она воспитывает жизненно-важные качества. Одна из задач ежедневной утренней гимнастики в оздоровительном лагере – привить ребятам устойчивый интерес и привычку продолжать её выполнять дома, способствовать организованному началу дня. Зарядка проводится в любых условиях, ежедневно, в одно и то же время, чтобы она решала такие важные задачи, как укрепление здоровья, закаливание организма, воспитание воли. Не следует отменять проведение утренней гимнастики в ненастную погоду, а можно лишь перенести её в другое место.

Купание – одно из самых интересных и любимых детьми мероприятий в лагере. Оно является прекрасным средством для укрепления здоровья и закаливания. Проводится купание под руководством инструктора по физической культуре. Вожатые и воспитатели отвечают за организацию купания своего отряда. Сложности организации купания возникают в связи с тем, что в любом отряде лагеря имеются не умеющие плавать дети, первостепенная задача – научить их плавать.. Для лучшего осуществления контроля, удобно купающихся разбить на пары. Это позволит им следить друг

за другом, чтобы предотвратить несчастный случай. Умеющие плавать ребята могут принимать участие в играх под руководством вожатого. Места для купания, должны быть и специально оборудованы, проверены на безопасность, обеспечены спасательными кругами, шестами, верёвками, лодками. Медперсонал определяет продолжительность купания в зависимости от  $t$  воды и воздуха и во время купания должен присутствовать с медикаментами для оказания помощи.

В каждом отдельном отряде обязательно планируется физкультурная работа. Сюда входят отрядные физкультурные занятия, сборы отрядов с физкультурной тематикой, прогулки, экскурсии, походы, игры на местности.

Систематические физкультурные занятия с отрядом, так называемый, «час физкультуры», должны проводиться в форме, близкой к игровой и соревновательной «кто лучше», «кто быстрее», «кто выше» и т. д. Ежедневно для физических упражнений выделяется от 30 минут до 1,5 часа. Инструктор по физической культуре может проводить занятия с отрядом 1-2 раза в неделю, поэтому вожатому самому нужно подготовиться к самостоятельному проведению. Занятия будут, несомненно, эффективнее, если их проводят в сочетании со спортивно-массовыми мероприятиями.

В общую физкультурно-спортивную работу лагеря входят спортивные конкурсы, соревнования по различным видам спорта, подвижные спортивные игры, соревнования по многоборьям, турнир по настольному теннису, бадминтону, шахматам, шашкам, товарищеские встречи между отрядами, лагерные и межлагерные спартакиады.

Спортивно-массовые мероприятия по бегу, прыжкам, метаниям, многоборьям, матчи по футболу, волейболу, пионерболу и баскетболу – неотъемлемое содержание двигательного режима в лагере. Лагерные условия как нельзя лучше соответствуют занятиям спортом, для подготовки к сдаче нормативных требований ГТО. Физкультурная и спортивная работа, как правило, планируется так, чтобы интересные физкультурные занятия или спортивные мероприятия: конкурсы, соревнования по подвижным или

спортивным играм, плаванию, эстафетам и др. ежедневно проводить. Главная задача – чтобы процесс физического развития был для детей увлекательным, организованным.

В спортивных конкурсах могут принимать участие все ребята независимо от их физической подготовленности. Игровой метод и подведение личных и командных итогов служит гарантией несомненного к ним интереса. В задачу конкурсов не входит изучение техники бега, прыжков и других упражнений. Они в основном способствуют закреплению полученных в школе на уроках физкультуры умений и выработке физических качеств. Конкурсы могут служить продолжением отрядных физкультурных занятий, где ребята разучивают упражнения под руководством инструктора по физической культуре. Конкурсы кратковременны по продолжительности, проводятся обычно 20-30 минут. Но, повторяя подобные конкурсы, проводя их в несколько туров (этапов) и изменяя их программу, можно тем самым способствовать разностороннему физическому развитию ребят. Они входят в программу спортивных игр отряда.

В отдельных соревнованиях свои силы могут испытать также практически все ребята. Сюда относятся соревнования на первенство отряда и лагеря (на звание чемпиона) по тем видам, которые не включены в спартакиаду и соревнования, проводимые до спартакиады как подготовительный этап к ней.

Так, подвижные игры, способствуя объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития. Подвижные игры могут стать и средством, подводящим к спортивным играм, которые так любят ребята. Приступая к игре необходимо заранее подготовить инвентарь, который понадобится, продумать размещение всех играющих и весь ход игры. Объяснять игру нужно предельно кратко и ясно. Для младшего возраста рекомендуется сопровождать объяснение показом.

Спортивные игры возможно проводить по облегченным правилам и с неограниченным количеством участников.

Товарищеские (матчевые) встречи по подвижным и спортивным играм и другим видам спорта могут проводиться в условиях любого лагеря. Товарищеские встречи, если они разумно подготовлены и проведены, доставляют ребятам много радости и запоминаются на долгие годы. Желание выиграть товарищескую встречу побуждает ребят лучше готовиться. Товарищеские встречи проводятся чаще всего между отрядными командами или командами соседних лагерей, причем защищать честь лагеря доверяют только старшим и сильным отрядам. Чтобы товарищеская встреча действительно была запоминающейся, ее нужно провести на хорошем уровне во всех отношениях. Главное – готовить встречу следует заблаговременно, особенно если встреча проводится между лагерями.

В больших лагерях, где более 15-20 отрядов, спартакиаду рекомендуется проводить по группам – между отрядами, близкими по возрасту. Соревнования между младшими группами обычно проводятся отдельно и, как мы отмечали выше, по игровой программе. Протокол проведения спартакиады должен включать в себя парады открытия и закрытия, судейство, ведение протоколов, уход за площадками, порядок среди зрителей и участников, награждение и чествование победителей организаторов и судей, подведение итогов, причем в минимально короткий срок. Всему этому предшествует большая подготовительная работа.

Под руководством инструктора по физической культуре, вожатых проводятся учебно-тренировочные занятия кружков (секций), команд по разным видам спорта для занимающихся в ДЮСШ и в школьных секциях. Для них организуются команды, кружки, в которые, несомненно, могут входить и физически подготовленные ребята.

Отдыхающим школьникам в лагерях приходится принимать участие и в общественно полезных формах труда. Большинство лагерей выезжает на одно и то же место. С годами такие лагеря имеют возможность подготовить комплекс спортивных площадок, сооружений, спортивный инвентарь. Много приходится

делать самим и в том, что они принимают участие в строительстве и разметке площадок, ремонте инвентаря, есть неоспоримая польза.

Детям многое полезно знать о пользе систематических занятий физическими упражнениями, о пользе утренней гимнастики, о лучших российских и зарубежных спортсменах, об олимпийских играх, о спортивных событиях в лагере, стране и мире, о новых рекордах, о видах спорта и т. д. Все эти знания могут быть донесены до ребят посредством агитационно-пропагандистской работы.

Беседы, викторины, встречи с мастерами спорта, плакаты, хорошо оформленные результаты соревнований – вот некоторые виды пропаганды и агитации. Но лучшая агитация – систематические занятия, хорошо спланированные и отлично организованные спортивно-массовые мероприятия.

В каждом детском лагере отдыха традиционно проводятся игры на местности. Но, прежде чем проводить игры на местности, нужна серьезная предварительная подготовка. Игры на местности, различные по трудности, проводятся порой по несколько раз за смену. Они укрепляют здоровье, воспитывают инициативу, наблюдательность, внимание, зрительную память, находчивость, решительность в действиях [28].

Например, Джура Е.Ю. в книге «Игры на местности. 24 игры для юных туристов» приводит следующие «Салки в лесу», «Погоня за "лисицей"», «Беспроволочный телефон», «Шагомеры», «Точный глазомер», «Наблюдатели», «Найти предмет» и другие. Игры приучают детей умению ориентироваться по солнцу, компасу, маскироваться, ползать по-пластунски, читать «следы» и условные дорожные знаки, знать приемы сигнализации. Это, безусловно, одно из интереснейших мероприятий, прекрасная подготовка к туристическому походу, к соревнованиям по спортивному ориентированию [6].

Туристические походы имеют цель, которая влияет на выбор маршрута, определяет состав участников. Походы могут быть экскурсионные, агитационные, военно-патриотические оздоровительные, учебные, познавательные. С целью похода надо обязательно познакомить участников.

Для участников похода необходимо провести собрание, где обсуждаются все вопросы подготовки и проведения похода (цель, экипировка, питание, привалы, остановки, общее снаряжение, личное снаряжение, обязанности). Численность группы по правилам не должна превышать 15 человек с разницей в возрасте в 1-2 года.

Для эффективности физкультурно-спортивной работы в лагере должны проводиться с вожатыми инструкторские занятия не реже одного раза в неделю. На них раскрываются вопросы планирования и содержания работы, методики проведения конкретных мероприятий в отрядах и звеньях. Кроме того, целесообразно создать постоянно действующий семинар юных инструкторов и судей по спорту. Основными документами планирования и учета работы по физическому воспитанию являются:

1. общий план работы;
2. календарный план мероприятий;
3. положение о соревнованиях;
4. протоколы соревнований;
5. книга учетов рекордов и чемпионов лагеря;
6. учет детей, имеющих ограничение в занятиях или освобожденных от них;
7. учет научившихся плавать в каждой смене;
8. учет сдающих или сдавших нормативные требования ГТО.

#### **2.4. Организация туристической деятельности в детском оздоровительном лагере**

Туризм в детском оздоровительном лагере занимает значительное место. Он является важным средством физического воспитания детей, сочетая в себе элементы морально-нравственного, трудового и эстетического воспитания. Туризм имеет оздоровительную, образовательную, познавательную и

воспитательную ценность, и поэтому туристической деятельности в лагере уделяется большое внимание.

В.С. Макеева и М.А. Соломченко приводят формы организации туризма, используемые в лагере:

1. Прогулки и экскурсии для знакомства с растительным и животным миром, к местам исторических памятников, исторических событий, жизни и деятельности замечательных людей.
2. Походы по местам боевой славы.
3. Соревнования по туристическому многоборью и спортивному ориентированию.
4. Туристические праздники, на которых проводятся викторины, конкурсы на лучшую туристическую песню, самый лучший сваренный обед, оказание первой медицинской помощи.
5. Туристические походы [19].

Подготовка и проведение туристских походов производятся в строгом соответствии с «Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации»<sup>1</sup>

Первоочередными задачами подготовки к походу в ДОЛ являются:

- выбор района похода;
- разработка маршрута;
- изучение района похода;
- получение разрешения на проведение похода;
- комплектование туристской группы;
- подготовка материально-технического обеспечения группы;
- подготовка сметы и постановления (приказа) о походе;
- выбор и подготовка снаряжения;
- подготовка продуктов питания и медикаментов;

---

<sup>1</sup> (утверждена приказом Минобразования РСФСР от 13 июля 1992 г. № 293)

- подготовка вспомогательного снаряжения (для обеспечения организации наблюдений и исследований) ;

М.И. Буланов, Н.А. Буланова приводят в своей статье функционал различных участников туристического похода [3].

Цель инструктора по туризму – научить детей жить в полевых условиях и преодолевать трудности походной жизни, путешествовать с пользой для себя и окружающих. В этой нелегкой, но интересной работе ему помогают воспитатели, вожатые, юные инструкторы из числа воспитанников, которые в лагере отдыхают не первый год и уже прошли начальную туристическую подготовку, а также сами были активными участниками походов. Обычно они объединяются в туристический клуб. Совет туристического клуба работает в тесном контакте с советом физкультуры лагеря.

В лагере должно иметься оснащение для туристической работы – это различное туристическое снаряжение: палатки, рюкзаки, компасы, карты, посуда для приготовления пищи. В лагерях сложилась добрая традиция: в каждой смене проводить туристический поход.

С детьми младшего школьного возраста также предусмотрены разнообразные формы туристической работы. Это прогулки на природу, экологические прогулки, экскурсии с посещением памятников культуры и истории, простейшие соревнования с элементами туризма, однодневные походы.

Для подростков советы туристических клубов организуют многодневные походы.

Основными формами туризма, которые организует и проводит инструктор по туризму и члены лагерного туристического клуба являются прогулки, экскурсии, туристские походы, экспедиции, туристические слеты, туристические эстафеты, игры и соревнования по туристской технике, праздники юных туристов-краеведов, научно-практические конференции, краеведческие викторины, костры дружбы.



Самый доступный вид туризма в лагере, считают Л. В. Воронкова, М. А. Соломченко, – пешеходный туризм: прогулки, экскурсии.

Прогулки представляют собой передвижение на местности с познавательной, оздоровительной целью, а также с целью закаливания организма. Это самая простая и доступная кратковременная форма туризма. Организуют ее вожатые и юные инструктора по туризму.

Экскурсия – это коллективное посещение определенных объектов с познавательной целью. Их организует туристический клуб лагеря с целью расширения кругозора и общего культурного развития воспитанников лагеря.

Экскурсия может пройти весело и интересно, если заранее продумать и предложить ребятам новые игры, которые содержат элементы навыков ориентирования на местности.

Туристские походы, как представляет Ерегина С., бывают однодневные (учебные) до 8 часов, двухдневные и многодневные. Для подготовленных обучающихся походы могут быть категорийные (как пешие, так и водные). Целью походов является применение теоретических знаний на практике и закрепление практических навыков полученных в процессе учебных занятий. Имеют познавательные цели:

- познавательные (ознакомление бытом и культурой коренных жителей)
- спортивные (преодолеть расстояния и преодоление естественных препятствий) [8].

Туристские соревнования могут быть однодневные, двухдневные (т.е. с ночёвкой). На соревнованиях проверяется степень овладения практическими навыками и степень овладения теоретическим материалом по изучаемым программам. Целью проведения соревнований является повышение мастерства обучающихся и развитию интереса к данному виду деятельности. Помимо соревновательной части, в программу туристских соревнований могут входить и различные конкурсы: эмблем, художественной самодеятельности, поваров, «боевых листов», газет о походе и др.

Туристские слёты также могут быть также однодневные, двухдневные (т.е. с ночёвкой). На слётах проверяется степень овладения практическими навыками и степень овладения теоретическим материалом по изучаемым программам. Целью слётов является обмен опытом в практической деятельности между участниками.

Археологические экспедиции организуются продолжительностью от 2 до 3 недель (длительные), краткосрочные 5-10 дней. Могут проводиться на территории района, а по согласованию с областным центром туризма могут проводиться на территории области и других регионов России.

В профильных туристических лагерях проводятся водные походы, соревнования по спортивному ориентированию. Проводятся такие мероприятия преимущественно после окончания учебного года. Продолжительность работы лагеря 10-14 дней. Обычно проводятся они в природных условиях с целью закрепления практических навыков по изученным программам и поведению в природе. Кроме того преследуются цели:

- умение работать в коллективе;
- ответственность за порученное дело;
- взаимовыручка;
- развитие волевых качеств и т.д.

В ДОЛ походы и экскурсии проводятся с каждым отрядом в отдельности. К участию в туристских походах допускаются учащиеся 4-8 классов, прошедшие медицинский осмотр и получившие разрешение начальника лагеря.

Походы могут быть экскурсионные, агитационные, военно-патриотические оздоровительные, учебные и познавательные. В зависимости от цели выбирается маршрут, определяется состав участников. Для участников похода необходимо провести собрание, где обсуждаются все вопросы подготовки и проведения похода (цель, экипировка, питание, привалы, остановки, общее снаряжение, личное снаряжение, обязанности).

Непосредственно перед отправкой в поход участники обязательно инструктируются на предмет удобной и практичной одежды и обуви, сбора рюкзака.

Снаряжение в походе делят на личное и групповое. Личное – это нательные вещи, принадлежности личного туалета (зубная паста, мыло, зубная щетка), общественные – палатки, топоры, ведра, аптечка, хозяйственные наборы. Особые требования предъявляются к одежде и обуви туристов. Необходимо правильно уложить рюкзак.

Задолго перед отправкой в поход с юными туристами проводятся теоретические и практические занятия, обучающие правилам ориентирования по компасу, карте, солнцу, природным ориентирам. Юным туристам в течение дня можно быть в движении 8-9 часов, делая перерывы, привалы после каждого часа. После выхода первый привал делается через 15 минут, где проверяется правильность экипировки. Скорость движения 3-4 км/ч. Руководитель группы идет в середине. Следует избегать переходов по жаре. Спать в походе положено на час больше. Место отдыха, стоянки, должно быть безопасным и обеспечено дровами и водой. Существует правило, что нельзя останавливаться вблизи деревень и дорог. В отчете о походе необходимо указать финансовый отчет, схему похода, основные данные о маршруте, места стоянок, данные о группе, регистрация всех ч/п, фотоснимки, личные отзывы о походе.

Подготовка и проведение похода, указывает Соловьев, С.С., требует серьезного отношения к соблюдению мер безопасности, для чего необходимо строго придерживаться утвержденного маршрута и плана похода. Министерство образования РФ установило, что при проведении некатегорийных туристских походов устанавливается должность руководителя и помощника руководителя на группу в 15 человек, как правило, это – физрук или инструктор по туризму и вожатые, в качестве его помощников [25]. Завхоз составляет рацион, руководит закупками, выдает продукты.

Также заранее назначаются и распределяются обязанности участникам похода:

- Ответственный за снаряжение руководит сбором снаряжения, следит за его сохранностью и собирает после похода.
- Казначей составляет смету, документально отчитывается за деньги.
- Санитар хранит аптечку, оказывает первую помощь.
- Корреспондент ведет дневник похода.
- Физорг, обязанностью которого является проведение зарядки, организация игр, соревнований, хранение спортивного инвентаря.

Эти обязанности являются постоянными на все время похода. Для участников предусмотрены и временные обязанности - костровые дежурные, направляющие и замыкающие в колонне.

В походе строго соблюдаются правила преодоления трудных и опасных мест (бродов, переправ, крутых подъемов и спусков и т. д.); соблюдаются правила купания для детей, санитарно-гигиенические правила похода, тщательно проверяется качество употребляемых в пищу продуктов, не допускается отставание детей от группы и их самовольные отлучки. При проведении пеших походов в зависимости от возраста детей рекомендуется следующая длительность перехода, скорость передвижения и вес переносимого груза:

| Длительность походов | Возраст участников, лет | Общая длительность перехода км | Скорость движения (км/час) | Вес переносимого груза, кг | Режим движения              |
|----------------------|-------------------------|--------------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| Однодневные          | 11-12<br>13-15          | 12-15                          | 3-3,5                      | 3-4-5                      | 45 мин.<br>отдых 10-15 мин. |
| Двухдневные          | 11-12<br>13-14          | 20-24                          | 3-3,5                      | 3-6                        |                             |
| Трехдневные          | 13-15                   | 30                             | 4                          | 6                          |                             |

Во время туристического похода значительная часть времени проходит на свежем воздухе: в однодневном турпоходе — около 7-8 часов, в походе с ночевкой — сутки-двое.

Во время походов дети делают много новых открытий для себя. Неотъемлемой частью турпоходов является практическая деятельность. Самостоятельно справляясь со многими делами, ребята овладевают различными навыками и умениями, которые подготавливают их к взрослой жизни. Увлечение туризмом укрепляет здоровье детей, закаляет характер, тренирует организм, развивает в каждом ребенке ловкость, моральную и физическую силу, выносливость.

Пешие переходы, совместное преодоление преград в пути, ночевки в палатке у костра — все это способствует формированию и закреплению у ребят таких черт характера, как доброжелательность, уверенность в собственных силах, чувство взаимовыручки и помощи ближнему, любви к окружающей среде, природе, животным. Полезным является и приобретение навыков командной работы, самостоятельности и ответственности, сотрудничества и взаимопомощи, а также первой медицинской помощи.

Турпоход – это радость ребенка от общения с природой, приключения, новые впечатления и эмоции, воспоминания, которые остаются в памяти детей на всю жизнь.

## **2.6. Методические рекомендации по подготовке туристского похода с учащимися**

Туристский поход с детьми (многодневный или однодневный), экскурсия на природу, экспедиционный маршрут, в т.ч. в рамках летнего палаточного лагеря (далее по тексту - поход), должен быть четко организованным, планомерно подготовленным. Заблаговременное тщательное планирование тактических действий, всех мероприятий в походе, в т.ч. досуговых, является основой успешного, интересного и безопасного путешествия.

В туристской практике существует определенная очередность этапов подготовки к походу.

1. Определить задачи (цели) похода.

2. Определить район похода. Для выбора района проведения похода следует обратиться за консультацией в ближайшую туристскую маршрутно-квалификационную комиссию (МКК).

Сведения об эпидемичности района похода по инфекционным заболеваниям следует получить в территориальном органе Роспотребнадзора.

3. Сформировать команду. Следует определить состав походной группы исходя из предполагаемой сложности маршрута, или наоборот, планировать сложность похода исходя из фактического туристского опыта кандидатов в поход. Комплектовать группу для похода можно и до определения цели и района путешествия.

Руководитель похода выходного дня с учащимися должен быть не моложе 18 лет, руководитель многодневного похода – не моложе 19 лет. Руководитель и заместитель руководителя должны иметь необходимый туристский опыт, квалификацию, снаряжение, соответствующие мероприятию (полевой лагерь, поход, экскурсия); быть годным по состоянию здоровья; пройти инструктаж по мерам безопасности в походе, иметь подготовку по оказанию первой медицинской помощи.

Желательно, чтобы участники похода были одной возрастной группы, близки по физической подготовке и интересам, имели сходные туристские знания и навыки, опыт совместных мероприятий, соревнований, способствующих психологической совместимости в походе.

4. Изучить район путешествия. Любой поход будет интересным и познавательно полезным, если заранее собрать сведения о районе путешествия: краеведческие (интересные краеведческие объекты, памятники природы, культуры); спортивные – определить сложность перевалов, вершин, переправ и порогов на реке и других препятствий, удовлетворяющих планируемую сложность маршрута, способы их безопасного преодоления.

5. Разработать маршрут. Разработка маршрута опирается на количество ходовых дней и протяженность маршрута, которую туристы смогут преодолеть за эти дни.

6. Составить календарный план похода (план-график движения). Копия календарного плана остается у администрации учреждения, организующего поход.

7. Составить список необходимого группового, личного и специального снаряжения.

При подготовке снаряжения следует руководствоваться гигиеническими нормами физической нагрузки школьников в туристском походе.

8. Составить раскладку продуктов на поход.

9. Составить и утвердить директором образовательного учреждения смету расходов на поход.

10. Получить медицинский допуск учащихся в поход школьным (лагерным) врачом.

11. Оформить документацию на поход.

Документом на многодневный поход является маршрутная книжка, выданная команде территориальной туристской маршрутно-квалификационной комиссией образовательных учреждений (МКК ОУ); маршрутный лист – на поход выходного дня, выдается учреждением, организующим поход.

Подготовить и утвердить приказ по учреждению.

12. Составить и утвердить директором образовательного учреждения инструкцию по обеспечению безопасности участников мероприятия. Произвести подробный инструктаж по мерам безопасности при подъездах и на маршруте под роспись каждого участника похода (экспедиции, экскурсии).

13. Решить вопросы подъезда и отъезда, закупить продукты.

14. Зарегистрировать группу в подразделении службы спасения МЧС России.

## Заключение

Детский летний лагерь отдыха, по определению И. Фришмана, является оздоровительно-образовательным учреждением, в котором реализуются одновременно оздоровительные и воспитательные функции в рамках создаваемого временного детского объединения, обладающего значительным потенциалом для социального воспитания детей [30].

Физическое воспитание в летнем оздоровительном лагере представляет собой одно из важнейших направлений работы с детьми и способствует решению следующих основных задач:

- укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие и закаливание детей;
- формирование у детей моральных и волевых качеств, смелости, решительности, активности в процессе занятий физической культурой и спортом;
- совершенствование у школьников двигательных умений и навыков.

Туристические походы в оздоровительном лагере, сочетая отдых на природе и оздоровление, с воспитательными и образовательными составляющими, являются одним из видов спортивно-массовой работы.

Туризм занимает в детском лагере отдыха значительное место. В походе турист учится преодолевать препятствия, готовить пищу, рубить дрова, ставить палатку, ориентироваться на местности.

Правильно организованный и проведенный туристский поход обеспечивает хороший отдых, физическое развитие и спортивное совершенствование туристов.

Таким образом, мы пришли к выводу, что летний оздоровительный лагерь обладает огромным потенциалом для приобщения детей к туристической культуре. Осваивая элементы ориентирования, навыки туристского быта, жизни в коллективе, краеведческую деятельность и т.д.,



ребёнок получает азы туристической деятельности. Получив первые позитивные впечатления и эмоции от романтики турпохода в лагере отдыха, ребёнок может в дальнейшем в качестве спортивно-физкультурной деятельности выбрать один из видов туристской специализации.

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

### Список использованной литературы

1. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. [Текст] / А.И. Аппенянский М.: ЦРиБ «Турист», 1988. - 64 с.
2. Биржаков М. Б. Введение в туризм: учебник [Текст] / М. Б. Биржаков. – СПб.: Издательский дом Герда, 2006. – 512 с.
3. Буланов М.И., Буланова Н.А. Профильный туристско-экологический лагерь. [Текст] / М.И. Буланов, Н.А. Буланова //Физическая культура в школе. М., Школа-Пресс, 2004, № 3 – С. 57-63.
4. В помощь организатору детского оздоровительного лагеря [Текст] /Под ред. М.Е. Сысоевой. – М.: Московское городское педагогическое общество, 2000. – 120 с
5. Верба И.А., Голицин С.М., Куликов В.М. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия. [Текст] /И.А. Верба, С.М. Голицин, В.М. Куликов — М.: Физкультура и спорт, 1983. - 324с.
6. Джура Е.Ю. Игры на местности 24 игры для юных туристов. [Текст] /Е.Ю. Джура с. Уба-Форпост, Бородулихинский р-н, ВКО. 2012 год- 31 с.
7. Н.Ф. Дик. Организация летнего отдыха и занятости детей. [Текст] / Н.Ф. Дик. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 352 с.
8. Ерегина С. Туристические походы в летнем лагере [Текст] / С. Ерегина // Народное образование. — 2000.- № 4-5.-с. 218.
9. Зорин И. В. Энциклопедия туризма // Справочник [Текст] / И. В. Зорин, В. А. Квартальнов. – М.: Финансы и статистика, 2004. – 346 с.
10. Ильин А.А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. [Текст] / А.А. Ильин– М., Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 384 с
11. Квартальнов В.А. Современные концепции социального туризма. [Текст] / В. А. Квартальнов. - М.: Наука, 1993.- 252с.
12. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма: Учеб. Для вузов с тур. напр. [Текст] / В. А. Квартальнов. - М.: Финансы и статистика, 2003. – 670 с.

13. Константинов, Ю. С. Безопасность в турпоходе. [Текст] / Ю. С. Константинов. // Спорт в школе. – М., Издательский дом "Первое сентября" 2008, № 11.
14. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. [Текст] / Ю. С. Константинов. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995. - 74с
15. Константинов Ю.С. Детско-юношескому туризму — 80 лет. // Внешкольник. [Текст] / Ю. С. Константинов. — №12. — 1998.- 176с.
16. Кравчук Т. А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие [Текст] / Т. А. Кравчук часть I. – Издание 2-е, переработанное и дополненное в 2-х частях. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2009. – 192 с.
17. Курилова В. И. Туризм [Текст]: учеб. / В. И. Курилова. - М.: Просвещение, 1988. - 224 с.
18. Литвинович В. М. Организация и проведение походов: Метод. рек. [Текст] / В. М. Литвинович, Л. И. Маськов, А. Г. Васильев. – Минск: Б. и., 2000. – 94 с.
19. Макеева В.С. Теория и методика физической рекреации. Физическая культура, спорт и туризм в детском оздоровительном лагере: учебное пособие для вузов [Текст] / В.С. Макеева, М.А. Соломченко. – Орел: ОрелГТУ, 2009. – 244 с.
20. Организация и содержание физкультурно-оздоровительной работы в детских лагерях отдыха: Методическое пособие для организации физкультурно-оздоровительной работы по плаванию в летних оздоровительных лагерях и лагерях дневного пребывания [Текст] / Автор-сост. О.В. Ечевская – Тамбов: 2013 – с. 83
21. Садикова Н.Б. «1000 + 1 совет туристу: Школа выживания». [Текст] / Н.Б. Садикова– Минск, Современный литератор, 2000. – 352 с.,
22. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи. [Текст] / Сост. Ю. С. Константинов, С. В. Усков. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 388с.

23. Селуянов, В. Н. Биологические основы оздоровительного туризма [Текст] / В. Н. Селуянов, А. А. Федякин. – М.: Спорт Академ Пресс, 2000. – 123 с.
24. Сенин В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, Ф колледжей и вузов. [Текст] / В.С. Сенин— М.: РМАТ, 1993.- 62.с.
25. Соловьев С. С. Безопасный отдых и туризм: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / С. С. Соловьев. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 288с.
26. Фарфель В. С. Развитие движений у детей школьного возраста. [Текст] / В. С. Фарфель М.: Изд-во АПН РСФСР, 1976. - 67 с.
27. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учеб. для студ. вузов, [Текст] / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. – М.: Советский спорт, 2002. – 361 с.
28. Фридман М.Г. Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха [Текст] / М.Г. Фридман М.: «Просвещение», 2011. – 207 с.
29. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. [Текст] / Н.А. Фомин, В.П. Филин М., Физкультура и спорт. 1972. – С. 312-346.
30. Фришман И. Организация летнего отдыха детей и подростков: идеи и концепции [Текст] / И. Фришман // Народное образование. – 2003. – №3. – С.33 - 41.
31. Черновол В. Справочник туриста. [Текст] / В. Черновол– Ростов – на - Дону: «Феникс», 2001 – 224с.
32. Энциклопедия туриста. — [Текст] / Редкол.: Е.И. Тамм (гл. ред.). А.Х. Абуков, Ю.Н. Александров и др. М.: Научное изд-во "Большая Российская Энциклопедия", 1993.- 602с.