


Б.И.Огородников

**Туризм
и спортивное
ориентирование
в комплексе ГТО**



СОДЕРЖАНИЕ

Вместо предисловия	3
Через реки, горы и долины	10
С картой и компасом по ступеням ГТО	14
Туристские навыки	43
На трассе спортивного ориентирования	60
Пешие походы	79
По заснеженным просторам	88
На гребных судах	95
Походы на велосипедах	101
Дорога не кончается	106
Ответы на задачи и вопросы	110

Борис Иванович Огородников

**ТУРИЗМ И СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ
В КОМПЛЕКСЕ ГТО**

Заведующий редакцией В. Л. Тульпо. Редактор М. Л. Амосова. Художник Т. Л. Игнатова. Художественный редактор Е. С. Пермяков. Технические редакторы О. А. Куликова, Т. Ф. Евсенина. Корректор Г. А. Соколова. ИБ № 1388. Сдано в набор 25.10.82. Подписано к печати 19.04.83. А 03075. Формат 84×108/32. Бумага для глуб. печати. Гарнитура «Литературная». Высокая печать. Вклейка офс. Усл. п. л. 5,88+0,42 вкл. Усл. кр.-отт. 8,40. Уч.-изд. л. 6,87+0,36 вкл. Тираж 100 000 экз. Издат. № 6850. Зак. 1486. Цена 55 коп.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли. 101421, ГСП, Москва К-6, Каляевская ул., 27.

Типография издательства «Калининградская правда», 236000, г. Калининград, ул. Карла Маркса, 18.

Рецензент Ю. С. Константинов

Огородников Б. И.

О—39 Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 112 с., ил.

Книга содержит материалы о проведении туристских походов и соревнований по спортивному ориентированию в рамках комплекса ГТО, а также рекомендации и методические указания по овладению основными туристскими навыками для тех, кто занимается самостоятельно.

Для широкого круга читателей.

420100000—134
О ————— 30—83
009(01)—83

ББК 75.81
7А6.1

© Издательство «Физкультура и спорт», 1983 г.

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Значение и роль физической культуры и спорта в жизни советских людей трудно переоценить. Социологические исследования, индивидуальные ощущения, многолетняя практика ежедневно и ежечасно подтверждают: каким бы делом ни занимался человек, в какой бы сфере ни трудился, он может работать гораздо больше и лучше, если регулярно, систематически занимается спортом. Это придает ему уверенность в своих силах, помогает преодолеть трудности, воспитывает силу воли.

В новой Конституции СССР, принятой 7 октября 1977 г. Верховным Советом СССР, подчеркивается: «Государство... содействует развитию массовой физической культуры и спорта» (статья 24). «Граждане СССР имеют право на отдых — гласит статья 41. — Это право обеспечивается... расширением сети культурно-просветительных учреждений, развитием массового спорта физической культуры и туризма...»

Коммунистическая партия рассматривает физкультуру и спорт как неотъемлемую часть гармонического воспитания человека. Это еще раз было подчеркнуто на XXVI съезде КПСС. Впервые в истории партийных съездов в Отчетном докладе Центрального Комитета партии, в документах съезда так конкретно поставлен вопрос о дальнейшем развитии физкультуры и спорта. Л. И. Брежнев в своем докладе подчеркнул, что «физическая культура должна входить в повседневную жизнь широких слоев населения и особенно детей».

В этом деле важная роль принадлежит Всесоюзному физкультурному комплексу «Готов к труду и обороне СССР», которому весной 1981 г. исполнилось 50 лет. Создателями комплекса были Ленинский комсомол, газета «Комсомольская правда». С точки зрения подготовки молодежи, всех советских людей к обороне Родины этот комплекс сыграл в предвоенные годы и годы войны выдающуюся роль.

1 марта 1972 г. введен новый комплекс ГТО, в значительной мере отличающийся от старого.

Он рассчитан на все возрастные категории. Большое внимание уделяется в нем подготовке молодежи к высоко-

производительному труду. Возросла роль военно-прикладной науки. Примечательно, что в каждой ступени комплекса нашли отражение требования гражданской обороны, а спортивные показатели значительно повышены.

Впервые в нормативы ГТО включены туристский поход и соревнования по спортивному ориентированию. Сделано это не случайно. Спортивный туризм давно уже получил повсеместное распространение среди людей всех возрастов и профессий. Сотни тысяч туристов с рюкзаками за плечами прокладывают ежегодно свои пути через горные перевалы, девственные леса... Непрерывно растет число приверженцев спортивного ориентирования — важного военно-прикладного и оздоровительного вида спорта, в котором многокилометровые пробеги по незнакомой пересеченной местности сочетаются с необходимостью быстрого решения технико-тактических задач по компасу и карте.

«По своей сути туризм в системе ГТО не только путешествие, через которое познается мир. Быть хорошим туристом, первопроходцем — значит в первую очередь быть хорошим спортсменом. Ведь в походе человек вынужден применять весь арсенал спортивных навыков. Необходимо хорошо плавать, бегать, прыгать, кататься на лыжах, ориентироваться на местности, иногда даже становиться гимнастом — иными словами, быть сильным, ловким, смелым, выносливым». Эти слова принадлежат дважды Герою Советского Союза, летчику-космонавту СССР, председателю Всесоюзного совета по комплексу ГТО А. А. Леонову.

Одна из первоочередных задач, стоящих перед трудящимися нашей страны, — максимально повысить производительность труда. Хорошо работать могут только физически крепкие, духовно закаленные люди. Эту проблему и должен решить комплекс ГТО.

На Московском автозаводе имени Лихачева весной 1975 г. вступил в строй новый автосборочный корпус. В его цехах трудится около 5 тысяч человек, причем более 75% из них — молодежь. На специальном заседании парткома серьезно обсуждали вопрос о том, как объединить их, как создать настоящий «рабочий организм». И решили, что физкультура и спорт, несмотря на все сложности, позволяют решить многие проблемы. Нужно было заложить традиции, которые бы передавались, бережно сохранялись — чтобы физкультура и спорт стали делом всех и каждого. А для этого требовалось найти истинных энтузиастов, людей авторитетных, любящих и знающих спорт, за которыми пошли бы остальные.

Имя Юрия Миронова сейчас хорошо известно. Мастер пятого участка сборки автомобилей «ЗИЛ-131», кавалер ордена Трудовой Славы III степени, инициатор Всесоюзного почину «К Олимпиаде-80 — каждому значок ГТО!». Помимо всего прочего, Миронов — отличный спортсмен, перворазрядник по волейболу. Он-то и возглавил волейбольную секцию — одну из первых в корпусе. Но что еще предложить рабочим, чтобы заполнить их досуг, чтобы укрепить здоровье, дать нервную и мышечную разрядку? И руководство корпуса решило: массовый туризм — вот что могло заинтересовать людей.

К первому туристскому слету готовились долго, привлекали все больше и больше энтузиастов. В конце концов слет вылился в настоящий праздник спорта и здоровья. И с тех пор туризм стал самым любимым и популярным видом отдыха рабочих автосборочного. Ко дню открытия Игр XXII Олимпиады не только все стали значкистами ГТО, но и появилось немало спортсменов-разрядников. В том числе шесть — по спортивному ориентированию.

Сейчас никого уже не удивляет, что иногда туристские слеты проводятся в конце месяца или квартала, когда на заводе горячая пора. Это не мешает рабочим автосборочного выполнять высокие нормы, а, наоборот, подстегивает их, чтобы выехать «на природу» со спокойной душой, с чувством исполненного долга.

Все спортивные результаты, в том числе по сдаче нормативов комплекса ГТО, учитываются при подведении итогов социалистического соревнования между цехами. Так что не удивительно, что начальники цехов лично отвечают за развитие того или иного вида спорта, наиболее популярного в трудовом коллективе автосборочного корпуса ЗИЛа.

Интересные исследования о роли туризма в повышении экономической эффективности производства были проведены на Сокольском и Сухумском целлюлозно-бумажных комбинатах, Куйбышевском азотно-туковом заводе, Одесском заводе сельскохозяйственного машиностроения, Киевском заводе станков — автоматов, Минском и Харьковском тракторных заводах и других предприятиях.

Было опрошено более 4 тысяч рабочих и инженерно-технических работников. Оказалось, что туризм по количеству желающих заниматься находится, как правило, на первом месте среди многих видов спорта. Из числа рабочих-литейщиков ему отдали предпочтение 4,1% опрошенных, среди рабочих механических цехов — 8,4%, среди химиков — 36,2%. Из числа инженеров-химиков, экономистов,

специалистов по автоматике и вычислительной технике к поклонникам туризма относятся 15—18% опрошенных.

Выявлено, что у рабочих и специалистов, занимающихся туризмом, работоспособность и производительность труда выше, чем у не занимающихся физической культурой и спортом, и в большинстве случаев выше, чем у приверженцев других спортивных дисциплин.

Увлечение туризмом существенно влияет и на общественную активность производственников.

Приведенные показатели свидетельствуют о том, что туризм является эффективным средством повышения работоспособности, производительности труда, социальной активности и оздоровления трудящихся. Он содействует воспитанию профессионально важных физических, психических и моральных качеств у работников современного производства.

В условиях выполнения норм комплекса ГТО по туризму указано, что походы должны проводиться в местах, имеющих историческое значение, связанных с революционной, боевой и трудовой славой советского народа. Таким образом, нормативы ГТО являются составной частью Всесоюзного похода комсомольцев и молодежи по дорогам славы отцов. Маршал Советского Союза И. С. Конев, долгое время возглавлявший штаб этого похода, подчеркивал, что «навыки, опыт, закалка, которые дает туризм, в военном деле просто неоценимы. Ребята, с детства участвующие в походах, приходят в армию хорошо подготовленными, быстро овладевают военной наукой, становятся хорошими солдатами».

В отчетном докладе Центрального Комитета КПСС XXIV съезду партии сказано: «За последние годы у нас проделана значительная работа по воспитанию у советских людей чувства гордости за свою Родину, за свой народ, за его великие свершения, чувства уважения к достойным страницам прошлого своей страны. Заслуживают одобрения такие инициативы нашей молодежи, как проведение массовых походов по местам революционной, боевой и трудовой славы...»

В принятом в 1981 г. постановлении «О дальнейшем развитии Всесоюзного похода комсомольцев и молодежи по местам революционной, боевой и трудовой славы Коммунистической партии и советского народа» определены цели и дальнейший путь развития похода. Необходимо более эффективное приобщение молодежи к славным страницам героической народной летописи, объединение усилий

всех заинтересованных организаций и ведомств, учет особенностей возрастных и социальных групп молодежи.

На счету участников похода много замечательных дел. Одно из них — Всесоюзная поисковая экспедиция «Летопись Великой Отечественной». Подготовительная работа к ней велась давно: разрабатывались маршруты походов, уточнялись списки фронтовиков, партизан, тружеников тыла.

Многие группы отправляются в дальний поиск за пределы области, республики. Но подчас бывает и так, что на карте своего района остается немало «белых пятен». Между тем в истории каждого города и села много славных дел, на каждой улице живут ветераны партии, бывшие солдаты, герои труда. На это и следует обратить внимание тем, кто направляется в поход для сдачи туристских нормативов ГТО.

Обращаясь к доброму опыту и интересным делам, нельзя забывать и о недостатках. Имеются еще случаи, когда к подготовке значков ГТО относятся формально. Очень «просто», например, была решена проблема зачетного похода на Тихменевском торфяном предприятии Ярославской области. Его приурочили к... рыбалке. Надо ли говорить, что любителей рыбной ловли много. Так вот, в один из очередных выездов на рыбалку и прошла сдача норм ГТО. Только автобусы на этот раз заглушили свои двигатели километров за десять до облюбованного места. Дальнейший путь проделали пешком...

А вот еще один пример, который взят из газеты «Советский спорт» от 8 августа 1981 г. и преподносится журналистом чуть ли не как «организационное открытие»: «Многие рабочие орденосного треста «Криворожстальконструкция» предпочитают курортам Крыма и Кавказа свою турбазу в Кудашевке. Построена она в месте слияния рек Ингулец и Саксагань. От города до Кудашевки — километров десять. Те, кому необходимо сдать нормативы ГТО по туризму, приходят на базу пешком. Здесь к их услугам гостиница, палаточный городок».

Эти примеры лишней раз подтверждают, что коллективы физкультуры остро нуждаются в конкретных методических пособиях, научно обоснованных рекомендациях по организации учебно-спортивной работы.

В последнее время все больше становится самостоятельных туристских походов и путешествий, увеличивается число их участников. Особенно массовыми и содержательными стали эти походы и путешествия после введения туризма в комплекс ГТО. Примером могут служить массовые по-

ходы, организуемые Латвийским республиканским клубом туристов с целью сдачи норм ГТО.

«Сарма» («Иней») и «Сауле» («Солнце») — так называются зимние и летние массовые походы выходного дня. В них может принять участие каждый желающий. В местной спортивной газете заранее публикуют подробное описание маршрута и его схему, указывают место сбора и виды транспорта, которыми можно добраться туда из города. Участнику вручается особая эмблема, его имя заносится в маршрутный лист, который и служит документом для сдачи норм ГТО. Пять походов дают право на значок «Турист СССР». Туристы, совершившие по пять походов «Сарма» и «Сауле», получают особый значок — «За десять походов по Латвии».

В турклубах Днепропетровска также сразу взяли под контроль сдачу зачета по ориентированию и туризму. Любители дутых цифр пытались было кое-где проставить его автоматически, без участия в походе. Но активисты добились от спортобщества, чтобы без штампа турклубов ни один маршрутный лист в зачет ГТО не учитывался. Это тоже один из надежных методов заинтересовать молодежь туризмом. Например, клуб «Метеор» дважды в году организует массовую сдачу зачета по туризму. Четыреста человек во главе с инструкторами турклуба участвуют в двухдневных походах по местам партизанских боев. Немало среди членов клуба оказалось поклонников спортивного ориентирования. Они стали зачинщиками создания секций «лесных скороходов» в своих коллективах физкультуры. Ориентировщики Днепропетровска на протяжении многих лет добиваются успехов на чемпионатах Украины и всесоюзных первенствах.

В десятой пятилетке во Всесоюзном походе комсомольцев и молодежи по местам революционной, боевой и трудовой славы советского народа, в походах по родному краю ежегодно участвовало до 30 млн. человек. В стране создано более 2 тыс. туристских клубов, около 67 тыс. туристских секций в коллективах физкультуры ДСО профсоюзов.

В постановлении ЦК КПСС, Совета Министров СССР и ВЦСПС «О дальнейшем развитии и совершенствовании туристско-экскурсионного дела в стране» (февраль 1981 г.) перед туристскими организациями поставлены конкретные задачи, намечены пути развития туризма. В ближайшие годы появятся новые маршруты, турбазы, улучшится качество обслуживания путешественников. Будут разработаны новые серии маршрутов для походов выходного дня и сда-

чи норм ГТО. На турбазах, в зонах отдыха, в местах стоянок поездов «здоровья» будут промаркированы новые трассы ГТО, оборудованы полигоны для тренировок и соревнований по спортивному ориентированию.

Вопрос о дальнейшем развитии туризма в нашей стране нашел отражение в постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта», принятом в сентябре 1981 г. В нем, в частности, говорится: «...обеспечить дальнейшее развитие физической культуры и спорта в трудовых коллективах, направив усилия заводских, фабричных, местных комитетов профсоюзов, комсомольских, спортивных и хозяйственных организаций на создание необходимых условий для занятий физической культурой и спортом, укрепление спортивных клубов и коллективов физической культуры, увеличение количества секций ГТО, туризма, общей физической подготовки и групп здоровья».

Для того чтобы понять и полюбить туризм и ориентирование, нужно отправиться с рюкзаком за плечами в лес, в горы, по реке или отыскать впервые самостоятельно, пользуясь лишь компасом и картой, маленький красно-белый знак контрольного пункта — заветную цель каждого ориентировщика. Будем надеяться, что ваш первый маршрут для сдачи нормативов ГТО станет первой ступенькой на пути в замечательную страну романтики, здоровья, спорта.

Успехов вам на «лесных стадионах»!

ЧЕРЕЗ РЕКИ, ГОРЫ И ДОЛИНЫ

Туристский поход, трасса соревнований по ориентированию — это не только километры, пройденные от пункта А до пункта Б, что само по себе очень важно, но и приобретение жизненно важных навыков. Здесь воспитываются дружба, товарищество, взаимопомощь, вырабатываются самостоятельность, наблюдательность, быстрота реакции, логичность мышления. Неопытный человек, попав в сложную обстановку, не всегда может принять верное решение, действовать грамотно и осмотрительно. Легендарный партизанский командир, Герой Советского Союза А. П. Сабуров говорил однажды по этому поводу: «Человек покорил атом, проник в космос, а на своей родной земле может заблудиться. И вот уже сомнение и страх охватили его...» Хороший турист, спортсмен-ориентировщик сможет быстрее и правильнее разобраться в трудной обстановке, поскольку, если говорить языком математики, многие элементы — слагаемые этой критической ситуации (хотя и в ином сочетании) — ему уже встречались во время туристских походов, соревнований и он знает, как их преодолеть.

Можно привести немало примеров из героических событий Великой Отечественной войны, чтобы показать, как туристские навыки, приобретенные в мирное время, помогали в боевые дни.

Но не только в военное время могут понадобиться туристские навыки. Сотни тысяч юношей и девушек осваивают бескрайние сибирские просторы, возводят гидроэлектростанции, заводы, прокладывают железные дороги, нефте- и газопроводы. А еще раньше по этим суровым безлюдным местам проходят отряды геологов, топографов, изыскателей.

Работа в любую погоду, надоедливые полчища комаров и гнуса, промокшие палатки и вещи, как правило, сопровождают любую экспедицию. Надоедает? Конечно. И тем интереснее узнать мнение о туризме и спортивном ориентировании человека, который, закончив геологические маршруты, отправляется на туристские тропы или трассы ориентирования. Это — член-корреспондент Академии наук ЭССР, заведующий сектором Института геологии Акаде-

мии наук Эстонии, мастер спорта СССР Анто Викторович Раукас.

— Зачем в отпуск идти в поход? — спрашивает А. Раукас и сам отвечает. — Чтобы увидеть как можно больше. Геолог должен знать разные районы, анализировать, сравнивать. Я занимаюсь изучением четвертичного периода. За это время на территории Эстонии четыре раза было оледенение. Чтобы разобраться, как шел этот процесс, надо видеть районы современного оледенения, изучать породы фундамента, познакомиться с вулканами. Поэтому я и стараюсь выбирать для туристских походов самые труднодоступные маршруты. Побывал на Приполярном, Северном и Южном Урале, на Кольском полуострове, Камчатке, в горах Восточного Саяна и Забайкалье. Не удалось еще путешествовать по Земле Франца Иосифа, а ведь это интереснейшие места современного оледенения.

Геолог и археолог, географ и ботаник, врач и учитель, журналист и художник — вот далеко не полный перечень профессий, специалисты которых могут найти в туризме общественно полезную цель, прикладной смысл для своей основной работы. Так что знания азов туризма нужно давать каждому человеку, и чем раньше, тем лучше. Мне и моим товарищам повезло, потому что мы были приобщены к туризму еще в школе.

Массовости в спорте и туризме можно добиться только тогда, когда они в радость, когда привычка и потребность в них воспитываются с детских лет.

В век научно-технической революции, когда современный транспорт может доставить человека в любую точку планеты, горы, пустыни, тайга стали ближе, доступнее, но отнюдь не проще. Еще нередки случаи, когда человеку за свою беспечность, отсутствие необходимых навыков приходится расплачиваться слишком дорогой ценой. Вот один пример, взятый из газеты «Правда» за 1980 г.

«Техник Сиинского лесничества А. Медведев решил под вечер пострелять рябчиков. Да так увлекся охотой, что не заметил, как стемнело. Ему бы выйти на старую дорогу, которую только что пересек, а он решил сократить путь к дому и пошел напрямую. Перевалил через гривку, надеясь засветло попасть в поселок Каяшкан. Но за горкой встала другая, третья. Заметался охотник, бросился туда-сюда и вконец потерял ориентир.

У заплутавшегося, как нарочно, не оказалось с собой ни спичек, ни топора.

Его хватились на следующее утро. Из Горно-Алтайска вызвали вертолет. Пропавшего нашли только на четвертые

сутки. Одежда на Алексее смерзлась, обледенела. Еще немного — и случилось бы непоправимое».

Когда сталкиваешься с подобными историями, в памяти возникает образ Робинзона Крузо. Опыт его жизни на пустынном безлюдном острове — не только захватывающее приключение. Недавно журналисты «Комсомольской правды» в числе двенадцати книг всех времен назвали роман Д. Дефо «вечной книгой». Ее читало, а главное, воспринимало как руководство к действию не одно поколение людей. Нужны ли в наш век качества Робинзона?

— В полной мере! — считает В. И. Аккуратов, заслуженный штурман СССР. — Я более сорока лет жил и работал в Арктике. Могу привести множество случаев, когда человек оказывался один на один с суровой природой, когда лишь смекалка, выдержка, мужество и находчивость, сочетаясь с умением все делать своими руками, приносили спасение. К паникерам и неумехам безлюдные пространства беспощадны.

В 1945 г. над тайгой сбился с пути небольшой самолет. Окончательно заблудившись, летчики выбрали место и посадили машину... На борту были топор, карабин, патроны, запасы продуктов, моторное масло. Сам самолет можно было, разобрав на части, превратить в снасти — рядом богатое рыбой озеро. Но терпевшие бедствие не срубили даже дерева для костра. По запискам ясно было, что они растерялись и ждали помощи сложа руки. А так победить невозможно.

Вот почему человеку так важно уже с раннего возраста знать силу чьих-то примеров. Важно знать: не бывает безвыходных положений. Там, где безвольный умрет, мужественный и умелый обязательно выживет. Житье Робинзона на острове в этом смысле — пример классический.

Участникам походов и соревнований по нормативам ГТО вряд ли придется столкнуться с подобными испытаниями. И тем не менее не надо забывать о всевозможных непредвиденных обстоятельствах. За благополучным исходом туристских мероприятий следят выпускающие организации, контрольно-спасательные службы. Они всегда готовы прийти на помощь.

К сожалению, в последнее время из понятия «туризм» стали частенько выхолащивать спортивную направленность. Выезжает человек в лес отдохнуть. Он — турист. Путешествует в автобусе — турист. Отправляется в заграничный круиз — также турист. Однако в комплекс ГТО включены нормативы по спортивному туризму, с активными средствами передвижения. Турист-спортсмен соверша-

ет свои походы пешком, на лыжах, велосипедах, байдарках. Как и в других видах спорта, эти спортивные путешествия требуют круглогодичной тренировки, совершенствования физической подготовки и туристских навыков. В наиболее интересных и сложных походах туристы выполняют специальные научные наблюдения.

Весной 1979 г. два с половиной месяца продолжался беспримерный переход на лыжах по льдам Арктики участников научно-спортивной экспедиции газеты «Комсомольская правда». 31 мая они водрузили на Северном полюсе флаг СССР. За время перехода были выполнены уникальные гидрометеорологические, медико-биологические наблюдения, проведены психологические исследования в автономной группе, раскрыты новые возможности человеческого организма. Естественно, что такому путешествию предшествовала длительная подготовка. Почти 10 лет ушло на тренировочные походы за Полярным кругом, по льдам Восточно-Сибирского моря. Руководитель экспедиции Д. Шпаро рассказывал: «Мы исходили сотни километров с тяжелыми рюкзаками, бегали двухчасовые кроссы, поднимали штангу, совершали спринтерские ускорения с 10-килограммовыми «блинами» в руках, играли в футбол, плавали в бассейне. При этом мы должны были сконструировать и изготовить специальное снаряжение, освоить работу с рацией, повысить свои знания в ориентировании, навигации, астрономии».

В сложных климатических условиях, при непрерывных и интенсивных подвижках дрейфующего льда семерка отважных пересекла на лыжах Северный Ледовитый океан и закончила маршрут на Северном полюсе. Участников экспедиции горячо поздравляли многие полярные исследователи.

Проживший долгую жизнь в науке и спорте выдающийся советский гигиенист, академик АМН СССР, лауреат Ленинской и Государственной премий А. А. Летавет как-то признался:

«Своим творческим долголетием я больше всего обязан, пожалуй, путешествиям. Сколько радостных мгновений жизни они мне подарили!.. После преодоления трудностей, с которыми не раз приходилось сталкиваться, гораздо легче было справляться и со всевозможными жизненными невзгодами».

В положении о комплексе ГТО, в разделе «С жание и условия выполнения требований и норм комплекса ГТО» понятие туристского похода изложено так:

«Сдача норм по туризму проводится в пеших, лыжных, водных (на гребных судах), велосипедных походах и соревнованиях по ориентированию с активным передвижением по всему маршруту в местах, имеющих историческое значение, связанных с революционной, боевой и трудовой славой советского народа. При велосипедных походах длина маршрута увеличивается вдвое.

В походе проверяются знания и умение ориентироваться на местности (на открытой и в лесу) по карте и компасу; выбрать место для разбивки бивуака, разжечь костер, приготовить пищу, избрать способ преодоления искусственных и естественных препятствий; умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях (кроме сдающих нормы I и II ступеней).

По II ступени проверяется выполнение заданий по краеведческим наблюдениям.

Организация и проведение похода поручается руководителю, имеющему обязательную подготовку как минимум в объеме программы «Туристский организатор» и возраст, позволяющий иметь право на руководство походами в соответствии с правилами организации и проведения самостоятельных туристских походов и путешествий на территории СССР.

Туристский поход должен быть зарегистрирован в соответствующей организации (коллективе физкультуры, клубе туристов, туристской секции и т. п.) и оформлен туристскими походными документами (маршрутным листом или маршрутной книжкой).

После туристского похода маршрутный лист (книжка) сдается в организацию, выдавшую его, и на основании отметок о прохождении маршрута каждому участнику выдается справка о совершении похода с указанием пройденного расстояния в километрах, количества дней, проведенных в путешествии, ночлегов в полевых условиях.

Проверка туристских знаний и умений, а также контроль за прохождением маршрута осуществляется руководителем похода или членом приемной комиссии по комплексу ГТО».

Требования и нормы комплекса ГТО по туризму и спортивному ориентированию представлены в табл. 1 и 2.

ТРЕБОВАНИЯ И НОРМЫ КОМПЛЕКСА ГТО ПО ТУРИЗМУ

I ступень «Смелые и ловкие»

Вид упражнений для сдающих на золотой значок	Мальчики и девочки	
	10—11 лет	12—13 лет
Туристский поход с проверкой туристских навыков	5—6 км	Выполнить требования на значок «Юный турист»

II ступень «Спортивная смена»

Вид упражнений	Мальчики и девочки 14—15 лет	
	На серебряный значок	На золотой значок
Туристский поход с проверкой туристских навыков	12 км	16 км

III ступень «Сила и мужество»

Вид упражнений	Юноши и девушки 16—18 лет	
	На серебряный значок	На золотой значок
Туристский поход с проверкой туристских навыков и ориентированием на местности	1 поход на 20 км или 2 похода по 12 км	1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км

IV ступень «Физическое совершенство»

Вид упражнений	Мужчины и женщины			
	Первая возрастная группа		Вторая возрастная группа	
	На серебряный значок	На золотой значок	На серебряный значок	На золотой значок
Туристский поход с проверкой туристских навыков	1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км	1 поход на 30 км или 2 похода по 20 км	1 поход на 20 км или 2 похода по 12 км	1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км

V ступень «Бодрость и здоровье»

Вид упражнений	Мужчины и женщины	
	Первая возрастная группа	Вторая возрастная группа
Туристский поход (км)	20	10

Таблица 2

**ТРЕБОВАНИЯ И НОРМЫ КОМПЛЕКСА ГТО
ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ**
Принять участие в соревнованиях и уложиться
в контрольное время на дистанции (км):

I ступень

Девочки 12—13 лет		Мальчики 12—13 лет	
На серебряный значок	На золотой значок	На серебряный значок	На золотой значок
1	2	2	3

II ступень

Девочки 14—15 лет		Мальчики 14—15 лет	
На серебряный значок	На золотой значок	На серебряный значок	На золотой значок
2	3	3	4

III ступень

Девушки 16—18 лет		Юноши 16—18 лет	
На серебряный значок	На золотой значок	На серебряный значок	На золотой значок
3	4	4	5

IV ступень

Женщины 19—28 лет		Мужчины 19—28 лет		Женщины 29—34 года		Мужчины 29—39 лет	
Первая возрастная группа				Вторая возрастная группа			
На серебряный значок	На золотой значок	На серебряный значок	На золотой значок	На серебряный значок	На золотой значок	На серебряный значок	На золотой значок
4	6	6	10	3	5	4	6

V ступень

Женщины 35—44 года	Мужчины 40—49 лет
3	4

Теперь все виды туризма с активными способами передвижения и соревнования по ориентированию могут быть использованы при сдаче нормативов комплекса ГТО. При этом необходимо исходить из местных природных условий, спортивных традиций, наличия инструкторов и активистов.

Раньше соревнования по ориентированию входили в туристские нормативы только III ступени ГТО — для юношей и девушек 16—18 лет. С 1976 г. этот вид спорта, имеющий большое прикладное значение не только для допризывной молодежи, нашел отражение во всех пяти ступенях. Очень важно также, что спортивное ориентирование теперь может быть использовано в бесснежных районах в качестве замены нормативов по лыжным гонкам. Это, несомненно, поможет его распространению в республиках Средней Азии, в Закавказье, Молдавии, на Украине. В то же время более полноценной будет подготовка и сдача нормативов ГТО.

Как показали Всесоюзные рейды-проверки подготовки значкистов ГТО, работа по внедрению физкультурного комплекса на многих предприятиях, стройках, в учреждениях, учебных заведениях, колхозах и совхозах ведется эпизодически, от случая к случаю, что объясняется прежде всего отсутствием четкой организации соревнований по ГТО и подготовки к ним в физкультурных коллективах. Нередко прием норм ГТО проходит на низком организационном и пропагандистском уровне, буднично и неинтересно. Все это отрицательно сказывается на масштабах и качестве работы ГТО в целом.

В 1980 г. Спорткомитет СССР принял приказ «Об упорядочении системы соревнований по Всесоюзному физкультурному комплексу ГТО в коллективах физической культуры». В нем утвержден конкретный перечень обязательных спортивных мероприятий по комплексу ГТО, в котором указаны сроки проведения соревнований, подготовки к стартам по сдаче определенных нормативов.

В частности, сдачу туристских нормативов рекомендовано приурочить к последним субботе и воскресенью июня и организовать в эти дни силами совета коллектива физической культуры, комиссии по ГТО, комитетов ВЛКСМ и ДОСААФ туристский слет, посвященный Дню советской молодежи. В то же время, как указано в приказе, следует учитывать специфические условия работы того или иного коллектива (климато-географические, региональные, характер труда и т. д.) и подходить к выполнению обязательных мероприятий творчески. Например, работу сельских

коллективов физкультуры следует строить с учетом занятости тружеников в посевной и уборочной страде, исходя из реальных возможностей коллектива. Естественно, если в коллективе физической культуры в силу традиций, природных факторов и других причин сложилась определенная практика сдачи туристских нормативов (например, лыжные походы — зимой, соревнования по ориентированию — к Дню Победы), то это ни в коей мере не противоречит приказу Спорткомитета СССР.

На одном из ленинградских заводов было проведено любопытное исследование. Были взяты две группы рабочих одного и того же цеха, однородных по своей квалификации, возрасту и профессиональной занятости. Разница состояла лишь в одном: все входившие в группу «А» субботу и воскресенье посвящали активному отдыху — туристским походам, занятиям другими видами спорта. Те же, кто входил в группу «Б», предпочитали отдыхать «обыкновенно», то есть вставали на 2—3 часа позже обычного, играли с товарищами в домино, просиживали по несколько часов у телевизора, посещали различные зрелищные мероприятия, ходили в гости или же принимали их у себя...

В результате оказалось, что в начале трудовой недели производительность труда рабочих группы «А» в целом была на 15—20% выше, количество продукции высшего качества — 91%, невыходов на работу по болезни не было. Совсем иная картина наблюдалась в группе «Б»: брак — 0,07%, количество продукции высшего качества — 61%, невыход на работу по болезни — 0,9%.

Комплекс ГТО открывает перед секциями туризма, активистами физкультуры, спортивными работниками широкие возможности для инициативы, поиска и воплощения в жизнь новых интересных форм занятий спортом на природе. Шире следует культивировать туризм и соревнования по ориентированию в студенческих спортивно-оздоровительных лагерях, на базах отдыха предприятий, в пионерских и молодежных военно-трудовых лагерях.

Руководство и контроль за работой по подготовке значкистов комплекса ГТО в республиках, краях, областях, городах и районах осуществляют соответствующие комитеты по физической культуре и спорту.

Организацию всей работы по подготовке значкистов комплекса ГТО обеспечивают:

а) в общеобразовательных школах, профессионально-технических, средних специальных и высших учебных заведениях — преподаватели и руководители физического воспитания кафедры (курса) физического воспитания, во-

енной подготовки и гражданской обороны, советы коллективов физической культуры, правления спортивных клубов под общим руководством и контролем директоров (ректоров) учебных заведений при непосредственном участии профсоюзных, комсомольских и других общественных организаций;

б) на предприятиях, стройках, в учреждениях, совхозах и колхозах — инструкторы, тренеры, инструкторы-методисты по производственной гимнастике, советы коллективов физической культуры, правления спортивных клубов под руководством фабричных, заводских и местных комитетов профсоюзов совместно с комсомольскими организациями, штабами гражданской обороны, организациями ДОСААФ, при участии администрации предприятий, строек, учреждений, совхозов и правлений колхозов.

В целях организации работы по подготовке и приему у населения норм и требований комплекса ГТО при комитетах по физической культуре и спорту, советах ДСО, а также коллективах физической культуры и спортивных клубах создаются комиссии по комплексу ГТО. В них входят специалисты по физической культуре, представители общественных организаций, органов просвещения, здравоохранения, военкоматов, штабов гражданской обороны, комитетов ДОСААФ, советов по туризму и экскурсиям и других организаций.

Для организации высококачественной работы по туризму и спортивному ориентированию на крупных предприятиях и в учебных заведениях в помощь комиссии по комплексу ГТО целесообразно создавать специальную туристскую комиссию. Это связано с тем, что в большинстве промышленных, сельских, учебных организаций вся туристская работа проводится, как правило, силами общественного актива. Кроме того, если для сдачи нормативов ГТО по другим видам спорта требуются секунды или минуты, причем на подготовленных спортивных сооружениях, то для проверки туристской подготовки необходимо длительное время — от нескольких часов до двух дней.

Туристская комиссия проводит всю работу под руководством и совместно со спортивным и туристским клубами своего коллектива физической культуры, в тесном контакте с комсомольской организацией и ее штабом походов по местам революционной, боевой и трудовой славы советского народа (рис. 1). С введением туризма в комплекс ГТО изменилась направленность работы комиссии походов выходного дня. Теперь вся деятельность комиссии должна строиться согласно общему плану работы комиссии по

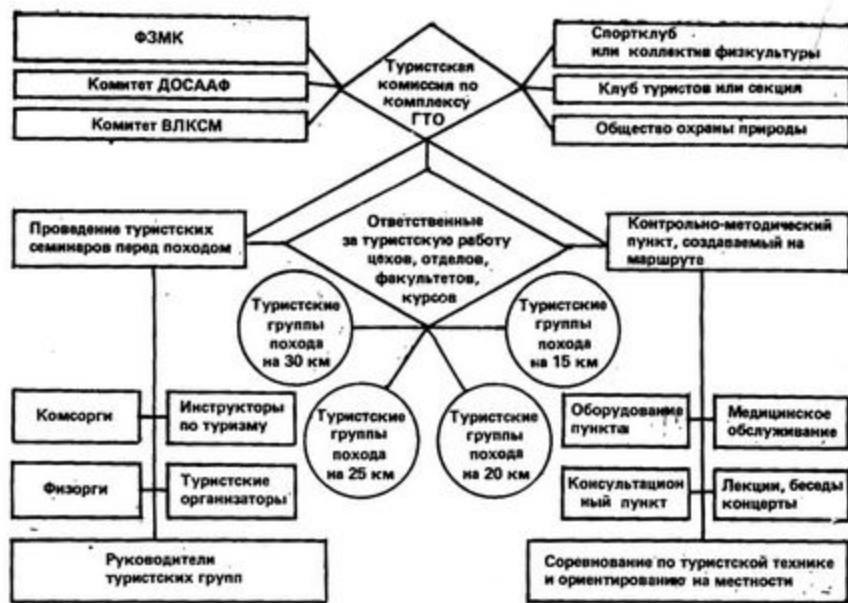


Рис. 1

комплексу ГТО, которая располагает графиками подготовки и сдачи нормативов по всем разделам комплекса.

Основное содержание работы туристской комиссии заключается в проведении оздоровительных, тренировочных и зачетных походов, а также соревнований по ориентированию (которые служат для подготовки туристских походов) в объеме программы, норм и требований Всесоюзного комплекса ГТО. Комиссия должна разрабатывать маршруты ГТО, утверждать их в маршрутно-квалификационной комиссии, составлять описания, схемы, проводить маркировку маршрутов на местности. Комиссия планирует и помогает готовить общественные кадры в объеме программы начальной туристской подготовки, учитывает работу общественного актива, подводит квартальные и годовые итоги по сдаче нормативов в турпоходах и соревнованиях по ориентированию. На основании этих данных строятся дальнейшие планы и графики организации массовых туристских мероприятий коллектива физкультуры.

Туристские комиссии, состоящие из специалистов своей спортивной дисциплины, обязаны вовремя подсказать и разъяснить, если это требуется, что туризм и спортивное ориентирование имеют свои правила, традиции, практику, которые следует учитывать в массовой работе по комплексу ГТО. Необходимо широко пропагандировать комплекс

ГТО, туризм и ориентирование в цехах, отделах, на факультетах, курсах, в группах.

Массовый самостоятельный туризм — излюбленная форма активного отдыха советских людей. Профсоюзные, комсомольские, туристско-экскурсионные и физкультурные организации уделяют ему большое внимание. Центральный совет по туризму и экскурсиям и Всесоюзный совет добровольных спортивных обществ профсоюзов, учитывая современные требования, пожелания местных организаций и общественного актива, разработали новое Типовое положение о городском (районном) туристском клубе. Это положение утверждено постановлением президиума ВЦСПС 15 октября 1976 г.

Туристским клубам советов по туризму и экскурсиям предоставлено право разрабатывать самые разнообразные маршруты — учебные, для походов выходного дня, для путешествий по местам революционной, боевой и трудовой славы советского народа, для сдачи туристских нормативов комплекса ГТО. И не только разрабатывать маршруты, но и оказывать практическую помощь низовым туристским секциям и клубам в проведении походов.

Дальнейшее развитие самостоятельного туризма, работа туристских секций, общественных комиссий, семинаров, сборов немыслимы без широкой подготовки туристских общественных кадров. Ежегодно для туристских секций и клубов туристов коллективов физкультуры готовятся десятки тысяч инструкторов туризма, руководителей походов, туристских организаторов и судей соревнований.

Как следует из раздела «Содержание и условия выполнения требований и норм комплекса «Готов к труду и обороне СССР», руководитель группы не может быть моложе 18 лет. При проведении туристских мероприятий со школьниками следует руководствоваться «Инструкцией по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ».

В соответствии с учебными планами и программами подготовки туристских общественных кадров, утвержденными ЦС по туризму и экскурсиям в 1981 г., руководители походов для сдачи нормативов комплекса ГТО (как и руководители походов выходного дня) должны закончить семинар по 40-часовой программе и совершить двухдневный учебно-тренировочный поход (табл. 3).

Готовить общественные кадры инструкторов должны прежде всего штатные инструкторы физкультуры, преподаватели физвоспитания в школах и вузах, т. е. выпуск-

Таблица 3

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН НАЧАЛЬНОЙ
ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ — А

(для руководителей походов выходного дня, походов для сдачи
нормативов комплекса ГТО, участников походов на значок
«Турист СССР»)

Учебных часов — 40

Учебно-тренировочный поход — 2 дня

Темы занятий	Количество часов			
	Всего	Лекции	Практич. занятия	
			В помещ.	На местн.
1. Основные направления массовой туристской работы				
1.1. Основные направления туристско-экскурсионного дела в СССР	1	1	—	—
1.2. Туризм во Всесоюзном физкультурном комплексе «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО)	3	1	—	2
1.3. Основные сведения из «Правил организации и проведения самостоятельных туристских походов на территории СССР»	1	1	—	—
1.4. Туристская секция коллектива физкультуры. Клуб туристов	2	1	1	—
1.5. Туристские возможности родного края	2	2	—	—
1.6. Охрана природы, памятников истории и культуры	1	1	—	—
2. Организация, подготовка и проведение похода				
2.1. Цели и задачи похода, последовательность его подготовки	2	2	—	—
2.2. Разработка маршрута, оформление маршрутных документов	1	—	1	—
2.3. Снаряжение	3	1	1	1
2.4. Питание	3	1	1	1
2.5. Элементы топографии и ориентирования на местности	6	2	1	3
2.6. Движение группы на маршруте	6	1	—	5
2.7. Привалы и ночлеги	3	1	—	2
2.8. Общая физическая подготовка туриста	2	1	—	1
2.9. Гигиена туриста. Доврачебная медицинская помощь	4	2	1	1
Итого:	40	18	6	16

ники физкультурных вузов и факультетов. Следовательно, от того, насколько хорошо будут подготовлены профессиональные физкультурные работники, зависит квалификация общественных кадров.

Первыми взялись за решение этой сложной задачи в Белорусском государственном институте физической культуры. Создание в 1973 г. специализированной спортивно-педагогической кафедры ГТО и туризма свидетельствует о научном подходе к решению этой проблемы.

В течение трех лет, начиная с первого года обучения, студенты осваивают три вида туризма: лыжный, водный, пешеходный. Программа курса в объеме 110 обязательных и 50 факультативных часов включает лекции, практические занятия по технике и тактике туризма, учебно-методическую работу. Помимо этих знаний студенты получают сведения по истории, организации физкультурного движения, физиологии, гигиене, медицине. Ежегодно в институте проводятся мероприятия по военно-патриотическому воспитанию студентов. Естественно, на первом плане — сдача норм ГТО, а также приобщение будущих педагогов к научно-исследовательской работе по историческим, педагогическим, социологическим, экономическим и эстетическим проблемам туризма.

Начинание Белорусского инфизкульты было поддержано в некоторых педагогических институтах, имеющих факультеты физического воспитания. Так, в Самаркандском пединституте им. С. Айни учебным планом предусмотрено 120 часов занятий по туризму. Основные практические занятия и зачетные туристские походы проводятся во время летнего лагерного сбора. Однако, по мнению преподавателей, этих учебных часов для подготовки высококвалифицированных туристских кадров недостаточно.

Многолетняя практика показала, что у будущих преподавателей физкультуры и инструкторов туризма особенно «хромает» топографическая подготовка и как следствие этого чрезвычайно медленно осваиваются навыки ориентирования на местности.

Таким образом, для квалифицированной подготовки людей, на плечи которых ложится основной груз по проведению зачетных походов по нормативам ГТО, и особенно тех, кому предстоит готовить кадры туристских организаторов, нужно расширить учебные курсы туризма и спортивного ориентирования в институтах физкультуры и на факультетах физвоспитания пединститутов до 250—300 часов.

При проведении туристских мероприятий в школах существенную помощь могут и должны оказывать преподаватели географии, истории, физики и других дисциплин. Именно в походах и путешествиях в полной мере проявляются у школьников выносливость и смелость, мужество и ловкость, расширяется кругозор, закрепляются знания, полученные в школе.

Интересные исследования были проведены Л. Д. Глазыриным в 116-й средней школе Минска. Их цель сводилась к выявлению развития навыков общественно полезной работы в процессе подготовки и проведения туристских походов с пионерами младших классов.

Педагогический эксперимент состоял из трех этапов. Первый — подготовка к турпоходу, определение места и цели похода, составление плана, сбор материалов по перекиске с пионерами из намеченного района путешествия, распределение обязанностей, общая физическая подготовка, изучение туристской азбуки.

Второй этап — проведение похода и проверка практических умений и навыков согласно нормативам ГТО (разбивка бивуака, хождение по азимуту, ориентирование по солнцу и звездам, приготовление обеда, участие в туристской эстафете с местными пионерами), встреча со знатными людьми края.

Третий послепоходный этап включал приведение в порядок туристского снаряжения, составление отчета, оформление альбома и газеты, сбор на тему: «Чему мы научились в походе?»

В экспериментальной группе на всех этапах школьники действовали самостоятельно согласно замечаниям учителя, вожатого или родителей. В контрольной группе занятия проходили по тем же разделам, но всеми мероприятиями руководили старшие, а учащиеся были лишь исполнителями.

В итоге в экспериментальной группе предложенные разделы работ усвоили 97,5% учащихся, а в контрольной — только 56,2%. Школьники экспериментальной группы, выполняя задания самостоятельно, старались сделать все как можно лучше, и это обеспечило им лучшую результативность.

Исследования показали: мнение некоторых учителей о том, что пионеры не в состоянии справиться со многими практическими работами и им обязательно надо помогать, ошибочно; сами педагоги испытывают затруднения при выборе форм и средств воспитания общественной активности школьников.

Подавляющее большинство учителей по окончании института не имеют даже значка «Турист СССР». Именно из-за отсутствия подготовки многие просто не рискуют идти в поход с ребятами. Да и стыдно им перед учениками обнаружить свою полную несостоятельность. Здесь следует отметить одну существенную особенность туризма, которая практически отсутствует в других спортивных дисциплинах: руководитель путешествия выполняет те же действия, что и участники. Таким образом ведомые в течение всего времени похода познают себя в сравнении с поведением и действиями руководителя. В походе можно быстро завоевать авторитет подопечных, но столь же быстро можно его и потерять.

То, что туризм для детей полезен, доказывать нет необходимости. В органах народного образования Москвы есть приказ от 13 мая 1975 г., выпущены даже «Единые требования к проведению экскурсионно-туристской работы в школах», где сказано: «Каждый класс — с четвертого по десятый — ежегодно должен проводить не менее двух туристских походов, что необходимо и для выполнения норм комплекса ГТО». Но в 1978/79 учебном году эта часть приказа выполнена в 7 районах, а в 1979/80 учебном году — в школах 5 районов из 32. Лишь четвертая часть школьников 6—10-х классов Москвы совершила походы с ночевками в полевых условиях, в 95 школах (из 1000) были организованы категорийные путешествия.

Может быть, ребята не хотят ходить в походы? Вот как отвечает на этот вопрос В. Толкачева, молодая учительница математики из 484-й московской школы: «В 1980 году, знакомясь со своим четвертым классом, предложила им анкету. Против пункта «Твои пожелания» человек 10 четвероклашек написали: «Провести лыжный поход и обязательно с ночевкой в лесу». Ни о чем таком я не говорила с ними раньше. Есть у нас в школе и туристский инвентарь. Но одна путешествовать с детьми я пока боюсь. Не хватает туристских знаний. В педагогическом институте нас этому не учили, даже никаких факультативов не было».

Так что проблема подготовки туристских кадров остается очень серьезной и актуальной. Большой резерв для подготовки кадров руководителей походов по маршрутам ГТО таится среди самостоятельных туристов или точнее — среди людей, занимающихся спортивным туризмом. По данным Федерации туризма, Центрального совета по туризму и экскурсиям, в 1980 г. было подготовлено 3 млн. значкистов «Турист СССР», свыше 250 тыс. спортсменов

II, III и юношеских разрядов. Именно на этот контингент опираются, например, в Татарии, развертывая работу по массовому привлечению трудящихся, особенно молодежи, к занятиям физической культурой, туризмом. В свое время опыт работы Татарского областного совета по туризму и экскурсиям и областного совета СДСО «Буревестник» по подготовке и сдаче туристских нормативов комплекса ГТО был рассмотрен и одобрен президиумом ЦС по туризму и экскурсиям совместно с президиумом ВС ДСО профсоюзов.

В Казанском авиационном институте имени А. Н. Туполева клубом туристов совместно с кафедрой физвоспитания организован постоянно действующий семинар по подготовке туристских организаторов. На нем обучаются студенты первого и второго курсов, которые впоследствии как в стенах института, так и на производстве активно привлекают молодежь к туризму, спортивному ориентированию, грамотно проводят зачетные походы ГТО. Ежегодно семинар туристских организаторов заканчивают 400—500 человек. Немаловажную роль в приобщении к туризму играет и лагерь «Икар» — неоднократный победитель и призер всесоюзных смотров-конкурсов студенческих оздоровительно-спортивных лагерей.

Туристские походы в «Икаре» — это грандиозные мероприятия, которые можно снимать на пленку и использовать как наглядное пособие по теме: «Нормативы ГТО по туризму». Здесь КАИ, конечно, повезло. Руководит этими походами интереснейший человек — Анатолий Лукич Новиков. Мастер спорта по туризму, председатель многих федераций и комиссий по туризму и спортивному ориентированию, организатор одной из лучших в стране секций туристов. Студенты, что бывали в походах, которые проводит Анатолий Лукич, помнят их долго. Это не прогулка после завтрака. Ручьи — вброд, овраги — штурмом. А. Л. Новиков является неутомимым пропагандистом комплекса ГТО, автором учебно-методического пособия «Организация туристской работы по комплексу ГТО», изданного ЦС по туризму и экскурсиям.

В Казанском государственном педагогическом институте также хорошо поставлена работа по организации туристских походов ГТО. С участием широкого общественного актива разработано более 30 маршрутов по родному краю, имеется альбом туристских схем и карт спортивного ориентирования. При проведении зачетных и тренировочных мероприятий карты размножаются в фотолаборатории института, Успешной работе семинара туристских ор-

ганизаторов способствуют красочные стенды: «Ступени туристского мастерства», «Условные знаки карт», «Виды узлов», «Ориентиры лесного спорта». Они помогают студентам лучше подготовиться к сдаче туристских нормативов и преодолеть зачетные маршруты.

При проведении тренировочных и зачетных походов по нормативам ГТО большая ответственность ложится на руководителя похода. Прежде всего надо умело скомплектовать группу. Руководителя желательно назначать из того же учебного или производственного коллектива, в котором создана туристская группа. Такие люди лучше знают физические возможности каждого члена коллектива, в том числе походные качества. Согласно «Правилам организации и проведения туристских походов на территории СССР» количественный состав групп, принимающих участие в походах выходного дня и некатегорированных походах, к которым относятся маршруты ГТО, не должен превышать 20 человек. Минимальный состав группы — 4 человека. В случае проведения походов с охватом большого количества людей, в том числе «звездных походов», туристских слетов, назначается штаб или оргкомитет, в который могут входить руководители групп.

За несколько дней до выхода на маршрут руководитель назначает сбор членов группы, знакомит всех с целями и задачами похода, пунктами движения, организационными вопросами. После этого проводится распределение обязанностей в группе, обсуждаются вопросы питания, снаряжения, материального обеспечения, транспортные проблемы, оговаривается время и место встречи. На этом же собрании руководитель назначает своего помощника или старосту группы. Тем, кто отправляется в поход впервые, руководитель должен рассказать, как подобрать обувь и одежду. Групповое снаряжение для привалов (ведра, топоры, костровое оборудование) и проведения занятий (палатки, веревки) должно быть своевременно получено со склада и распределено между членами группы.

Личное снаряжение

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| 1. Рюкзак | 7. Тренировочный костюм |
| 2. Туристские ботинки | 8. Ковбойка с длинным рукавом |
| 3. Кеды | 9. Головной убор |
| 4. Носки шерстяные — 2 пары | 10. Спальный мешок или одеяло |
| 5. Носки простые — 2 пары | |
| 6. Теплый костюм (свитер, брюки) | |

11. Умывальные принадлежности (полотенце, мыло, зубная щетка, паста)
12. Посуда (кружка, миска, ложка)
13. Компас
14. Блокнот, карандаш
15. Полиэтиленовая накладка
16. Индивидуальный пакет

Для зимы:

17. Лыжи и лыжные палки
18. Теплое белье
19. Ватник или теплая куртка
20. Шапка-ушанка
21. Рукавицы теплые
22. Перчатки шерстяные
23. Бахилы

Для лета:

24. Купальный костюм
25. Шорты

Групповое снаряжение

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Палатки 2. Колышки и стойки к палаткам 3. Топор 4. Посуда для варки пищи (в чехлах) 5. Оборудование для очага (трос, костровище, таганок и т. п.) 6. Спички 7. Свечи 8. Консервный нож 9. Клеенка 10. Хознабор: мочалка, нож кухонный, фанерка, крючки для ведер, рукавицы брезентовые 11. Половник 12. Мешочки для сыпучих продуктов 13. Банки для масла | <ol style="list-style-type: none"> 14. Полотенце посудное 15. Документы 16. Карта 17. Курвиметр 18. Транспортир 19. Вахтенный журнал 20. Фотоаппарат 21. Мяч 22. Часы 23. Аптечка походная 24. Мазь для обуви и лыж 25. Ремонтный набор (иглы, нитки, дратва, шило, булавки, тесьма, шпагат, запасные крепления для лыж, шурупы, отвертка) 26. Фонарик 27. Веревка прочная 20—25 м |
|--|--|

Каким должен быть вес рюкзака для человека, отправившегося в путешествие? Если рюкзак перегрузить, быстро устанешь, поход станет в тягость, и может статься, что в следующий идти не захочешь. Возьмешь груза меньше, чем нужно, — не обеспечишь свое пребывание в походе, и он может окончиться раньше срока. Для женщин вес рюкзака не должен превышать 15—20 кг, для мужчин — 25—30 кг. Наибольший вес рюкзака характерен для групп, отправляющихся в байдарочные путешествия.

Поиском оптимального варианта загрузки рюкзака туриста-школьника долго занимался преподаватель педагогического института Ростова-на-Дону Сурен Арташесович Петросян. Несколько лет подряд ходил он в поход с группами школьников, делая замеры, анализируя вес и состояние ребят. Петросяну помогали медики, работники лечебно-физкультурного диспансера.

Вот какие нагрузки в зависимости от длительности, протяженности пешего похода и возраста ребят рекомендует кандидат педагогических наук С. А. Петросян. Для учеников 5—6-х классов в 6—8-дневном походе протяженностью 60—80 км вес рюкзака у девочек должен быть 5—7 кг, у мальчиков — 7—10 кг. Для 7—8-х классов в 10—12-дневном походе протяженностью 110—120 км вес рюкзака у девочек — 8—10 кг, у мальчиков — 12—14 кг. Естественно, что в 1—2-дневном походе ГТО вес рюкзаков школьников не должен превышать указанных величин.

Желательно, чтобы в каждой группе помимо руководителя был еще опытный турист, знакомый с маршрутом. Во время движения он может выполнять обязанности замыкающего, имеет право остановить группу, чтобы помочь кому-то из отставших. В непредвиденных обстоятельствах (например, если кто-то растянул ногу, плохо себя почувствовал) он может вместе с 2—3 членами группы помочь пострадавшему выйти в ближайший населенный пункт, на станцию. При проведении занятий помощник страхует руководителя на водных переправах, помогает показывать приемы постановки палатки, вязания узлов, транспортировки «пострадавшего», расставить в лесу контрольные пункты для проведения соревнований по ориентированию.

Ежегодно более 20 млн. трудящихся и учащейся молодежи отправляются в самостоятельные походы и путешествия. Одни идут в поход с целью сдачи туристских нормативов комплекса ГТО, другие хотят познакомиться с местами революционной, боевой и трудовой славы советского народа, а третьи совершают сложные категорийные путешествия, необходимые для получения спортивных разрядов. И в каждом случае туристская группа должна воспользоваться консультацией по организации и проведению похода в маршрутно-квалификационных комиссиях туристских клубов. Там же можно получить и оформить маршрутные листы туристских походов (форма № 3 Тур), которые являются единственным официальным документом о проведении зачетного похода ГТО. Маршрутные листы, как и другие документы по комплексу ГТО: протоколы соревнований, групповые журналы, ведомости сдачи норм, распоряжения о награждении значками — должны храниться в организации в течение 4 лет.

Оформление маршрутных листов в туристских клубах и организациях делает любой поход ответственным мероприятием, дисциплинирует группу, помогает создать настоящий спортивный коллектив, в котором все отвечают друг за друга. В дальнейшем оформленные туристские до-

кументы помогают юным и начинающим туристам получить значки «Юный турист», «Турист СССР» и спортивные разряды.

После окончания похода на основании маршрутного листа в ведомостях, классных (групповых) журналах или в зачетных карточках производится запись о выполнении норматива. Лицам, сдающим нормы ГТО в индивидуальном порядке, например на турбазах, может быть выдана справка. Аналогичным образом после получения от судейской коллегии протоколов производится оформление сдачи нормативов ГТО на соревнованиях по ориентированию.

Всем руководителям походов, инструкторам, преподавателям физкультуры следует помнить, что самые подробные консультации по проведению тренировочных походов и соревнований, выбору маршрутов можно получить на станциях юных туристов, в секциях спортивного ориентирования, в туристских клубах, в советах по туризму и экскурсиям. Во всех этих организациях имеются библиотеки туристской литературы, справочники описания маршрутов по родному краю, схемы и карты наиболее интересных и популярных маршрутов, а также сведения о местах проведения слетов и соревнований по спортивному ориентированию.

«Роль организаторов в пропаганде и развитии туризма, в проведении походов выходного дня, на которых сдаются нормативы комплекса ГТО, должны взять на себя главным образом клубы туристов, — считает О. Бобохидзе, зав. отделом Грузинского республиканского совета по туризму и экскурсиям. — Сразу же после выхода постановления о новом комплексе ГТО мы договорились с городским комитетом физкультуры и спорта, штабом ГТО о том, что походы по сдаче нормативов комплекса будут засчитываться лишь после регистрации их в городском клубе туристов. О своем решении известили все коллективы физкультуры города. Итак, мы ввели новый порядок. Прибавились и новые заботы.

Для начала нам пришлось изменить режим работы клуба: он теперь открыт ежедневно. В нем дежурят консультанты — члены правления клуба, опытные спортсмены-разрядники.

Составляя планы двухдневных походов, мы в первую очередь учитываем следующее: сдающий норматив ГТО по туризму должен не только пройти определенное расстояние, но и уметь организовать ночлег в полевых условиях, разводить огонь, ориентироваться, готовить пищу —

одним словом, владеть элементарными туристскими навыками.

В комплексе ГТО четких требований на этот счет нет, поэтому иные организаторы, особенно из числа преподавателей физвоспитания в школе, высших и средних учебных заведениях и ПТУ, утверждают, что учебный график исключает возможность проведения походов с ночлегами, ведь суббота — учебный день. Видимо, они «забывают», что уроки и лекции за редким исключением заканчиваются к полудню и часть маршрута до места ночлега можно пройти до темноты.

С помощью общественников мы начали издавать серию путеводителей «В помощь сдающим нормы ГТО», в которых приводятся описания маршрутов выходного дня. Каждый из них обсуждается на заседании маршрутно-квалификационной комиссии.

Правильный организационный путь создания маркированных маршрутов ГТО избрали активисты турклуба Йошкар-Олы. Совет Министров Марийской АССР, облсовпроф и Министерство лесного хозяйства республики приняли решение об организации на территории Мушмаринского мехлесхоза природного лесопарка «Марий чодра» («Марийский лес»). Этот край хорошо известен путешественникам: десятки больших и малых озер, лечебные грязи, минеральные источники, красавица Илеть с ее порожистым притоком Юшут... Здесь расположены турбазы, дома отдыха, санатории, спортивно-оздоровительные и пионерские лагеря.

Работу повели в три этапа. Первый — составление схем и описаний 10 наиболее популярных маршрутов. Второй — установка на местности специальных указателей, информирующих о направлении движения, расстоянии до экскурсионных объектов и т. д. Третий — оборудование стоянок кострищами, скамьями, столами, ямами для мусора, маркировка мест привалов, источников питьевой воды.

Сдача нормативов комплекса ГТО по туризму положена в основу маршрутов, которые промаркировали следопыты под руководством бывалых путешественников — инженеров В. Куклина и В. Петрова. Разрабатывая маршруты, они учитывали не только красивые ландшафты, но и места, связанные с преодолением естественных препятствий, приобретением навыков походной жизни.

По мере накопления опыта и практики проведения походов и соревнований по комплексу ГТО в коллективе физкультуры следует создавать собственный фонд спор-

тивных карт и описаний маршрутов, оформлять фото-стенды, выставки интересных находок.

В туристском клубе «Горизонт» запорожского завода «Днепроспецсталь» можно увидеть материалы, привезенные туристами из дальних и ближних походов. Гильзы с землей из городов-героев, фотографии с маршрутов по местам боев на кавказских перевалах, реликвии боевой славы, альбомы с описаниями встреч с партизанами, магнитофонные записи бесед с подпольщиками. Имеются маршруты походов. Все они составлены так, чтобы туристы проходили не просто по местам живописным, но обязательно связанным с боевым прошлым, с трудовой славой.

В качестве примера составления описаний маршрутов ГТО приведем разработку, подготовленную старшим инструктором туризма, действительным членом Географического общества СССР И. Ю. Прокофьевым.

По местам революционной славы.

Киржач—Финеево—Родионово—Ветчи—Поточино—Орехово-Зуево. Протяженность маршрута около 45 километров.

Маршрут поведет туристов по живописным берегам реки Киржач, что несет свои воды в лесах на границе Московской и Владимирской областей, и приведет в один из революционных центров Подмоскovie — Орехово-Зуево.

Начать поход удобнее от города Киржача, который раскинулся по склонам высоких холмов. На крутом берегу реки Киржач высится древний кремль.

Далее путь пойдет на юг. Красивы лесистые берега Киржача. Тропа то взбирается на обрывистые кручи, то сбегает на пойменные луговины. Нередко бурелом преграждает путь. Местами огромные сосны и березы образуют на реке завалы. Лесные заросли вплотную подступают к воде.

От села Родионово туристам лучше придерживаться лесной дороги на железнодорожную станцию Ветчи. Пойма Киржача ниже по течению сильно заболочена. На десятки километров раскинулись лесные дебри. Стоит сойти с дороги — и сразу же попадешь в царство Берендея.

От деревни Поточино лесная дорога поведет туристов в Орехово-Зуево. Славную революционную историю имеет этот город. Здесь в 1885 году произошла известная морозовская стачка, которой В. И. Ленин дал высокую оценку как одному из массовых и хорошо организованных выступлений рабочих. Знакомство с городом лучше начать с историко-краеведческого музея. Расположен он в самом памятном историческом месте города — во Дворе стачки. В музее собран богатый материал об истории города, о революционной борьбе орехово-зуевских ткачей.

Туристы увидят картины, графику, документы, рассказывающие о тяжелом положении ткачей, которые работали ежедневно по 12—14 часов. Доходы владельцев к 1885 году составляли 15—18 тысяч рублей в день, а заработок среднего рабочего не превышал 41 копейки в день.

Центральная экспозиция в историческом отделе посвящена приезду В. И. Ленина в Орехово-Зуево в сентябре 1895 года. В письме, адресованном группе «Освобождение труда» в Цюрих, Владимир Ильич писал об этой поездке: «Чрезвычайно оригинальны эти места,

часто встречаемые в центральном промышленном районе: чисто фабричный городок, с десятками тысяч жителей, только живущих фабрикой. Фабричная администрация — единственное начальство. «Управляет» городом фабричная контора. Раскол народа на рабочих и буржуа — самый резкий».

В настоящее время Орехово-Зуево — крупный промышленный и культурный центр Московской области. За годы Советской власти реконструированы и оснащены новейшим оборудованием ткацкие и прядильные фабрики, выросли многоэтажные жилые дома, построены Дворец культуры, кинотеатры, школы, техникумы, педагогический институт.

Для интересного и безаварийного проведения похода руководитель должен не только иметь его описание, карту или схему, но и четко знать «нитку» маршрута, основные ориентиры. Разрабатывая маршрут, руководитель заранее определяет места для больших привалов, проведения занятий и сдачи норм ГТО по туристским навыкам. Но в походе могут возникнуть и незапланированные мероприятия, встречи, беседы, радиальные выходы. Ведь в группе могут оказаться знатоки родного края, флоры, фауны. Знания и опыт таких людей надо умело использовать.

Очень хорошо, если карты будут иметь все члены группы. Это поможет им не только быстрее усвоить основы топографии и ориентирования, но и полнее представить район, по которому проходит маршрут, поможет развитию самостоятельного мышления при движении по незнакомой местности. Для похода целесообразно иметь схему масштаба 1 см: 1 км. Если же она только в одном экземпляре, то перед выходом на маршрут и во время привалов руководитель должен объяснить путь движения, рассказать о наиболее достопримечательных местах и объектах.

Места привалов целесообразно выбирать вблизи исторических экскурсионных или учебно-познавательных объектов. На привалах руководитель проводит беседы и занятия по туристской технике, навыкам, краеведению. Примерный план таких занятий может быть следующий:

- 1-й привал — техника и тактика похода, преодоление естественных препятствий;
- 2-й привал — безопасность туристских походов, оказание первой доврачебной медицинской помощи;
- 3-й привал — способы и приемы ориентирования, прохождение учебной трассы с использованием компаса и спортивной карты;
- 4-й привал — разбивка бивуака, разжигание костра, приготовление пищи;
- 5-й привал — краеведение, наблюдения в походе, охрана природы;
- 6-й привал — от похода ГТО к значку «Турист СССР»; категоричные походы, туристские слеты, соревнования по спортивному ориентированию.

Отправляясь в тренировочный или зачетный поход, на соревнования по ориентированию, руководитель должен подробно информировать директора школы, училища, руководство института, председателя спортклуба или профкома о том, куда направляется группа, в каком составе и когда должна вернуться обратно.

Во время движения по маршруту руководитель задает группе необходимый темп движения. Если впереди группы идет помощник, то руководитель может находиться в любой части колонны, откуда ему удобнее наблюдать за действиями участников. Наиболее слабых обычно направляют в головную часть колонны. Замыкающим следует назначить опытного и сильного туриста.

Естественные препятствия: ручьи, реки, болота, овраги, кулуары, скалы, россыпи камней, лесные завалы и т. д. — руководитель может преодолевать первым или посылать вперед помощника, организуя тщательную страховку. Затем избирается тактика и техника преодоления этого препятствия остальными членами группы. После преодоления препятствия все собираются вместе и начинают движение только по команде руководителя. При движении по бездорожью, в густом лесу, в тумане, а зимой при ветре, метели группа ни в коем случае не должна растягиваться. В байдарочном и велосипедном походах должны быть заранее согласованы средства и знаки передачи информации и приказов.

Короткий привал-передышку рекомендуется сделать через 10—15 мин. после выхода на маршрут, проверить, правильно ли уложены рюкзаки, подогнано ли снаряжение (лыжи, байдарки, велосипеды), не трет ли ноги обувь. Последующие привалы группа может делать через 40—50 мин. Продолжительность привала определяет руководитель, сообразуясь с погодой, с планом очередной беседы или занятия. Однако привал не должен* быть короче 10—15 мин.

Участники похода перед выходом на маршрут и спортсмены-ориентировщики, отправляющиеся в лес на соревнования, должны усвоить элементы этики и правила поведения на природе. Необходимо выполнять все указания руководителя группы, строго соблюдать контрольный срок окончания похода или времени, отведенного для «взятия» контрольных пунктов на соревнованиях по ориентированию. Помните, что нарушение контрольного времени — это ЧП, своеобразный сигнал бедствия, за которым следует организация поисковых и спасательных работ.

Перед походом и соревнованиями надо пройти медицинский осмотр, представить справку о состоянии здоровья. Для лиц, сдающих нормативы ГТО индивидуально, допуск врача оформляется в зачетной карточке. Находясь на маршруте, надо немедленно информировать руководителя или судей об ухудшении самочувствия или травмировании, без промедления оказывать помощь товарищам, терпящим бедствие. В случае обнаружения лесного пожара принимайте меры к его тушению, а при невозможности ликвидировать огонь своими силами изыщите способ срочно сообщить о нем работникам лесного хозяйства, органам милиции, в исполкомы Советов народных депутатов.

При проведении походов и соревнований необходимо вести себя тактично по отношению к местным жителям. Прежде чем браться за организацию туристских слетов и соревнований по ориентированию, согласуйте срок мероприятия и место его проведения с землепользователями. Бережно относитесь к природе, памятникам истории и культуры, пресекайте браконьерство.

Руководитель не всегда может уследить за действиями членов группы, поэтому сами участники похода должны соблюдать элементарные нормы туристской этики.

Находясь в путешествии, не отставайте от группы, не отлучайтесь с бивуака без разрешения руководителя, помогайте друг другу преодолевать сложные участки пути. Не разводите костров без особой надобности. Не купайтесь в одиночку и без согласия руководителя. Статистика показывает, что половина несчастных случаев в пеших путешествиях связана с водой.

Анализ аварийных ситуаций в Крыму показал, что наибольшее количество несчастий происходит с людьми в возрасте до 25 лет: 73% всех погибших, 71% травмированных, 69% застрявших на скалах. Из этого следует, что среди молодежи слишком много людей, не подготовленных к путешествию, не умеющих преодолевать порой элементарные естественные препятствия, пренебрегающих правилами поведения в горах. Высок процент пострадавших среди жителей крупных центров — Москвы, Ленинграда, Харькова, Киева, Ворошиловграда, Горького и др. Выборочный анализ за пять лет (1973—1978 гг.) показал, что в среднем за год более половины всех несчастных случаев происходит с жителями первых трех указанных городов.

Неумение ориентироваться характерно как для местных жителей, так и для приезжих. Из 645 чрезвычайных происшествий по стране (1964—1978 гг.) 287 случаев пришлось

на заблудившихся, причем почти половина оказались крымчанами. Поэтому мнение о том, что «дома и стены помогают», весьма ошибочно. Только компас и карта могут быть надежными спутниками, но ими следует умело пользоваться.

К сожалению, еще широко пропагандируются в книгах, брошюрах, плакатах ошибочные рекомендации по определению сторон горизонта по местным ориентирам и природным феноменам. Можно, например, назвать немало лесных массивов, в которых просеки прорублены не точно с севера на юг и с запада на восток, следовательно, ориентироваться в лесу по квартальным столбам можно лишь приблизительно. Что же касается лишайников на камнях и деревьях, густоты кроны деревьев, муравейников, годичных колец на пнях, то очень метко и с пониманием злободневности проблемы рассказал об этом корреспондент «Комсомольской правды» Л. Репин, вместе с двумя товарищами проведенный летом эксперимент на выживаемость в тайге Красноярского края.

«Пора трогаться в путь. Хотя, по правде сказать, нам больше хотелось лечь и соснуть — пока спят комары. Но тут же возник новый вопрос: а куда, собственно, двигаться? Неплохо бы сориентироваться, определить, где север, где юг... «Сейчас, — сказал Коваленко, — определим части света по солнцу». Мы дружно подняли головы. Все небо было сплошь затянато тучами. Ни проблеска. Я подумал, что солнце в этот момент наверняка сместилось с обычной орбиты и освещает другую планету.

Тогда мне пришлось сознаться, что я знаю несколько проверенных способов ориентирования в лесу. Например, по мху, растущему на стволах старых деревьев. Дело в том, что мох растет всегда на северной стороне дерева. Или на южной. Забыл, на какой. Но это пока не важно. Важно найти деревья со мхом. Обезжав несколько гектаров тайги, взмыленный, я вернулся к товарищам и сообщил неприятную новость: не обнаружил ни одного дерева, поросшего мхом. Я подумал, что здешние деревья страдают каким-то заболеванием, раз к ним мох не пристает, и сказал об этом товарищам. Они тут же объяснили мне, что я сам, по-видимому, страдаю каким-то заболеванием, если не увидел вот этого пня и упавшего дерева, благодаря которому я едва не остался калекой.

Приблизившись к нему, я увидел, что пень действительно густо порос мхом. Только мох почему-то покрывал пень по всей поверхности. Я внимательно изучил дерево и с удивлением обнаружил, что мох на нем растет исклю-

чительно на стороне, обращенной к земле. Ни слова не говоря, я показал пальцем на это необъяснимое явление природы в надежде на то, что, может быть, Толя, кандидат наук, сможет мне объяснить, как это получается, что север (или юг) находится у нас под ногами. Кажется, так быть не должно. «Это от влаги», — объяснил Коваленко. Да, влаги в тайге больше, чем нам хотелось бы...

И тут мне пришлось выложить резервный способ ориентации — по кронам деревьев. С южной стороны, это я уже точно запомнил, они много гуще. Мы тщательно оглядели крону ближайшей сосны, и мнения наши разделились как раз на четыре части. (я показал дважды в разные стороны). Поскольку совпадений во мнениях не было, мы решили, что данный экземпляр дерева не характерен, и принялись изучать другую сосну. Но и с ней получилась такая картина. Кроны других деревьев настолько переплелись, что у нас зарябило в глазах. Поэтому мы взяли и пошли куда глаза глядят — прямо.

Но наши попытки сориентироваться в тот день не закончились. Мы наткнулись на обширный участок леса, где множество деревьев обросли пышным мхом. Мы радостно бросились к ним, но тут же увидели, что одно дерево обросло с северной стороны, в то время как его ближайший сосед — с южной. Или наоборот. И все остальные деревья совершенно явно перепутали все части света. В этом лесу царил полная неразбериха. Следуя этой примете, нам оставалось только одно: разойтись на все четыре стороны. Хорошо, что мы так не поступили, а то бы никогда больше не встретились».

При отсутствии компаса надежно определить расположение сторон горизонта можно так: днем только по солнцу, а ночью — по Полярной звезде.

В походе довольно часто возникает необходимость разведки. Например, группе нужно выйти к палатке, расположенной в тихом лесу. Пройдя по азимуту через лес расчетное количество метров, команда остановилась — палатки нет. Ясно, что во время движения из-за неточной работы с компасом и неправильного подсчета шагов допущены ошибки: либо отклонились в сторону, либо не дошли до цели. Тогда применяется *вверная разведка*.

Руководитель предлагает всем сложить рюкзаки в одно место и каждому пройти в том или ином направлении (по «лучу») определенное количество метров, чтобы обнаружить палатку, а сам остается у рюкзаков. Таким образом за короткое время участники обследуют значительную территорию.

Примерно так же проводится *фронтальная разведка* (прочесывание). У предполагаемого местонахождения объекта надо развернуть группу фронтом, взять интервал и цепью двигаться по заданному азимуту на расчетное расстояние.

Ближняя разведка применяется для обследования дальнейшего маршрута, для поиска переправы. На задание отправляются парами, без рюкзаков, на относительно небольшой срок. Допустим, отряд встретил на пути речку. Где искать переправу — слева или справа? Остановите группу на привал и отправьте в обе стороны по паре разведчиков, установив для них срок или расстояние, на которое они уходят.

Иногда разведчики, вернувшись, сообщают, что переправы нет, но, по мнению одной пары, есть неплохое место для брода, а по мнению другой — можно перейти реку по упавшему дереву. Что же делать руководителю? Самому осмотреть предложенные варианты? Но тогда зачем было посылать разведчиков и тратить время? А тут еще и остальные начинают шуметь — одни хотят переправляться по дереву, другие вброд. Сыплются разные предложения, возникает горячий спор. Руководитель группы должен сам решить этот вопрос. Он выслушивает донесения разведгрупп в стороне от отряда, требуя прежде всего точного сообщения фактов, и затем принимает окончательное решение.

Ближняя разведка нужна и при обходе препятствия по азимутам. Предположим, отряд идет без карты через лес по азимуту 45°. Вдруг впереди большое болото. С какой стороны его быстрее обойти и не сбиться с маршрута? Вышлите две пары ближней разведки в обе стороны по краю болота. Уже по тому, какая разведгруппа вернется раньше, легко определить, с какой стороны выгоднее обходить болото.

Наиболее сложна *дальняя разведка*, требующая опытности в ориентации, отличной топографической подготовки. В составе разведгруппы должно быть не менее трех человек, один из них — старший. Его решения выполняются беспрекословно. В дальнюю разведку идут с рюкзаками.

Успех зачетного похода по нормативам ГТО во многом определяет подготовленность участников. Изучайте топографию, учитесь ориентироваться в незнакомой местности по карте, ходите и без карты по азимуту, тренируйте глазомер. Только упорные занятия принесут успех в походах и соревнованиях по ориентированию.

Туризм — это не только отдых и познание, но и спорт со значительными нагрузками на весь организм. Тренированность участников похода формируется в результате занятий утренней гимнастикой с использованием упражнений, развивающих силу, ловкость, гибкость, выносливость. У туристов, систематически участвующих в оздоровительных, экскурсионных, тренировочных походах выходного дня, хорошо регулируется деятельность сердечно-сосудистой системы, снижается частота пульса, углубляется дыхание, возрастает жизненная емкость легких.

Для подготовки к зачетному походу целесообразно пройти 2—3 укороченных маршрута. В конце каждого из них можно потренироваться в постановке палатки, разжигании костра с одной спички, переправе по бревну. Особое внимание следует обратить на привитие навыков ориентирования. В первом походе руководитель должен объяснить устройство компаса, познакомить с картой и условными топографическими знаками. Второй тренировочный поход целесообразно спланировать так, чтобы участники сами могли поработать с картой, сориентировать ее по компасу, солнцу или местным объектам, взять несколько азимутных отсчетов по карте и определить направления движения по этим азимутам на местности. Третий тренировочный поход с краеведческими целями можно совершить по маршруту в окрестностях родного города или поселка.

Если планируется *пеший зачетный поход*, то в тренировочных выходах большое внимание следует уделять выработке специальной выносливости при движении с рюкзаком по пересеченной местности, совершенствованию свободного и экономичного шага, выработке глубокого и равномерного дыхания. Маршруты выбирают так, чтобы научить участников способам преодоления самых разнообразных естественных препятствий.

В *лыжных тренировочных походах* участники должны овладеть техникой передвижения по насту, рыхлому, глубокому, мокрому снегу, освоить способы спуска и подъема по склонам различной крутизны при наличии рюкзака, познакомиться с мерами борьбы с обморожениями. При отработке навыков ориентирования следует обратить особое внимание на трудности опознавания местности, закрытой снегом. Нужны специальные тренировки, наблюдения, сопоставления, чтобы под снежным покровом распознать тропу, дорогу, болото, озеро, поляну и т. д.

Участники *тренировочного велосипедного похода* должны научиться управлять машиной при движении по грунтовым дорогам и тропам с грузом на багажнике. Нужно в

совершенстве знать устройство велосипеда и профилактику ухода за ним, уметь устранять неполадки в походных условиях. Тренировочные маршруты следует проводить по местности с различным рельефом, научиться двигаться после дождя по скользким дорогам и шоссе, при боковом и встречном ветре. До начала похода все его участники должны изучить правила дорожного движения, введенные с 1 января 1980 г.

Прежде чем планировать *водный поход*, следует убедиться, что все участники умеют плавать и сдали соответствующий норматив ГТО. После овладения сборкой и разборкой байдарок первые тренировочные выходы следует проводить на стоячей воде — на водохранилищах, озерах, прудах и т. д. При этом маршруты должны проходить вдоль берега. Дальнейшие тренировки можно осуществлять на реках при движении сначала вниз, а затем вверх по течению. Все участники зачетного путешествия должны знать правила плавания по внутренним водным путям СССР. В походах ГТО не рекомендуется пересекать значительные открытые водные пространства и пути интенсивного движения водного транспорта.

Интересные и разнообразные тренировочные занятия и игры на местности с использованием компаса и карты необходимо организовать для тех, кто собирается сдавать туристские нормативы во время соревнований по ориентированию. Более подробно об этом будет рассказано в специальной главе.

В одном из самых массовых мест отдыха таллинцев Вяэна-Йыэсуу находится пионерский лагерь имени Героя Советского Союза Тимофея Ромашкина. Здесь ежегодно почти 30% детей полностью сдают летние нормативы комплекса ГТО.

В первые же дни смены воспитатели проводят тренировочные туристские походы от 5 до 10 км. Учат детей разбивать палаточный лагерь, разжигать костер, готовить пищу, ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и т. д. Ромашкинцы имеют постоянные места стоянок, что позволяет проводить походы строго по графику. Во время отдыха устраиваются различные состязания и эстафеты. А к концу смены старшие ребята уходят из лагеря в зачетные маршруты на два-три дня. И даже «дошколята» совершают поход с ночевкой.

Рационально и грамотно организовали подготовку и сдачу нормативов ГТО по IV ступени — «Физическое совершенство» преподаватели Кубанского университета. Когда весной 1972 г. был введен новый комплекс ГТО,

они попытались решить сразу несколько задач во время одного 25-километрового похода. Естественно, без предварительной подготовки студентов из этого ничего не вышло. Вот почему затем за основу взяли 2 похода по 15 км. В первом — он обычно проводится во время слета — оценивается уровень мастерства студентов на полосе препятствий, во втором — навыки в соревнованиях по ориентированию.

В зачетных походах от каждого факультета участвуют по 10 человек. Зачеты принимают активисты, прошедшие подготовку в туристской секции и на факультете общественных профессий.

Перед путешествиями с участниками похода проводятся четырехчасовые теоретические занятия по туризму и ориентированию. В разделе «Туризм» студенты знакомятся с основными правилами проведения походов, их назначением, перечнем группового и личного снаряжения. Преподаватели рассказывают, как уложить рюкзак, оказать первую медицинскую помощь, что брать из продуктов питания. Беседуют о туристской технике, о распределении обязанностей во время похода, затем представляют группам инструкторов.

На теоретических занятиях по спортивному ориентированию студенты знакомятся с правилами соревнований, топографией, учатся работать с компасом и картой, определять азимут, расстояния между КП, правильно выбирать маршрут.

После такой подготовки начинаются практические занятия. Студентов вывозят на автобусах за 30—40 км от города, где заранее промаркированы 11 туристских маршрутов. Походы, как правило, организуются с ночевками. В субботу до ужина отрабатываются элементы туристской техники, затем у костра проходит концерт художественной самодеятельности.

Воскресенье — день 10-километрового похода, дальнейшей отработки туристской техники и занятий на полосе препятствий. Ее длина — 600 м. Упражнения на полосе носят соревновательный характер: установить палатку на 10 кольев, пронести «пострадавшего», пройти по бревну, разжечь костер, уложить рюкзаки. Затем студенты совершают заключительный поход на 5 км.

Спустя 2—3 недели также за городом проводятся соревнования по ориентированию. Для женщин длина дистанции — 5—6 км (на ней 7 КП), для мужчин — 7—8 км (8 КП). Контрольное время прохождения трассы устанавливается на месте.

Судейство соревнований ведется в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией. Это дает право присваивать студентам, успешно выполнившим норматив, соответствующий спортивный разряд.

Тысячи дорог для путешествий... Нет такой республики, такого района в нашей стране, где бы не прошли туристы. Составным элементом туристских нормативов ГТО является краеведение.

От простого туриста («поглядел и ушел») краевед отличается пытливостью. Он не просто ходит, он что-то узнает, ищет... Бывает, что степень осведомленности краеведа, авторитет его так велики, что люди науки обращаются к нему за советом и помощью.

А с чего начинается приобщение к поиску? С первого туристского похода — считают в школе № 450 Зеленогорска (пригород Ленинграда), отмеченной в 1980 г. дипломом второй степени ВДНХ СССР за создание и систему работы «Ленинского музея».

В 4-м классе каждый ученик идет в поход по маршруту от «Шалаша» в Разливе до Дибунов, по которому летом 1917 г. шел Владимир Ильич. Но это не просто поход, класс изучает тему «Ленин в Разливе». В конце каждого учебного года бывает туристская неделя. Ленинских мест на Карельском перешейке — 32, и каждый класс отправляется в поход по своему маршруту. А на слет собираются все вместе на берегу живописных лесных озер. Здесь ребята выполняют туристские нормативы комплекса ГТО, получают практические навыки по ориентированию на местности.

В 450-й школе всю туристскую работу ведет преподаватель физкультуры Галина Михайловна Житкова. На педагогических чтениях 1981 г. она выступила с очень интересным сообщением: «Нравственное воспитание через уроки физического воспитания». Так туризм и спорт в целом помогают готовить ребят к самостоятельную жизнь.

Примерно таких же взглядов на туризм и краеведение придерживается Рудослав Иванович Ульянов — учитель физкультуры, воспитатель Ратисловской школы-интерната Владимирской области. «Я давно уже оценил выгодность географического положения нашего села. Юрьев-Польский, Переславль-Залесский, Суздаль, Владимир, Орехово-Зуево — сколько интересных городов рядом, — говорит он. — Очень ценным средством воспитания выносливости и самостоятельности считаю турпоходы. Где можно еще так узнать ребенка, увидеть его, словно на блюдечке, понять,

чем он дышит? Где еще может ребенок получить такие свежие, яркие впечатления? Где он научится варить кашу, ставить палатку? Собираемся создать музей истории школы, потом села, а дальше — всего колхоза. Ребята загорелись. Разработан план, намечены маршруты сбора материалов».

Р. И. Ульянов и его воспитанники смотрят на мир широко раскрытыми, пытливыми глазами. И он открывается перед ними во всем своем многообразии и красоте.

Главными краеведами у нас сейчас стали ребята, идущие каждое лето по следам войны. Их поиски благородны и находки зачастую бесценны. Но вряд ли разумно сводить краеведение только к этой задаче.

«Сегодня краеведение во многих местах позабыто, — считает лауреат Ленинской премии, журналист Василий Михайлович Песков. — Мы скоро и торопливо ездим. Но много ли мы видим? Краеведение — это хождение по земле! Неторопливое, обстоятельное. И главная из наград при этих неспешных, и чаще всего недалеких передвижениях состоит не только в общественной полезности дела, главное — это радость подробного узнавания жизни, приращение сердцем ко всему, что постепенно формирует у человека понятие: Отечество.

Человек должен узнавать Родину (при этом, разумеется, и место, где он родился) во всем многообразии образов, ее составляющих.

Не имеет значения, далеко ли, близко ли ходит любознательный человек. Для одного поле деятельности — родное село и окрестности, другой обшарил глазом целый район, третий прошел течением от истока до устья, четвертый проследил жизненный путь интересного человека, нашел дорогую для всех могилу, памятник старины, разведдал рудное место, объяснил смысл и истоки названия населенного пункта, изучил места обитания редких животных и так далее. Все это лежит в русле естественных интересов человека...»

ТУРИСТСКИЕ НАВЫКИ

С включением туризма в нормативы комплекса ГТО миллионы юношей и девушек — студентов, школьников, колхозников, рабочих, инженеров, служащих — пройдут тысячами маршрутов по необъятной Советской стране.

Проверка туристских навыков — один из ответственных моментов сдачи нормативов ГТО. Умение преодолеть водную преграду, глубокий овраг, поставить палатку, разжечь

костер, ориентироваться на открытой местности и в лесу по компасу и карте, по солнцу и звездам, оказать первую медицинскую помощь может пригодиться не только в туристском походе или на загородной прогулке, но и в повседневной жизни, на воинской службе.

Маршал Советского Союза И. С. Конев, основываясь на опыте Великой Отечественной войны, писал, что в горах хорошо обученный и организованный батальон со средствами усиления во главе со смелым и решительным командиром может выполнить задачу, поставленную полку, а то и дивизии.

Жизнь заставляет искать новые пути совершенствования специальной подготовки воинов. Именно поэтому навыки походной жизни, спортивного ориентирования вошли во все пять ступеней ГТО.

У нас в армии нет особых горных подразделений. Считается, что сражаться в условиях гор должен уметь солдат любой военной специальности. Вот почему на «скалодромах» тренируются мотострелки и десантники, связисты и саперы, химики и минометчики... Но, пожалуй, самые частые гости вершин — разведчики.

Комплексы горноспортивной подготовки сейчас прочно входят в практику обучения личного состава многих частей и подразделений. Передвижения по буму сложной конфигурации, соединяющему расположенные на разной высоте и под разными углами бревна, скоростной подъем и спуск по лестнице и канату — все это приучает воинов к высоте, вырабатывает у них чувство равновесия, умение владеть своим телом, преодолевать страх, балансируя над пропастью, не бояться риска. Комплекс объектов горной полосы препятствий включает десятиметровую вышку, канатный переход, извилистые участки, напоминающие горную тропу, вертикальные и горизонтальные лестницы, качающееся бревно, отрезки прямоугольных балок, ограниченный проход-лаз, переходы по висячей лестнице и тросу, подвешенному на десятиметровой высоте.

Разумеется, специальная подготовка не ограничивается лишь тренировками в спортивном городке. Занятия проводятся непосредственно в горах, где личный состав тщательно осваивает технику скалолазания, используя сначала относительно пологие, а затем все более крутые склоны. При этом самое серьезное внимание уделяется приемам страховки: у каждого — горное снаряжение, грудной пояс, вспомогательная веревка, карабин. Зимой совершаются многокилометровые переходы по бездорожью на лыжах.

Тем, кто уже бывал на туристских слетах или в путешествиях, перечисленные выше учебные объекты и снаряжение покажутся знакомыми, напомнят перипетии походной жизни или соревнований. Нет ничего удивительного в том, что именно альпинисты, скалолазы, ориентировщики, туристы с первых же дней службы в армии показывают наиболее умелые действия и правильную ориентировку на учебных занятиях и маршах.

Каждый руководитель похода может по-своему организовать прием зачета по туристским навыкам. Лучше всего разработать маршрут так, чтобы все элементы походных будней вошли в него естественно и логично, и маленький ручеек, через который переброшено бревно, и речушка, которую нужно перейти вброд. В середине дня — большой привал, где участники похода разобьют палаточный городок, разожгут костер, приготовят вкусный обед из лугового щавеля или листьев молодой крапивы, грибов, лесных ягод. Во время движения по маршруту на каждый переход могут назначить «штурмана», который, ориентируясь по карте, компасу, солнцу, местным предметам, рельефу, поведет группу по заданному пути.

В любом туристском походе компас и карта являются самыми надежными и верными спутниками. Знание основ топографии, ориентирования на местности помогает грамотно и быстро выбрать интересный маршрут, безошибочно пройти его. Навыки, полученные в турпоходах, пригодятся в мирной жизни и тем более в боевой обстановке.

Существует много типов компасов: пионерский, горный, Адрианова, специальный жидкостный и т. д. Устройства их несколько различаются, но суть остается одна: магнитная стрелка, свободно вращаясь на острие иглы, показывает направление на Северный и Южный полюсы Земли. Наибольшее распространение в нашей стране получил компас Адрианова (рис. 2), устройство которого мы и рассмотрим.

В центре небольшой пластмассовой круглой коробочки расположена игла с магнитной стрелкой. Ее северный конец покрыт светящейся краской, чтобы можно было ориентироваться даже ночью. Крышка компаса вращается и имеет круговую шкалу в градусах — от 0 до 360°. На крышке установлены ви-



Рис. 2.

зирные приспособления, подобно мушке у винтовки. С их помощью берут засечки на ориентиры, определяют азимут того или иного предмета. Когда компасом не пользуются, магнитная стрелка с помощью арретира (тормоза) должна быть прижата к крышке, иначе от тряски игла может затупиться, а в стеклянном подпятнике, вмонтированном в центре стрелки, образуются трещинки — компас может быстро выйти из строя.

С помощью компаса легко можно определить стороны горизонта. Для этого отпустим тормоз. Спустя несколько секунд стрелка перестанет колебаться и расположится так, что белый конец укажет направление на север, а противоположный — на юг. Направления на запад и восток будут перпендикулярны стрелке и находятся слева и справа от нее.

А что такое азимут?

Азимут — это угол между направлением магнитной стрелки компаса на север и направлением на заданный ориентир. Этот угол измеряется в градусах по ходу часовой стрелки. Если, например, одинокое дерево у реки, которое мы видим с высокого берега (см. рис. 2), находится от нас на северо-северо-западе, то азимут на него будет равен 330° . Направление на юг соответствует азимуту 180° , на запад — 270° , а на восток — 90° .

Без преувеличения можно сказать, что карта — самый верный проводник. Научившись ее «читать», легко определить характер местности, выбрать правильный, экономичный и интересный путь движения. Хорошая карта расскажет о дорогах, мостах, реках, о том, как пройти к населенным пунктам, где можно сделать привал, где придется идти в гору и какой лес встретится на пути. Карта — это миниатюрное изображение местности, выполненное как бы с птичьего полета. Однако одни птицы летают выше, другие ниже, и подобно этому карта может быть более или менее подробной. Все зависит от масштаба. Для туристских походов наиболее подходят карты и схемы масштаба $1:100000$, т. е. 1 см на карте соответствует расстоянию в 1 км на местности. Для соревнований по спортивному ориентированию используют более подробные карты масштабов $1:20000$ и $1:15000$, т. е. в 1 см карты «укладывается» соответственно 200 и 150 м местности.

Любой человек, даже не видевший раньше топографической карты, взглянув на нее, многое поймет из того, что изображено. Дело в том, что топографические знаки, с помощью которых вычерчена карта, очень напоминают те предметы и ландшафтные ориентиры, которые они изо-

бражают. Леса — зеленые; реки, озера, моря — голубые; дороги, тропы, шоссе — черные. Взгляните на рис. 3 (см. вкладку), где изображены некоторые топографические знаки. Не правда ли, между знаком и пояснительной картинкой есть много общего?

Эта небольшая книжка написана в помощь руководителям и участникам зачетных походов и соревнований по ориентированию по комплексу ГТО. Но какой же поход бывает без веселых шуток, песен, состязаний! Вот и мы, отправляясь в дальнейшее путешествие по страницам этой книжки, будем делать во время переходов из главы в главу короткие привалы. На них вы познакомитесь с интересными людьми — бывалыми туристами и ориентировщиками, станете участниками конкурсов и состязаний, побываете на выставке карикатуристов, услышите мудрые послышцы о тех, кто в пути.

ПРИВАЛ № 1. «АЗБУКА ТОПОГРАФА»

Перед вами пустые клеточки (рис. 4) (см. вкладку), а под ними подписи — названия топографических знаков, только что изученных на рис. 3. Попробуйте, не переворачивая страницу, нарисовать в этих клеточках соответствующие знаки.

Ну, что? Некоторые знаки получились не такими красивыми и точными, как на рис. 3? Не отчаивайтесь. Важно, что вы правильно поняли основу конструирования знаков, а увидев тот или другой знак на топографической карте, поймете, что он изображает.

А вот еще одна задачка. На рис. 5 (см. вкладку) представлено несколько новых топографических знаков. Попробуйте определить, что они изображают. Проверьте свои ответы на стр. 110.

Более детально познакомиться с топографическими знаками можно в любом справочнике или учебнике по топографии.

При сдаче зачета по основам ориентирования на местности по I ступени ГТО вполне достаточно, если ребята усвоят около 12 основных топографических знаков, например, изображенных на рис. 3. Они должны также знать устройство компаса и с помощью него указать на местности направления на север, юг, запад и восток.

Перед сдачей зачета по II ступени ГТО юноши и девушки должны изучить еще около 15—20 топографических знаков и безошибочно уметь определить их на карте или нарисовать. Таким образом, общий запас выученных знаков у 14—15-летних ребят должен быть близок к 30. При проведении зачета руководитель может, например, раздать каждому из ребят размноженные на ротаторе рис. 4 и 5 и попросить заполнить их. Можно предложить ребятам на-

рисовать на чистом листе бумаги топографические знаки, которые назовет руководитель. Большое оживление и интерес вызовет небольшой топографический диктант, который превратит скучный зачет в увлекательный конкурс.

Для сдающих нормы III и IV ступеней ГТО навыки в ориентировании рекомендуется проверять на соревнованиях. О том, как их организовать и провести, будет рассказано ниже в специальной главе. Однако перед выходом на старт объем знаний по топографии должен быть выше, чем у физкультурников младшего возраста, за счет изучения некоторых разновидностей знаков, представленных на рис. 3 и 5. Нужно знать несколько классов дорог (шоссе, автострада, проселочная, лесная, пешеходная тропа), изучить знаки болотистой местности (проходимая, непроходимая). Особое внимание следует обратить на немасштабные знаки и их характерные элементы, которые соответствуют истинной точке расположения ориентира на местности.

Топографические карты дают не только подробную информацию о растительном покрове, путях сообщения, расположении населенных пунктов и других объектов, но и о рельефе местности. На современных картах рельеф изображают с помощью горизонталей — кривых линий, каждая точка которых соответствует на местности одной и той же высоте над уровнем моря. С помощью горизонталей изображают горы, долины, холмы, овраги, ямы и т. д.

Чтобы лучше понять сущность изображения рельефа горизонталями, представим себе, что климат на земле неожиданно потеплел и началось бурное таяние снегов и ледников. Уровень мирового океана стал повышаться. Выберем какую-нибудь небольшую горку или холм. Допустим, что вода прибывает на 5 м в день. Тогда каждый день мы будем иметь новую береговую линию. Спроектировав ее на плоскость, параллельную исходной поверхности океана, мы получим горизонталь. В итоге, когда вода закроет вершину, будем иметь систему горизонталей — плоскостное изображение нашей горки (рис. 6). Высоты точек каждой горизонтали отличаются от смежных на высоту сечения, т. е. на 5 м. Чем ближе горизонталь расположена друг к другу, тем круче склон. Счет вы-

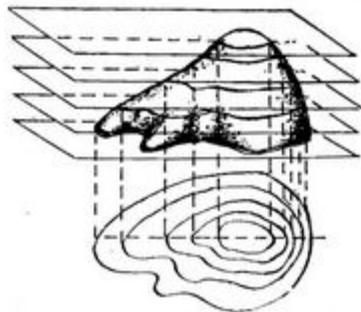


Рис. 6

сот на советских картах ведется от уровня Балтийского моря. Чтобы отличить гору от долины, на горизонталях составляют короткие черточки — указатели скатов или бергштрихи. Они направлены в ту сторону, в которую будет скатываться вода после окончания «мирового потопа», о котором мы говорили выше, или просто после дождя. Разобраться в горизонталях помогают также отметки высот и водоемы: реки, озера, моря.

При движении по маршруту необходимо постоянно знать свое местоположение, а для этого нужно правильно определять не только направление движения, но и пройденное расстояние. Если карта точная и подробная, то местоположение легко определить по ближайшим ориентирам, оценив расстояние до них на глаз или промерив шагами. Можно также определить азимуты на два или несколько ориентиров, хорошо видимых на местности и обозначенных на карте, например одинокое дерево и мост через реку (рис. 7). Затем на карте по измеренным азимутам провести через эти ориентиры линии, пересечение которых и даст точку стояния.

Наиболее точный способ измерения расстояний — по числу пройденных шагов. Определить длину шага можно на специальной мерной дистанции длиной 200—300 м, подготовленной заранее с помощью рулетки, между километровыми столбами на шоссе или вдоль железной дороги (так же определяют скорость движения на лыжах, байдарках, велосипедах). Рекомендуется считать не каждый шаг, а пары шагов — это менее утомительно. Поскольку длина шага меняется от характера местности, можно сделать несколько мерных участков: по дороге, лесу, высокой траве, под уклон, на подъеме и т. д. Одновременно можно ориентироваться и в определении расстояния на глаз.

Перед началом движения нужно выбрать какой-нибудь заметный ориентир (дерево, камень, холмик, угол забора)

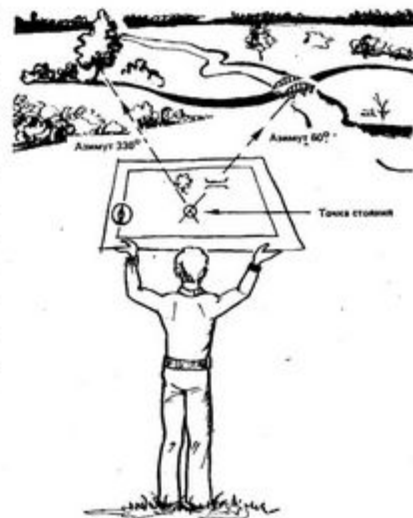


Рис. 7.

и прикинуть в уме расстояние до него. Затем, подойдя к нему, проверить, сколько пар шагов, а следовательно, и метров оказалось на самом деле. Такие глазомерные засечки можно делать на расстоянии 10—500 м и добиться точности до 10—20%. Особенно пригодится этот навык зимой, в лыжном походе.

При равномерном темпе движения на байдарках, велосипедах пройденное расстояние можно определить по времени. На ровной хорошей дороге скорость движения пешей туристской группы с небольшими рюкзаками обычно равна 5 км/час, т. е. от привала до привала группа проходит около 4—4,5 км. Скорость движения на лыжах зависит от состояния лыжни и скольжения, но обычно не превышает 7 км/час.

Итак, предположим, что в классах, во время поездок за город, на привалах и специальных занятиях на местности все основы топографии и ориентирования были хорошо усвоены. Чтобы убедиться в этом, руководитель зачетного похода может провести очень простую, но показательную проверку. Это — маршрутная съемка местности. Достаточно одного километра пути, т. е. примерно получаса работы, чтобы убедиться в освоении топографических знаков, умения измерять расстояния, брать азимуты, рисовать карто-схемы в заданном масштабе.

Для выполнения маршрутной съемки лучше всего воспользоваться просеками или прямыми участками лесных дорог. Удобно вести съемку в масштабе 1:10000, т. е. в 1 см — 100 м. Это значит, что километровый путь займет на листе бумаги всего 10 см. Допустим, за исходную точку выбрано пересечение просек. Здесь руководитель объясняет всем, что, двигаясь по просеке, идущей, например, на восток, нужно непрерывно просчитывать расстояние, засекать азимуты дорог, троп, ручьев, границ полей, вырубок, посадок леса и, пройдя километр (например, до следующего пересечения просек), нарисовать на чистом листе бумаги пройденный маршрут в соответствующих топографических знаках и заданном масштабе. Чтобы участники группы не сбивали друг друга при счете пар шагов, руководитель выпускает их поочередно через 10—30 сек. Через километр их встречает помощник. Записи азимутов и расстояний производятся в виде эскиза в блокноте, а затем расшифровываются в течение 10—15 мин. Вот, например, как выглядит один из маршрутов после расшифровки (рис. 8). После этого руководитель собирает листы, сравнивает их с эталоном, который он сделал сам, скопировал с топографической карты или карты со-

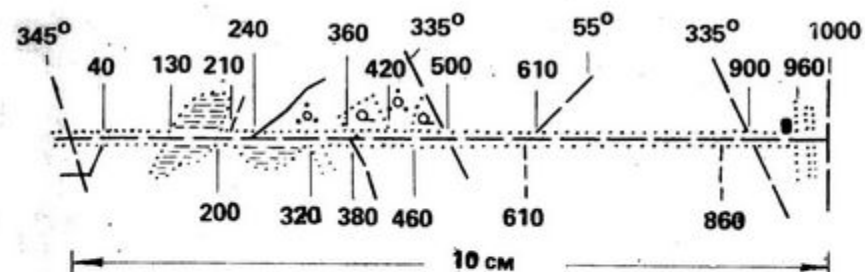


Рис. 8.

революций по ориентированию. Затем производится разбор допущенных ошибок.

Палатка — дом туриста. В походные дни она — пристанище для отдыха и сна, защита от непогоды, убежище от комаров и мошки. Палатка должна быть легкой, прочной, непромокаемой. Перед выходом на маршрут ее надо тщательно осмотреть, подремонтировать, проверить наличие веревок-оттяжек.

Известно много типов палаток, различающихся по форме, размерам, весу и т. д. Но от палатки мало проку, если она плохо поставлена, если крыша в складках и морщинах и еле-еле держатся колышки. Сильный порыв ветра может свалить такую палатку, а дождь тотчас найдет щелку, чтобы проникнуть внутрь. Палатка должна быть правильно установлена, хорошо натянута и закреплена. Только тогда отдых в ней будет полноценным и потенциально безопасным. Наиболее часто в походах используется палатка П2-Б. Иногда ее еще называют «домик». Размер пола такой палатки 175×145 см, высота под коньком — 150 см, а боковых стенок — 80 см. В ней могут разместиться 3—4 человека, хотя по паспорту она называется двухместной. Вес сухой палатки П2-Б — около 3,5 кг.

Для установки палатки выбирают ровную площадку между деревьями, на поляне, у опушки леса. Расстилают днище и растягивают по диагонали за углы 1—3 (рис. 9а) и закрепляют колышками. Затем растягивают днище за углы 2—4, чтобы пропали складки, и также закрепляют колышками (рис. 9б). После этого устанавливают под конек палатки большие кольца высотой около 150 см и очень сильно натягивают растяжки, идущие от конька (рис. 9в). Если палатку устанавливают в лесу, то от больших колец можно отказаться, растянув конек между деревьями. Скаты крыши, как и пол, растягивают поочередно по диагонали, сначала за углы 1—3, затем за 2—4 (рис. 9г). При

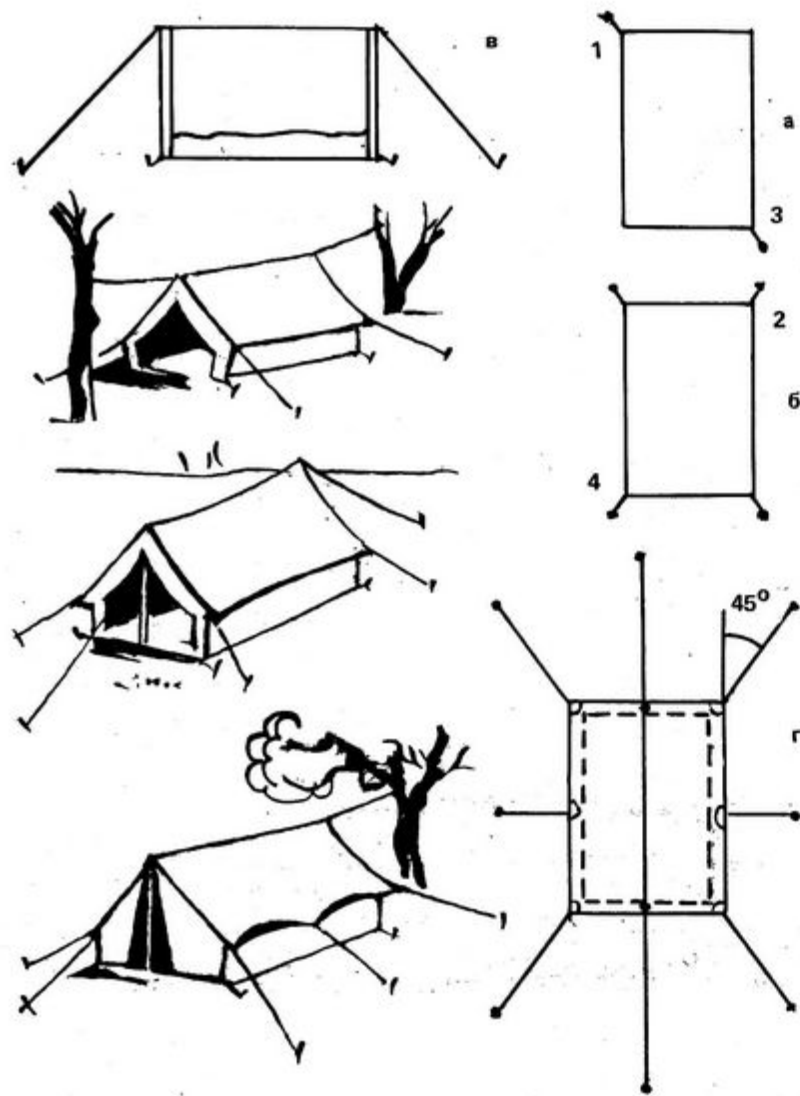


Рис. 9.

этом длина растяжек рекомендуется около 1 м, а угол между растяжкой и коньком — около 45° . Дополнительные боковые оттяжки в средней части скатов крыши можно не растягивать. Чтобы не рубить молодые деревья и кустарник, большие и маленькие колышки следует сделать заранее из отходов стальной проволоки или дюралюминиевого уголка.

Одному человеку тяжело установить палатку. Вдвоем, втроем сделать это сравнительно просто: при наличии металлических колышков палатку П2-Б можно установить за 5 мин. Как показывает опыт туристских соревнований, команда из 4 человек обычно устанавливает такую палатку без складок и морщин за 30—45 сек. Вот из этих показателей и должен исходить руководитель при оценке навыков разбивки бивуака.

Разжечь костер в любую погоду, вскипятить воду, приготовить горячую пищу должен уметь каждый человек. В сухую погоду развести и поддержать огонь не так уж сложно. В дождь это сделать значительно труднее.

Сначала подготовьте растопку: наломайте тоненьких веточек, палочек, нарвите сухой травы; сложите все это шалашиком. В сырую погоду растопку лучше всего положить не на землю, а на подстилку из палок, по возможности сухих. Если найдется сухой спирт, кусок сухой бумаги или бересты, то лучшего материала и не надо. Чтобы в сильный дождь защитить разгорающийся огонек, сделайте крышу из брезента или полиэтилена.

Особенно важно поддержать огонь в самом начале. Толстые, сырые или полусырые дрова горят медленно и могут совсем потухнуть. Поэтому необходимо подбрасывать сухие палочки, ветки, щепки. Одной трети или даже четверти сухих веток достаточно для сжигания трех четвертей сырого топлива, если только сухое подклаывать равномерно.

Для костра надо подготовить небольшую площадку, очистив ее от всех горючих материалов. Помните: не следует разводить костры в сухой траве, в сухом хвойном молодняке, на торфяной почве. Огонь в этих местах распространяется так быстро, что возможен лесной пожар.

В зимнем походе нужно полностью расчистить площадку от снега или выложить основание для костра из камней либо сырых сучьев, иначе разгоревшиеся дрова растопят снег и провалятся.

Не следует делать рогатки и перекладыны для подвешивания над костром ведер из вырубленных молодых деревьев. Многие туристские группы успешно пользуются самодельными таганками, тросиками, натянутыми между деревьями, или специальными стойками.

Когда надобность в костре отпала, тщательно загасите его. Если вблизи есть озеро или река, то угли надо залить водой, если нет — засыпать землей. Убедитесь, что тлеющих частиц не осталось.

В туристских походах, порой вдали от населенных пунктов, каждый участник похода должен уметь оказать первую медицинскую помощь при порезах, ожогах, обморожениях, переломах, вывихах и т. д., знать, как дезинфицировать воду, какие лекарства рекомендуются при желудочных недомоганиях, как наложить повязку на различные части тела. На эти темы руководитель похода, ознакомившись предварительно со специальной литературой, проводит беседы, показывает элементарные приемы только спортсменам, сдающим нормы III—V ступеней комплекса ГТО.

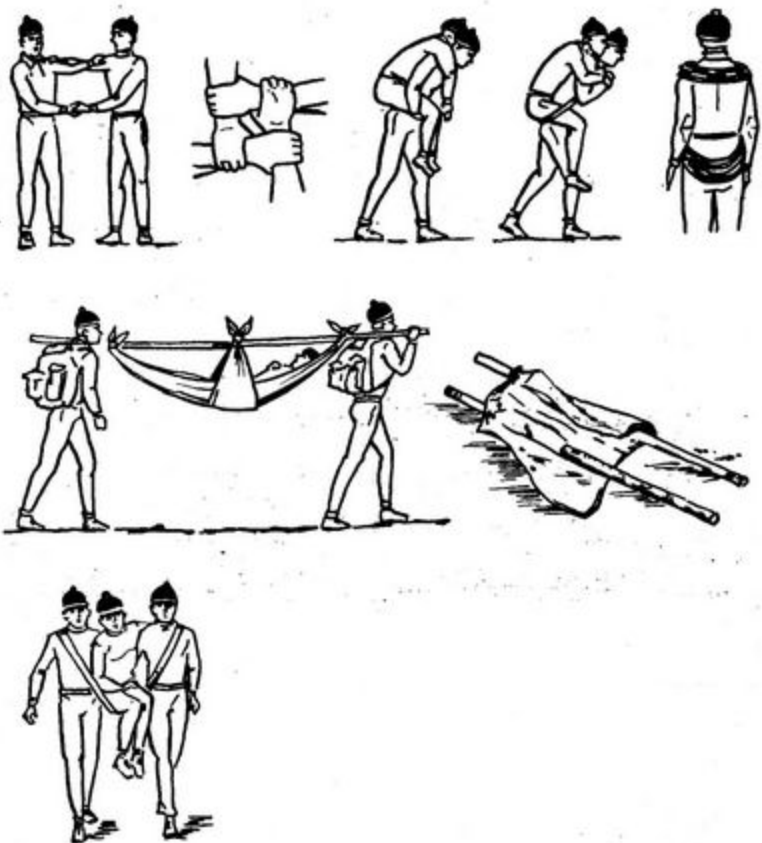


Рис. 10.

Полезно показать способы транспортировки пострадавшего. Самые простые носилки можно соорудить из двух шестов и штормовых курток. Для этого штормовки застегивают на все пуговицы, рукава засовывают внутрь, и че-

рез них продевают шесты. Два человека, воспользовавшись веревкой, ремнями или взяв друг друга за руки, также могут перенести пострадавшего на сравнительно небольшое расстояние (рис. 10).

В любом походе чаще всего приходится преодолевать различные водные преграды: ручьи, речки, овраги, болота. В тренировочных походах следует освоить переправу по бревну, камням, кладям, а в жаркие дни очень приятно отрабатывать различные приемы переправы вброд.

Для всех начинающих юных и взрослых туристов первой проверкой умения держать равновесие может быть бревно, лежащее на земле. Подобное бревно (бум) диаметром 15—20 см и длиной около 5 м уже встречалось на полосе препятствий, которая входит в число нормативов I ступени ГТО. Поэтому руководитель может несколько усложнить задачу — например, выбрать бревно потоньше и подлиннее или свободно перекатывающееся по земле; можно имитировать переправу с шестом. Если большинство участников похода успешно справились с «сухим» бревном, то можно отправиться на настоящую переправу через овраг или ручей.

Для юных физкультурников вполне достаточно, если длина переправы будет около 5 м, для взрослых — до 10 м. Не следует практиковать переправы над бурными речками со скоростью течения больше 1 м/сек, глубокими оврагами. Высота бревна над водой не должна превышать 1—2 м, а глубина воды — 0,5 м. При переправе можно пользоваться шестами.

Для сдающих нормативы III и IV ступеней можно устроить тренировку по переправе вброд. Если глубина речки не выше колен, а скорость течения не более 1 м/сек, то можно переходить ее по одному с шестом. При этом следует помнить, что шест ставят навстречу потоку. Затем можно попробовать перейти речку вдвоем, положив руки друг другу на плечи. До начала тренировки руководитель похода должен с помощью опытных туристов (при страховке веревкой с берега) проверить, нет ли на месте переправы ям, затопленных деревьев и т. д. В 20—30 м вниз по течению рекомендуется выставить пикет спасателей. Во время тренировки на водной преграде целесообразно объяснить и способы страховки с помощью веревки, показать, как вяжутся основные узлы.

В туристских походах, альпинистских восхождениях, скалолазании широко применяются основные и вспомогательные (репшнур) веревки из капрона. Они обладают высокой прочностью (например, репшнур диаметром 7 мм

выдерживает 700 кг груза). Веревку используют для обеспечения безопасности во время водных переправ, преодоления естественных препятствий, оврагов, осыпей, снежников, перетаскивания груза и снаряжения.

Для соединения веревок обычно употребляют прямой, ткацкий и академический узлы.

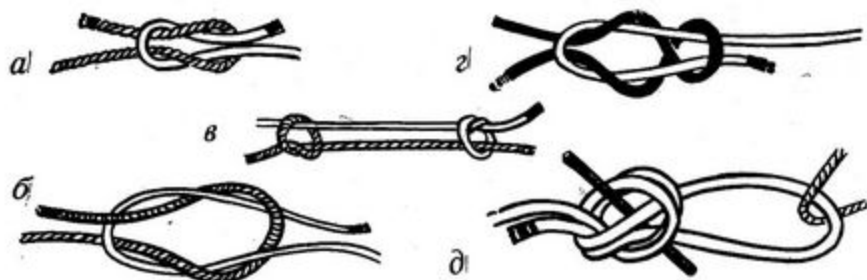


Рис. 11.

Прямой узел (рис. 11 а) связывают веревки только одинаковой толщины. Этот узел, простой и красивый по своему строению, не следует путать с другим узлом, который в простонародье зовется «бабьим» (рис. 11 б) и в котором входящий и выходящий концы одной веревки получаются разъединенными друг от друга петлей второй веревки. Такой узел под воздействием больших нагрузок может соскользнуть и развязаться.

Ткацкий узел (рис. 11 в) рекомендуется для связывания веревок как одинаковой, так и разной толщины. Он удобен тем, что после использования веревок может быть развязан легче и быстрее, чем прямой.

Академический узел (рис. 11 г) предназначен для связывания веревок различной толщины.

При различных работах и обвязывании людей с целью страховки применяют узел проводника, схватывающий узел, булинь.

Узел проводника (рис. 11 д) — наиболее простой из всех. Его можно быстро завязать и на конце, и в середине веревки. В образовавшуюся петлю можно продеть другую веревку или влезть самому, чтобы сделать обвязку на груди. Недостаток узла состоит в том, что его трудно развязать. Поэтому перед затяжкой петли рекомендуется вставить в узел коротенькую гладкую палочку диаметром около 2 см, которую можно потом легко вытащить и ослабить узел.

Схватывающий узел (рис. 12) применяют для страховки и передвижения вдоль веревки. Его завязывают из реп-

шпура на толстой основной веревке. Если этот узел резко нагрузить (например, имитируя падение), то узел сразу затянется и будет удерживаться на одном месте основной веревки. Затем его можно ослабить и продолжить движение.

Булинь (рис. 13) — компактный и надежный узел, применяемый для грудной обвязки на концах веревки. Для связывания веревок этот узел не рекомендуется.

Петлю завязывают на длинном конце веревки, а короткий продевают внутрь петли, вытягивают длинным концом и затягивают на груди. После этого короткий конец закрепляют на грудной веревке дополнительным узелком или из него делают «плечики». Обвязка не должна сдавливать грудь, но и не должна быть слишком слабой. Завязывать булинь рекомендуется при вдохе, но так, чтобы через плечи снять обвязку было нельзя.

Итак, умелое пользование веревкой может оказать огромную помощь в походе. На коротком привале можно устроить веселые соревнования по вязке узлов.

ПРИВАЛ № 2. «УЗЕЛОК»

Группа останавливается на небольшой поляне, около поваленного дерева, под стогом сена или на берегу ручья. Руководитель достает из рюкзака концы шнурочков, бельевых веревок, репшнуров основной веревки и показывает, как вязать различные узлы. Затем начинаются состязания: кто быстрее завяжет прямой, ткацкий, академический узел, узел проводника, схватывающий, булинь. Можно выявить абсолютно победителя, затратившего минимальное время на все узлы. Если нет секундомера, то победителя можно выявить, постепенно отсеивая тех, кто неправильно завязал очередной узел.

Чтобы размять мышцы и проверить прочность узлов, можно устроить соревнования по перетягиванию каната — основной веревки. Команда-победительница определяется по сумме трех попыток: после связывания веревки прямым, ткацким и академическим узлами. После каждой попытки проигравшая команда развязывает узел, а выигравшая завязывает новый.

Перед окончанием привала руководитель предлагает самым ловким и находчивым попытаться сделать грудную обвязку булинем, ю

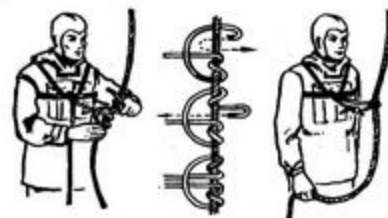


Рис. 12

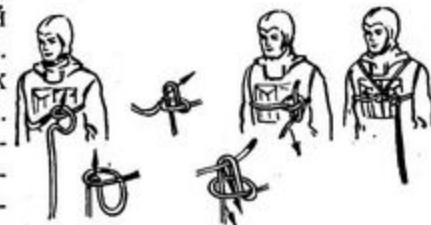


Рис. 13

лишь одной рукой, например правой. Левая при этом должна быть засунута в карман. Задачу можно усложнить и предложить сделать ту же обвязку левой рукой. Можно засесть время, потраченное на завязывание грудной обвязки правой и затем левой рукой.

Сдача зачетов по туристским навыкам, соревнования по ориентированию могут быть проведены на туристских слетах, праздниках ГТО, организованных в загородных зонах отдыха, спортивных и пионерских лагерях.

Очень интересные по форме и содержанию соревнования под названием «Мама, папа и я» регулярно проводят туристы и ориентировщики Одессы. С помощью увлекательных конкурсов для детей и взрослых они смогли приобщить к туризму и физкультуре тех, кто обременен семьей. Для самых маленьких устраивают полосу препятствий из заборчиков, бумов, «мышеловок», которые имеются в любом детском саду. Ребята постарше, вооружившись компасами и картами, отправляются на поиск контрольных пунктов, где развешаны конфеты и сладости. Причем эти КП устанавливают не в глухом лесу, а вдоль опушки, почти на виду у всех. Взрослые демонстрируют ловкость и изобретательность в семейных состязаниях по постановке палатки, разжиганию костра и т. д. Максимальное количество очков получают мама и папа за победу в состязаниях по ориентированию. Молодожены, у которых еще нет детей, также могут принять участие в различных конкурсах и состязаниях: вместо ребенка они берут с собой на маршрут в «нагрузку»... бидон с 20 литрами воды.

Туристы новосибирского производственного объединения «Сибсельмаш» ежегодно проводят свой слет, посвященный памяти героев Безымянной высоты: на тихой поляне на берегу пруда. Помните песню: «Нас оставалось только трое из 18 ребят...». Десять бойцов на Безымянной были с завода «Сибсельмаш».

Из разных мест приводят инструкторы по туризму команды цехов и отделов к заветной поляне. За плечами остаются 10—15 км. Буквально через час вся поляна пестрит разноцветными палатками и флагами.

Первый старт — соревнования по спортивному ориентированию. Мастерством блистают те, кто регулярно тренируется в секции, созданной в объединении. Следующие соревнования — шуточный турнир по «домбайскому боксу». Затем каждый участник должен показать свое мастерство в технике туризма: переправиться через речку, быстро подняться по крутому травянистому склону, разбить палатку, правильно уложить рюкзак, оказать помощь «пострадав-

шему», пройти 8-километровый поход-кросс. А вечером проводится конкурс на лучшее исполнение туристских песен.

Практика показывает — большинство людей впервые знакомятся с романтикой походной жизни на туристских слетах. Во время слетов и соревнований, когда съезжается много команд, идет оживленный обмен опытом, завязываются дружеские связи. Здесь всегда есть у кого поучиться, позаимствовать наиболее рациональные приемы преодоления препятствий, познакомиться с новинками самодеятельного снаряжения.

Руководители групп могут заранее договориться о проведении слетов и «звездных» походов, организовать на месте встречи специальные соревнования. Всесторонней проверкой физкультурников, сдающих нормативы ГТО, являются соревнования на туристской полосе препятствий. Они привлекают массу участников и зрителей. В живописной пересеченной местности группы туристов бегут вдоль маркировки, преодолевают лесной завал, с помощью веревочных перил взбираются на крутые склоны, переправляются через реки (вброд, по бревну или по натянутой веревке), несут «пострадавшего» и оказывают ему первую помощь, с шестом или с помощью веревочного «маятника» перепрыгивают через рвы и канавы, засекают азимут и мчатся с компасом, чтобы воткнуть флажок на указанном в задании расстоянии, вяжут узлы, прыгают по мягким кускам шин, изображающим болотные кочки, с помощью жердей выкладывают путь от «кочки» к «кочке» через «болото», отвечают на вопросы по топографии, устанавливают палатку, разводят костер. Побеждает та команда, которая быстрее пройдет всю трассу и при этом допустит меньше ошибок. За ошибки командам начисляется штрафное время, которое прибавляется ко времени, затраченному на прохождение трассы.

Аналогичные состязания по преодолению естественных препятствий организуют туристы-водники, лыжники, велосипедисты. Перед проведением подобных мероприятий заранее разрабатывают условия соревнований (положение), оговаривают состав команды, подготавливают дистанцию, создают судейскую коллегию. В ее состав помимо квалифицированных арбитров по туристским вопросам должны входить представители комиссий по комплексу ГТО. В 1981 г. в Центральном совете по туризму и экскурсиям утверждены правила туристских соревнований, в которых четко определены обязанности и права участников и судей; приведены подробности организации соревнований,

сказано, как оборудовать этапы и каким образом их преодолеть.

В последние годы получили распространение соревнования по фигурному вождению велосипеда и обеспечению безопасности на воде. Но наиболее интересными и близкими к реальным условиям туристского маршрута стали водные и велоралли, пешеходные и лыжные походы-кроссы.

Более подробно о них будет рассказано в соответствующих главах по видам туризма.

НА ТРАССЕ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

За последние годы соревнования по ориентированию получили широкое распространение во всех уголках нашей страны. Школьники и студенты, рабочие и служащие, инженеры и ученые — люди разных профессий и возрастов с большим интересом участвуют в состязаниях на лесных трассах, где с помощью компаса и карты нужно отыскивать контрольные пункты (КП). Поскольку навыки в ориентировании имеют большое военно-прикладное значение, в 1972 г. соревнования по спортивному ориентированию были включены в III ступень комплекса ГТО. Однако уже через 4 года по предложению ЦС по туризму и экскурсиям совместно со Всесоюзным советом по комплексу ГТО эти соревнования были введены во все пять ступеней. Было признано, что преодоление многокилометровой трассы бегом по пересеченной местности с поиском КП является сложным туристским испытанием, а для бесснежных районов — эквивалентом лыжной гонки. Наличие II спортивного разряда по ориентированию у юношей и III разряда у девушек дает право (при выполнении других нормативов) на получение золотого значка ГТО III ступени.

Хотя подготовить физкультурников к участию в соревнованиях по ориентированию несколько сложнее, чем к туристскому походу или лыжным гонкам, тем не менее во многих организациях с удовлетворением восприняли нововведение. Ведь не во всех коллективах физкультуры (особенно в школах, вузах, небольших учреждениях) есть палатки, спальные мешки, ведра — инвентарь, необходимый для турпохода. Кроме того, соревнования по ориентированию можно провести в течение 1—2 часов недалеко от места учебы, работы, в зоне отдыха, городском парке. Нужен лишь небольшой участок залесенной или пересеченной местности площадью 3—4 км².

В Кировском педагогическом институте в течение нескольких лет туристский норматив ГТО сдавали в массовых пеших походах. Осложнение вызывала нехватка в вузе туристского инвентаря. После создания полигона для спортивного ориентирования будущие педагоги стали сдавать туристский норматив на 5-километровом маршруте кросса с ориентированием в «заданном направлении». Это намного упростило работу преподавателей кафедры физвоспитания, разгрузило студентов.

Соревнования по спортивному ориентированию с их высокими физическими нагрузками и эмоциональной окрашенностью давно уже взяли на вооружение представители многих видов спорта. Например, скандинавские лыжники с успехом включают летние соревнования по ориентированию в свои тренировочные программы. Известный финский лыжник, неоднократный чемпион мира и Белых олимпиад Вейкко Хакулинен перед Играми в Инсбруке рассказывал, что летом он участвовал примерно в 30—40 соревнованиях по бегу с компасом и картой, и это помогло ему обрести отличную спортивную форму. Другой выдающийся лыжник, норвежец Ивар Форму, не только побеждал на зимних олимпийских играх, выиграв «золото» в 50-километровой гонке, но и получил «бронзу» в составе эстафетного квартета на VI чемпионате мира по ориентированию, проходившем в Англии. На Московской олимпиаде-80 после финального забега на 5000 м в числе десяти сильнейших легкоатлетов оказался чехословацкий спортсмен Иржи Сикора. Он закончил дистанцию за 13 мин. 25 сек., на 3 сек. улучшив национальный рекорд. Примечательно, что вошел он в состав сборной команды лишь за год до начала Игр, будучи страстным поклонником спортивного ориентирования.

Такое благотворное влияние занятий ориентированием на функциональное состояние спортсменов закономерно. По данным шведских физиологов, тренировки и соревнования по ориентированию проходят в беговом темпе, соответствующем условиям максимального поглощения кислорода (МПК). Оказалось, что ведущие шведские ориентировщики по одному из важнейших физиологических тестов — количеству кислорода, потребляемому в единицу времени на килограмм веса спортсмена, превосходят практически всех представителей других спортивных дисциплин, находясь примерно на одном уровне с сильнейшими лыжниками и легкоатлетами-стайерами. И это не случайно: бег по пересеченной местности, через лесные завалы, по болотам и высокотравью благотворно влияет на физическое

развитие организма. Соревнования и тренировки ориентировщиков проходят в лесу, без посторонних взглядов и криков болельщиков. Здесь каждый может найти свой маршрут и темп бега. С этой точки зрения для людей пожилого возраста участие в соревнованиях по ориентированию по своему эмоциональному воздействию является наилучшей разновидностью оздоровительного бега.

На соревнованиях по ориентированию спортсмены бегут по трассе и, естественно, намного быстрее преодолевают те же километры, что и в турпоходе. Необходимо быстрее ориентироваться, быстрее работать с компасом и картой, быстрее оценивать местность и принимать решения.

Во многих крупных коллективах, где популярно спортивное ориентирование, нормы ГТО успешно сдают в ходе массовых соревнований по бегу с компасом и картой. Тенденция эта зародилась в вузах, и, наверное, не случайно этот вид спорта в большом почете у студентов. По данным 1980 г., около 40 вузов страны выводили студентов на лесные трассы ГТО, где они демонстрировали навыки скоростного передвижения по незнакомой местности в поисках красно-белых знаков КП.

Эту интересную форму соревнований по комплексу ГТО открыли преподаватели Херсонского педагогического института во главе с председателем спортклуба, мастером спорта по альпинизму В. Сабадашем. В 1975 г. впервые 300 первокурсников испытали свои силы на трассе в пригородном Голопристанском лесу. С тех пор такие состязания проходят ежегодно. Им предшествуют теоретическое и практическое (четырёхчасовое) занятия в сквере близ института. Инструктируют ребят спортсмены-разрядники.

Студенты с удовольствием выезжают в лес, где их обучают начальным туристским навыкам. Зачетные соревнования проходят во второй половине октября. Все 650 первокурсников по приказу ректора отправляются к месту старта на морских катерах. От пристани до старта совершают 8-километровый переход (а затем столько же обратно), на состязаниях пробегают трассы длиной 5—10 км. Около 80% студентов укладываются в контрольное время (2 часа) и получают зачет по туристскому нормативу ГТО. За пять лет более 3000 студентов Херсонского пединститута сдали нормативы ГТО на лесных трассах, а 700 из них стали спортсменами-разрядниками по ориентированию.

Свою тропку к значку ГТО проложили в Томском политехническом институте. Несколько лет назад мастер спорта, судья всесоюзной категории А. Собанин обучил всех преподавателей кафедры физвоспитания основам ориенти-

рования. В лесу, неподалеку от института, был подготовлен полигон для занятий. Теперь каждый преподаватель может сам проводить начальное обучение студентов и за 3 часа зачетных соревнований принимать нормативы ГТО у 300—400 человек.

Интересный опыт сдачи нормативов ГТО на «лесных стадионах» накоплен в Омском и Челябинском политехнических институтах, Красноярском университете. В одном из крупнейших вузов страны — Уральском политехническом институте за неделю спортивного ориентирования зачетные туристские нормативы успевает сдать около 2500 первокурсников.

Опыт лучших студенческих коллективов по развитию спортивного ориентирования на основе комплекса ГТО одобрен в 1980 г. президиумом ЦС СДСО «Буревестник». Этот опыт будет, несомненно, полезен и для других коллективов, особенно крупных промышленных предприятий, школ, техникумов, профессионально-технических училищ.

Как же проводят соревнования по ориентированию?

Классическая форма состязаний, по которой разыгрывают чемпионаты мира, — «заданное направление». В нашей стране эти соревнования известны с 30-х годов; тогда они носили название «закрытый маршрут», поскольку до старта ни один участник не знал расположения КП.

Контрольный пункт — это трехгранная красно-белая призма размером 30×30 см. На ней размещают номер КП и средства отметки, с помощью которых спортсмен компостирует карту, подтверждая свое пребывание на данном пункте. КП обычно устанавливают на небольших бугорках, полянах, у пересечения лесных троп и просек.

Взгляните на рис. 14 (см. вкладку). На карте представлено расположение девяти КП. Если вы посмотрите внимательно, то поймете, что каждый из них имеет четкую «привязку», которая хорошо отображена на карте и может быть легко обнаружена на местности.

Во время соревнований на трассе «заданного направления» каждый спортсмен должен в определенной последовательности «взять» КП. От старта (он всегда обозначается треугольником) — на КП-1, затем — 2, 3, 4 и т. д. Если же кто-нибудь изменит последовательность выхода на КП, то будет дисквалифицирован.

«Изюминка» состязаний в «заданном направлении» состоит в том, что между КП каждый спортсмен может двигаться любым маршрутом — все зависит от его технической и физической подготовленности. Так, от старта на КП-1 кто-то может бежать напрямик по азимуту, но при

этом ему придется пересечь несколько глубоких оврагов... Кто-то может выбрать путь вдоль речки... А кто-то посчитает, что меньше сил и времени будет затрачено, если сначала отправиться на юг вдоль грунтовой дороги, а затем, обходя овраги поверху, выйти на КП-1.

Таким образом, в ходе состязаний нужно проявить грамотную тактику выбора путей движения между КП и умело читать карту. Даже на чемпионатах мира и крупнейших всесоюзных соревнованиях многие спортсмены оказывались в итоговом протоколе далеко за чертой призеров только потому, что лишь на одном перегоне между КП — из-за спешки или усталости — выбрали не самый лучший путь движения.

Кроме «заданного направления» известны еще несколько видов соревнований по ориентированию для сдачи нормативов ГТО. Среди них широкое распространение получили состязания «по выбору». Во время них совсем неважно, в какой последовательности спортсмен будет «посещать» КП. Важен итог: кто быстрее «возьмет» заданное количество КП. О том, как провести такие соревнования, будет рассказано немного позже.

Чтобы быстро выбирать и реализовывать оптимальные пути движения, нужно обладать филигранной техникой ориентирования. Что для этого нужно?

Во-первых, умело читать карту, т. е. понимать и объемно представлять все, что изображено на карте, с помощью условных знаков.

Во-вторых, умело «читать» местность, иначе говоря, увидев тот или иной ориентир, быстро отыскать это место на карте.

В-третьих, точно и быстро работать с компасом при ориентировании карты и определении направлений движения.

В-четвертых, безошибочно измерять расстояния на карте и на местности.

Прежде чем начать знакомство со спортивными картами, устроим короткий привал и заглянем в историю появления первых русских карт.

ПРИВАЛ № 3. «РУССКИЙ ЧЕРТЕЖ»

В последнее десятилетие XVI века в России была создана грандиозная стратегическая карта Руси и сопредельных стран — «Большой Чертеж». Она имела текстовые пояснения о хозяйстве, природных богатствах и этнографии всех входящих в нее районов. Во время бурных событий 1605—1612 гг. «Большой Чертеж» был утерян. Позднее о нем вспомнили, был издан специальный указ о розыске. Чертеж

нашли, но он оказался «ветх впредь по нем урочищ смотреть не мочно, избился вес и развалился». Копию с него делать не стали. Канцелярская практика тех лет предпочла изготовлять не копии, а «росписи» — текстовое изложение содержания карт. Порешили: «книгу написать и в книге зная меры верстам положить по-прежнему, как была мера верстам знамен в старом чертеже положена». Начали «роспись» с царствующего града Москвы и, описывая дороги в южном направлении, довели повествование до Крыма.

К сожалению, до нас не дошло ни одного русского чертежа, схемы или карты эпохи великих географических открытий. Они погибли. «Большой Чертеж» сгорел во время пожара 1672 г. До недавнего времени считалось, что именно он был первой русской картой. Но это оказалось не так. Сегодня мы с уверенностью можем говорить о русском чертеже Московии, созданном на целое столетие раньше «Большого Чертежа». Это доказал лауреат Ленинской премии академик Борис Александрович Рыбаков. Познакомьтесь с его книгой «Русские карты Московии XV — начала XVI веков». В ней не только развенчан миф об «иностранном начале» в отечественной картографии, но и выявлены самые ранние источники. Теперь русской картой считается «старый чертеж» 1497 г.

Свое изыскание открытие академик Б. А. Рыбаков сделал в результате сопоставления историко-географических сведений внешней государственной границы Московии и очертания ее внутренних областей с картой капитана Антония Дженкинсона, изданной в Англии в 1562 г. и оказавшейся уникальным источником для восстановления забытых страниц русской картографии.

Исследуя карту Дженкинсона, академик Рыбаков обратил внимание на удивительный факт. Оказывается, нанесенные на нее границы Московии не соответствуют реальным рубежам России, сложившимся в середине XVI века — времени первого визита в Москву посланника английской королевы. Многие земли, прежде всего Смоленск, Пермь, Стародуб, Югра, показаны вне границы Московии. Какие причины могли заставить опытного политика и географа поместить, например, Смоленск — торговый город России на территории Литвы? Ответ возможен один — в руках Дженкинсона была карта, созданная до 1514 г.

Еще глубже отодвигает дату неведомого «русского чертежа», использованного англичанином, нанесение на карту малозначительного в те времена городка Вязьма. Его выделение ведет к очень важному событию — разделу влияния между Москвой и Литвой в конце XV века.

А окончательно уточнить возраст использованного Дженкинсоном «русского чертежа» помогла еще одна интересная деталь. На карте 1562 г. искони русская крепость Ивангород, построенная в 1492 г. на берегу Наровы, показана... на шведской территории. За всю историю своего существования Ивангород полностью принадлежал шведам только на протяжении 1497 г. Это произошло во время русско-шведской войны. В первой половине 1498 г. он уже был возвращен России. Итак, точная дата составления первоисточника карты Дженкинсона — 1497 год!

Топографические знаки, устройство компаса, измерение расстояний на местности были рассмотрены в предыдущей главе. Здесь же мы коснемся лишь их специфических сторон.

В соревнованиях по ориентированию применяют карты масштабов 1 : 15000 и 1 : 20000, т. е. 1 см на карте соответствует 150 и 200 м на местности. Эти карты намного подробнее рекомендуемых для турпоходов. На них изображены мельчайшие тропинки, холмики, ямки, овражки, небольшие участки леса, кустарника, поляны. Поскольку дистанции соревнований располагаются, как правило, в лесу, то для лучшего чтения карты лес не закрашивают. Так легче разобрать мельчайшие изгибы горизонталей, немасштабные знаки и т. д., которые порой служат «привязками» для установки КП.

При изготовлении спортивных карт используют семь красок. Черную — для обозначения искусственных сооружений: домов, дорог; нанесения границ лесных и полевых угодий, а также наиболее опасных деталей микрорельефа: скал, камней, скальных воронок. Голубой изображают водоемы, реки, болота. Коричневой — формы рельефа, в частности горизонтали. Желтой закрашивают открытые и полуоткрытые участки: луга, поляны. Лес, который не представляет преграды для скоростного передвижения, оставляют белым. Только лесные заросли, кустарник, существенно снижающие скорость бега, закрашивают зеленой краской. Седьмым цветом — красным или фиолетовым — наносят запрещающие знаки и обозначения дистанции: старт, финиш и КП.

Условные знаки спортивных карт во многом аналогичны топографическим знакам. Однако их существенно меньше — всего около 70. Полностью познакомиться с ними можно в книгах, выпущенных издательством «Физкультура и спорт»: А. Ингстрем «В лесу и на опушке», 1979 г.; Б. Огородников, А. Мойсеенков, Е. Приймак «Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию», 1980 г.; В. Алешин «Карта в спортивном ориентировании», 1983 г.

Экипировка ориентировщика, как и любого спортсмена, должна быть легкой, удобной и соответствовать метеорологическим условиям. Поскольку летние соревнования близки к кроссу, спортсмены-ориентировщики одеваются подобно легкоатлетам. Для лучшего сцепления ног с грунтом бегают в специальных легких ботинках с резиновыми или пластмассовыми шипами. Подошва таких ботинок несколько напоминает бутсы футболистов. Можно пользоваться обычными кроссовками или кедами. Для защиты голени от ударов и ранений рекомендуется надевать гольфы или гетры. В холодную и дождливую погоду экипировка должна быть более теплой и ветронепроницаемой. Можно надеть шерстяные рейтузы и шерстяную рубашку, а по-

верх — курточку из легкого капрона. При выборе зимней одежды следует учитывать опыт лыжников-гонщиков. В настоящее время чаще всего бегают в лыжных комбинезонах. Вниз можно надеть шерстяную рубашку и рейтузы, а на ноги, как и летом, — гольфы или гетры. Непременным атрибутом лыжника должна быть шерстяная шапочка, закрывающая уши, и кожаные перчатки.

Для соревнований по ориентированию целесообразно использовать специальные (жидкостные) компасы, с помощью которых быстрее и точнее можно взять отсчеты по карте и определить направление движения на местности. Жидкость обеспечивает значительную устойчивость магнитной стрелки. Подпятник стрелки выполнен из алмаза или искусственного корунда, высокая механическая прочность которого позволяет отказаться от арретира. Стрелка все время вращается на острие, и, следовательно, не нужно тратить время на ее перевод в рабочее положение. Жидкостный компас сослужит хорошую службу и в туристском походе.

Простой опыт с компасами Адрианова и жидкостным, лежащими на столе, показывает, что для прекращения колебаний стрелки первого необходимо 8—12 сек., а второго — всего 1—2 сек. Если же компасы взять в руки, то стрелка жидкостного установится за то же время, а вот по компасу Адрианова из-за непрерывного покачивания стрелки точно засечь направление практически невозможно.

Компасы, предназначенные для ориентировщиков, имеют также целый ряд приспособлений, упрощающих и ускоряющих угловые и линейные измерения. Корпус их прозрачен, а на днище нанесены риски, с помощью которых можно легко определить направление движения, не прибегая к транспортиру. Прозрачная прямоугольная пластина, на которой крепится корпус, имеет специальную осевую линию и помогает в выполнении этой операции. Боковые стороны пластины имеют масштабные линейки. Кроме того, на пластине располагается вращающийся диск с цифрами от 0 до 9. На нем спортсмены могут откладывать сотни метров пройденного пути, чтобы не держать их в памяти. При использовании такого компаса для определения направления движения по азимуту необходимо:

1. Разместить его на карте так, чтобы осевая линия (или кромка пластины) проходила через исходную и конечную точки движения, например КП-1 и КП-2 на рис. 15а.

2. Повернуть корпус так, чтобы риски на днище оказались параллельными линиям магнитного меридиана,

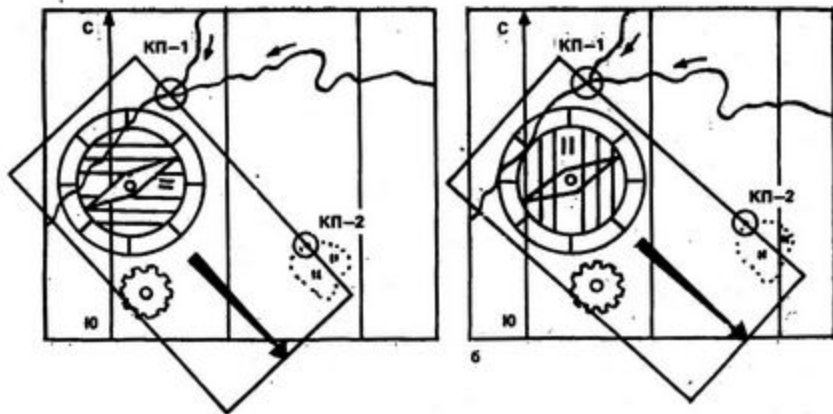


Рис. 15

проведенным на карте (рис. 15б). При этом следует особое внимание обратить на то, чтобы двойная риска на корпусе была обращена на север.

3. Если теперь повернуть компас в горизонтальной плоскости до совмещения северного конца стрелки с двойной рисккой, то стрелка, выгравированная на пластине, укажет искомое направление.

На зимних соревнованиях компас и карту обычно располагают на специальном планшете, который крепят на груди.

Компас — один из древнейших приборов на земле. Но, прежде чем отправиться с ним на поиск первого КП, присядем по старинному русскому обычаю и перелистаем журналы «Турист» и «Вокруг света», в которых есть немало любопытных сведений из истории компаса.

ПРИВАЛ № 4. «КОМПАС»

Считается, что компасы были созданы на Дальнем Востоке в эпоху династии Хань примерно в первые годы нашей эры.

В старинных книгах первый компас именуется «синан», что означает «указывающий на юг». Он имел вид ковшика, сделанного из магнитной руды, с гладкой нижней частью. Ковшик устанавливали на тщательно отполированную медную или деревянную плоскость таким образом, чтобы короткая ручка могла свободно поворачиваться. Направления частей света обозначали на плоскости знаками зодиака, а деления соответствовали градусам современного компаса. Форма «синана» повторяла расположение звезд Большой Медведицы. При толчке ковшик начинал вращаться, а успокоившись, указывал строго на юг.

Недавно в Мексике в ходе раскопок древнего поселения ольмеков около современного города Сан-Лоренсо был обнаружен обработанный обломок магнитного железняка длиной чуть более 3 см. Аме-

риканский археолог Майкл Д. Кау, которому находка была передана для изучения, пришел к убеждению, что этот черный отполированный обломок представляет часть довольно крупного прибора. Вполне вероятно, древнейшего компаса. Вдоль бруска магнетита тянется параллельно его сторонам осевой желобок. Он мог служить для ориентации всего прибора.

Известно, что в Центральной Америке индейские племена ольмеков нередко строили города так, что их улицы и здания были ориентированы относительно сторон света. Особенно часто это делалось при сооружении храмов, вокруг которых и возникали города. Если истолкование открытия в Мексике подтвердится, изобретение компаса придется существенно перенести как во времени, так и в пространстве. В анализе физических свойств находки принял участие физик Джон Б. Карлсон. Согласно его исследованию, возраст предмета составляет около трех тысяч лет.

К XI веку было открыто, что потертое о магнетит железо приобретает свойство притягивать. Это позволило усовершенствовать компас: появилась стрелка из искусственного магнетита. Ее делали в виде рыбки, плавающей в сосуде с водой. Голова «рыбки» указывала на юг. Другой вариант стрелки — игла, которую с помощью воска крепили посередине висящей шелковой нити.

В начале XIV века итальянец Флавио Джойя усовершенствовал компас: к стрелке, надетой на вертикальную шпильку, прикрепил легкий бумажный круг — картушку. На ней были нанесены четыре направления света и румбы. Стрелка с картушкой помещалась в сухую круглую коробку — «кютелок».

В России компасное дело стремительно развивалось при Петре I. Появился даже «Устав компасных дел мастера», был издан царский указ: «...впредь на кораблях заменять железа около компаса медью и не ставить оно ближе 14 футов от компаса».

В улучшении отечественных моделей компаса большую роль сыграли работы М. В. Ломоносова, других ученых. Лейтенант флота И. П. Белавенец первым начал научно разрабатывать проблемы судового магнетизма, за что был награжден золотым компасом с 32 бриллиантами — по одному на каждом румбе. С тех пор прибор в основе своей остался без изменений.

Обучение азам и основам спортивного ориентирования удобно проводить на простейшем полигоне. Для этой цели может быть использована даже небольшая (3—4 км²) зеленая территория городского парка, пригородная зона отдыха, небольшой участок леса, прилегающий к спортивно-оздоровительному лагерю. В большинстве случаев карту выбранного района можно получить в секции или федерации спортивного ориентирования. Если карты не окажется, не надо падать духом. Ее можно подготовить самим. Это будет полезное занятие и для новичков, и для опытных «штурманов» лесных трасс.

Как показал опыт работы с начинающими ориентировщиками, при использовании метода маршрутных съемок (см. рис. 8) через 3—5 занятий большинство взрослых и юных физкультурников прочно усваивают основы топографии, работы с компасом и картой, движения по азиму-

ту, измерения расстояний. Если затем на этой же местности, пройденной вдоль и поперек, расположить несколько КП и провести первые соревнования, то пункты будут найдены сравнительно легко. При этом незаметно преодолевается еще один барьер — психологический: боязнь леса, боязнь заблудиться. В дальнейшем на других трассах ориентировщиков-новичков уже значительно меньше будет пугать мысль о незнакомой местности, спокойнее будут протекать предстартовые минуты, более четко будут выполняться приемы ориентирования и поиска КП.

Чтобы подготовить карту полигона, можно обратиться в районный или сельский Совет народных депутатов, в лесничество, правление колхоза, где имеются планы, схемы земельных и лесных угодий. Однако полученную схему следует тщательно откорректировать — нанести все новые дороги, тропинки, участки вырубки леса, небольшие поляны (размером не менее 30×30 м), бугорки, ямки. После корректировки схему вычерчивают в масштабе 1:10000. Затем с этого оригинала делают отпечатки спортивных карт в масштабе 1:15000 или 1:20000.

Оборудование полигона заканчивается установкой постоянных КП. Это могут быть столбики высотой 70—80 см и диаметром 15—30 см, размещенные на характерных ориентирах. Верхнюю часть столбика длиной 30—40 см нужно выкрасить красной и белой краской по типу знака КП. Затем черной краской нарисовать порядковый номер и пароль. Пароль может быть буквенным (например, «ФУТ», «СУП», «КОТ» и т. д.) или цифровым. Спортсмены, отыскав КП, записывают его номер и пароль на своей контрольной карточке. Таким образом, инструктор или тренер после окончания занятий может контролировать подопечных, проверить, где они побывали, и провести разбор занятий.

Ориентировщик может добиться высоких результатов, лишь детально анализируя после каждого соревнования свой путь движения и маршруты победителей. Ведь, выбирая во время соревнований путь, спортсмен почти всегда уверен, что он будет скоростным и рациональным. Но на финише оказывается, что кто-то пробежал дистанцию быстрее, чей-то путь оказался более правильным. Очень полезно после соревнований еще раз выйти на трассу, выяснить причины ошибок, оценить различные варианты движения.

Хотя карты соревнований очень подробные и все ориентиры можно распознать на местности, определить точку стояния бывает иногда трудно из-за обилия сходных ори-

ентиров, например большого количества холмов, ям, полянок и т. д. Поэтому опытные ориентировщики постоянно контролируют пройденное расстояние подсчетом пар шагов. Если при ходьбе на стометровый отрезок грунтовой дороги приходится 60—65 пар шагов, то при беге в среднем темпе их число сокращается примерно до 40. На тренировках рекомендуется изучить длину шага, пробегая мерные отрезки 100—200 м, проложенные по местности различной пересеченности, по дорогам и тропам, по лесу, болоту, высокотравью. Новичкам целесообразно составить табличку результатов этих измерений.

Перед каждой тренировкой и особенно перед соревнованиями важно правильно провести разминку, разогреть все группы мышц и подготовить суставы к неожиданным падениям, соскальзываниям, легким ударам. Разминку следует проводить в дополнительной теплой одежде, например в тренировочном костюме, а в дождь надевать еще штормовку или плащ. Разминочную одежду рекомендуется снять за 2—3 мин. до старта, а на плечи набросить пальто или куртку, которые можно легко сбросить перед командой «На старт!».

Каковы же «секреты», помогающие быстро и четко передвигаться от одного ориентира к другому по незнакомой местности?

Некоторые спортсмены (как правило, новички) стремятся убегают в лес, надеясь легко отыскать КП. Но проходит час-другой, а их все нет и нет. Желание показать высокий результат часто приводит к совершенно противоположному итогу.

Первая заповедь ориентировщиков: не превышать скорость бега. Для каждого спортсмена в зависимости от его физической и технической подготовки существует «критическая» скорость. Превысив ее, спортсмен быстро утомляется, начинает плохо «читать» карту и ориентироваться на местности, иногда даже теряет контроль за направлением движения. То влево, то вправо влечет его какая-то «неведомая сила», хотя компас и солнце показывают единственное направление. В этот момент следует «сбросить» скорость, определить местонахождение, наметить пути исправления ошибки и только после этого бежать дальше. В противном случае на финише не придется искать свое имя в числе лидеров.

Вторая заповедь: уходя со старта или с КП, нужно обязательно наметить ориентир, от которого начнется поиск следующего пункта. Выйдя на конечный ориентир или «привязку», нужно снизить скорость и спокойно «взять»

КП. Начиная движение на следующем этапе, следует вновь четко наметить конечный ориентир. Тогда движение на маршруте будет целеустремленным и менее утомительным. Опытные ориентировщики не только намечают путь движения на один перегон, а просматривают три-четыре перегона. Это помогает оценить трассу и, поняв характер местности на первом перегоне, скорректировать дальнейшее движение.

Третья заповедь: не метаться из стороны в сторону, если не удалось обнаружить КП с первого захода. Если вы уверены, что исходная «привязка» выбрана правильно, нужно в районе предполагаемого его расположения осмотреть местность в радиусе 50 метров. При отсутствии КП необходимо выйти к новой «привязке» и сделать заход от нее.

Четвертая заповедь: допустив ошибку, не взвинчивайте темп и не наверстывайте упущенное. Помните о критической скорости. Одна ошибка может повлечь за собой другие.

Соревнования по ориентированию требуют больших умственных и физических усилий. При прочих равных условиях более высокий результат может показать хорошо тренированный спортсмен. При хорошей физической подготовке мыслительная усталость наступает позднее. И если вы хотите добиться в ориентировании значительных результатов, нужно тренироваться так же, как легкоатлеты-стайеры: ведь обычно ориентировщики состязаются на дистанциях длиной 10—15 км, а иногда и на марафонских — 25—30 км.

Основной формой тренировки является длительный равномерный бег. На определенных этапах в занятия необходимо включать отрезки разной длины, которые следует преодолевать со средней или высокой скоростью, характерной для бега на средние и короткие дистанции.

Сильнейшие ориентировщики за год пробегают около 5000 км, женщины — около 3000 км. В неделю они проводят не менее пяти тренировок продолжительностью до 2 часов.

Но новичкам не следует тренироваться именно в таком объеме. Начинать бегать нужно постепенно и планомерно. Для девушек и юношей, решивших заняться ориентированием в 15—17 лет, объем километража повышается в год на 20—25%. Для взрослых людей, особенно если они занимались прежде каким-либо видом спорта, — на 30—35%.

Для тех, кто раньше не тренировался систематически, специалисты в области оздоровительного бега доктор ме-

дицинских наук Р. Мотылянская и кандидат медицинских наук Л. Ерусалимский разработали методику (табл. 4) на примере наиболее представительной части физкультурников-мужчин 29—39 лет, сдающих нормативы ГТО IV ступени по второй возрастной группе.

Таблица 4

Способ передвижения	Продолжительность тренировки (мес.)	Дистанция (км)	Скорость (мин. на 1 км)	Пульс (уд/мин)
Ходьба	0,5	2	10	88—92
Ходьба с бегом	1,5	(0,6+0,4) два раза или (0,4+0,6) два раза	9,5—8	115—120
Бег	4	2—5	8—6	130—135
Бег	6	5—10	6—5	150—155

Тренировки надо начинать с ускоренной ходьбы. Темп вначале 70—80 шагов в минуту, затем 90—100. Недельный цикл включает три дня тренировки, день отдыха и вновь три дня тренировки. Через два месяца при начальных беговых тренировках можно построить цикл иначе: два дня бег, затем день отдыха, снова два дня бег и т. д.

Естественно, перед началом тренировок следует показаться врачу. В процессе занятий необходимо контролировать воздействие нагрузок по пульсу. После окончания тренировки 75-процентное или полное восстановление пульса должно наступить через 15—20 мин.

Приведенной таблицей могут пользоваться и женщины, сократив дистанции на 20—25% и уменьшив скорость их прохождения на 15—20%. При этом следует помнить, что частота пульса у них может быть на 5—8 ударов больше, чем у мужчин.

Чтобы физическая тренировка не была однообразной и утомительной, рекомендуем сочетать ее с подготовкой по технике ориентирования. Если есть карта той местности, где вы бегаєте, то некоторые кроссы целесообразно проводить по новым маршрутам, преодолевая отдельные отрезки напрямик через лес, а не только по дорожкам и просекам. Если же карты нет и местность вам не совсем знакома, то попробуйте после окончания кроссов изобразить на бумаге

схемы дистанций, которые преодолели. Во время кросса можно изучать карты других районов — это поможет овладеть навыком чтения карт на бегу.

Хотя в наше время о пользе бега знают почти все, многие из-за инертности, скепсиса, боязни показаться смешным все еще не решаются выйти из дому и пробежать по улицам несколько километров трусцой. А может быть, действительно не стоит выходить на улицу? Гарь и шум автомобилей, косые взгляды прохожих... Не лучше ли отправиться в лес, где проводят тренировки и соревнования туристы, лыжники, ориентировщики. Так делают, например, в Эстонии, где стали традиционными «лыжные вторники», «четверги ориентирования», «субботы здоровья», воскресные походы.

Говорят, гиподинамия — болезнь века. Чтобы успешно бороться с ней, человеку весом, скажем, 70 кг необходимо тратить в день 1200—2000 килокалорий. Подобные затраты обеспечила бы пешеходная прогулка длительностью 7 часов. Кто может позволить себе такую роскошь? Тут заменим бег... Даже бег на месте увеличивает энергетические затраты по сравнению с ходьбой в 3—4 раза. Бег же трусцой — типичный для спортивного ориентирования, поскольку через кусты, овраги, скалы быстрее не побежишь, — позволяет выплатить «энергетический долг» за один час.

Еще в Древней Элладке на мраморе были выбиты мудрые слова:

«Хочешь быть здоровым — бегай.

Хочешь быть сильным — бегай.

Хочешь быть умным — бегай».

Интересные открытия оздоровительного воздействия бега продолжают и по сей день. Послушаем, что говорит об этом кандидат медицинских наук В. Н. Сергеев.

ПРИВАЛ № 5. «БЕГ — ВСЕМУ ГОЛОВА»

Остановимся на массирующих способностях бега, что до сих пор не принималось во внимание.

С точки зрения биомеханики бег — это серия прыжков, которые вызывают смещение внутренних органов, а также крови и лимфы внутри сосудов и в тканях. В фазе взлета гравитационные силы смещают столб крови вниз, при толчке в фазе приземления — вверх. Гидродинамический массаж укрепляет самые уязвимые звенья нашего организма — стенки вен и артерий. Это средство оказалось, пожалуй, более эффективным, нежели множество лекарств. На сегодняшний день бег — лучшая профилактика атеросклероза, гипертонической, гипотонической и ишемической болезней.

Однако на этом отнюдь не заканчивается массирующий эффект бега. Длительные ритмичные сотрясения тела, в частности тканей ног, позволяют значительно улучшить отток лимфы и венозной крови, мощно и более полно выталкивают ее через клапаны вен, предупреждая их варикозное расширение.

А глубокое и частое дыхание бегущего?.. Вот уж поистине прекрасная дыхательная гимнастика, ничем незаменимый массаж легких, которые довольно часто сморщиваются после пневмонии, туберкулеза, плеврита... При мощной работе легких энергичному массажу подвергаются органы и ткани, смежные с ними. Например, оболочка плевры, которая у большинства взрослых людей поражена спайками — результат простудных заболеваний. Восстановление эластичности легких и плевры (несомненно последствие бега) — немаловажный фактор в борьбе с развитием легочной недостаточности, проявляющейся в одышке.

Известно, что при беге резко возрастает объем дыхания. В результате развивается другой важный механизм дыхания — диафрагмальная мышца. Ее экскурсия с 3—4 см в покое повышается до 8—12 см при беге. Глубокие экскурсии диафрагмы вверх-вниз, в свою очередь, интенсивно массируют печень, селезенку, желудок и кишечник.

В силу большого веса печень, кстати, и сама участвует в гравитационных смещениях, «подпрыгивая» на крепких связках. Все это весьма полезно нашей «химической лаборатории». Дело в том, что малоподвижный режим жизни, употребление жирной пищи ведет к застою желчи в печени и желчном пузыре. Массаж, о котором идет речь, предупреждает застой желчи и камнеобразование, а также затвердение и сморщивание спаек после перенесенного холецистита.

Бег прекрасно массирует и кишечник. Особенно полезен бег с высоким подниманием бедра. Это упражнение — лучшее средство укрепления брюшного пресса, восстановления талии, уменьшения жировых отложений в сальнике и брюшной полости.

Вот, пожалуй, коротко и все, что можно сказать о массирующих возможностях бега. Однако и этого достаточно, чтобы поставить бег на первое место в ряду средств борьбы за здоровье и долголетие.

Если вы хотите стать настоящим ориентировщиком, нужно регулярно упражняться с картой и компасом, тренировать свою память и развивать наблюдательность. Овладев «секретами» карты, измерения расстояний на местности и движения по азимуту, следует все время совершенствовать свою технику. Этим можно заниматься даже во время тренировок по физической подготовке. Рекомендуем несколько заданий.

1. Пройдите быстрым шагом или пробегите в лесу по любому азимуту 300—500 м, развернитесь на 180° и преодолейте это же расстояние по обратному азимуту. Когда счет шагов закончится, оцените, на сколько метров вы отклонились от исходной точки.

2. Попросите товарища на любой карте (спортивной, географической, контурной и т. д.) отложить 3—4 отрезка длиной по 4—5 см. Во время кроссовой тренировки изучайте на бегу в течение 5 мин. первый отрезок, затем оста-

новитесь, закройте карту и в пределах 2 мин. нарисуйте на чистом листе бумаги ориентиры, которые вы запомнили вдоль этого отрезка. Затем продолжайте бег и воспроизведение остальных отрезков. Дома сравните зарисовки с картой.

3. После окончания похода или кросса по незнакомой местности нарисуйте на чистом листе бумаги схему вашего маршрута. Спустя день-два повторно преодолите этот же маршрут и определите, какие ориентиры и почему были забыты в первый раз.

Но хорошая физическая подготовка — еще не универсальное средство избавления от всех «неприятностей» на трассах ориентирования. На тренировках или прикидках не следует выбирать легкие обходные пути по дорожкам и тропинкам, нужно чаще ходить по азимуту, напрямик. Фигурная техника всегда будет хорошей помощницей во время ответственных соревнований. Хотя ориентирование — лесной вид спорта и все соревнования, как правило, проводятся вдали от шума городского, тренироваться в некоторых упражнениях можно и дома, сидя за столом или же в кресле.

Огромное значение имеет «память карты». Чем большую часть карты удастся запомнить с первого взгляда, тем реже придется делать остановки в лесу, чтобы выбрать путь движения или определить свое местонахождение. Опытные спортсмены постоянно рисуют различные участки карт по памяти, воспроизводят пути движения между КП. Над картой можно работать дома, в автобусе, метро, трамвае, электричке.

Попробуйте, используя карту на рис. 14 (см. вкладку), выполнить несколько заданий, ответы на которые приведены на стр. 110.

1. Определите общую протяженность трассы «заданного направления» от старта (треугольник) до финиша (две concentрические окружности), проходящей через КП 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9. Масштаб карты — 1 : 20000.

2. Определите, между какими КП располагаются самый короткий и самый длинный отрезки трассы.

3. Подсчитайте набор высоты по прямолинейному пути между КП 1—2. Высота сечения рельефа равна 5 м.

4. Найдите обходный путь между КП 1—2 с минимальным набором высоты.

5. Как вы думаете, почему на рис. 14 старт и финиш находятся вблизи грунтовой дороги?

6. Перерисуйте карту на кальку или сделайте ксерокопию и спланируйте на ней новую трассу «заданного направления» длиной 5—10 км с 5—15 КП. Места старта и финиша, естественно, можно перенести (например, к реке).

Для сдачи нормативов ГТО очень удачными оказались соревнования «по выбору». Их просто организовать, по-

скольку не надо планировать для каждой группы специальную трассу; легко выпускать со старта (как правило, группового) и принимать на финише участников; при заданном количестве КП можно быстро по числу компостерных отметок определить правильность прохождения дистанции и т. д. Для участников соревнований «по выбору» условия менее «жесткие», чем в «заданном направлении», поскольку КП можно брать в любой последовательности и по любому маршруту. Об эффективности соревнований «по выбору» с заданным числом КП свидетельствуют результаты, полученные во многих коллективах физкультуры.

Ориентирование «по выбору» заключается в прохождении заданного количества КП, выбор и порядок прохождения которых произвольный, по усмотрению участника. Для этого количество КП, устанавливаемых на местности, значительно большее, чем задано участникам. Должна быть возможность выбора нескольких вариантов пути примерно одинаковой длины и с равным числом КП одинаковой трудности. Если спортсмен дважды или трижды вышел на один и тот же КП, хотя и с разных точек, ему засчитывается лишь одно «взятие» пункта. Количество КП, которое надо «взять», и минимальный километраж, который предстоит при этом преодолеть, участникам сообщают в информации о дистанциях до начала соревнований.

На старте (общем или групповом) участник получает спорткарту. На ней должны быть нанесены все имеющиеся в районе соревнований КП и их обозначения. Пункты оборудуют так же, как на летних соревнованиях в «заданном направлении», и снабжают такими же средствами отметки. Финиш устраивают так, чтобы обеспечить прием спортсменов со всех вероятных направлений.

Результат участника определяется по времени, затраченному на «взятие» заданного количества КП. При одинаковом времени лучшее место присуждается тому, кто стартовал раньше.

Требования и нормы, необходимые для выполнения нормативов ГТО в ходе соревнований «по выбору», представлены в табл. 5. Они разработаны по материалам исследований судьи всесоюзной категории Л. В. Лебедкина с учетом табл. 2 и «Правил соревнований по спортивному ориентированию».

Для оборудования дистанций в соответствии с параметрами, представленными в табл. 5, целесообразно расположить КП так, чтобы среднее расстояние между ближайшими пунктами составляло около 500 м. Этому соответствует их размещение в вершинах равносторонних тре-

**ТРЕБОВАНИЯ И НОРМЫ ПО СПОРТИВНОМУ
ОРИЕНТИРОВАНИЮ В СОРЕВНОВАНИЯХ «ПО ВЫБОРУ»**

Принять участие в соревнованиях, «взять» заданное количество контрольных пунктов, завершив трассу за указанное время (мин.)

Степень	Возраст (лет)	Пол	Кол-во КП	Длина трассы (км)	Время прохождения трассы (мин.)			
					На значок ГТО		На разряд	
					серебр.	золот.	IIIюн.	III
I. «Смелые и ловкие»	12—13	Девочки	4	2,5	60	48	36	—
		Мальчики	5	3	60	50	38	—
II. «Спортивная смена»	14—15	Девочки	5	3	60	50	43	—
		Мальчики	6	3,5	60	52	45	—
III. «Сила и мужество»	16—18	Девушки	6	3,5	63	53	50	40
		Юноши	7	4	63	53	50	40
IV. «Физическое совершенство»	19—28	Женщины	7	4	63	50	—	45
		»	7	4	70	55	—	45
	19—28	Мужчины	9	5	68	55	—	48
		»	9	5	75	60	—	48
V. «Бодрость и здоровье»	35—44	Женщины	5	3	60	—	—	33
		»	4	2,5	57	—	—	28
	40—49	Мужчины	7	4	70	—	—	38
		»	5	3	60	—	—	30

угольников с длиной стороны 500 м. Очень быстро можно спланировать КП практически на любой карте, воспользовавшись трафаретом, представленным на рис. 16. Наложив его на карту и вращая вокруг предполагаемого места старта-финиша, находят наиболее удачное положение трафарета, когда одновременно во всех его отверстиях (диаметром 6—8 мм) будут иметься четкие ориентиры для размещения КП. Пример подобной планировки полигона с 18 КП представлен на рис. 17 (см. вкладку). Исходя из местных условий и карты, естественно, можно и лично спланировать дистанции.

А теперь несколько советов руководителю или тренеру, которые будут проводить зачетные соревнования по ориентированию. Во-первых, нужно выбрать такой участок мест-

ности площадью 3—4 км², чтобы на нем не было опасных для движения мест: воронок, карстовых полостей, отвесных обрывов и т. д. Лес должен иметь четкие границы, за которые участники при поиске КП не могут убежать, например широкая река, железная дорога, шоссе, большие поля. Во-вторых, на старте каждый участник должен знать, куда он должен вернуться, если не сможет отыскать КП или вдруг потеряет карту. Может быть, например, указано: «Выходить на юг на шоссе и ждать в деревне Глебово». В-третьих, для прохождения трассы устанавливают контрольное время. Оно является не только показателем подготовленности участников соревнований, но и одним из основных элементов техники безопасности. После того как участник просрочил контрольное время, его начинают искать. Контрольное время устанавливают с большим запасом из расчета 20—25 мин. на 1 км пути (скорость пешехода, например, составляет 10—12 мин. на 1 км). Для соревнований «по выбору», исходя из нормативов табл. 5, оно не должно превышать 1 час 30 мин. по всем ступеням ГТО.

Хотя дистанции соревнований по ориентированию при сдаче нормативов ГТО относительно простые, они позволяют полноценно проверить знания каждого участника в топографической, физической подготовке и умении передвигаться по незнакомой местности. Те, кто успешно завершит трассу таких соревнований, могут считать себя освоившими элементарные приемы ориентирования на местности.

ПЕШИЕ ПОХОДЫ

Для тысяч физкультурников, отправляющихся на тропы ГТО, пеший поход — самый простой и обычный путь приобщения к туризму. Пешеходные секции созданы в большинстве туристских клубов и коллективов физкультуры. Штормовка, палатка, рюкзак, котелок — вот и вся нехитрая экипировка туриста-пешеходника.

Кое-где бытует мнение, что пешеходный туризм не столь эмоционален, как водный, велосипедный или лыжный, а потому не может сравниться с ними по популярности.

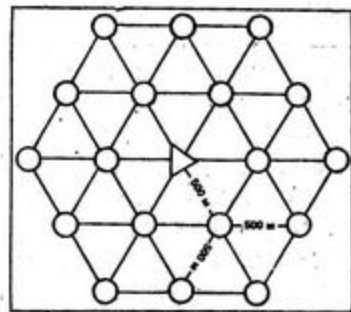


Рис. 16

Так могут рассуждать только те, кто не представляет особенностей пешего похода. Этот самый простой и доступный вид путешествия стал ныне и наиболее универсальным.

Сколько километров проходит пешком обитатель нашей планеты за свою жизнь? Ответить с ходу практически невозможно. Надо учесть среднюю продолжительность жизни в разных странах, дневной «километраж» горожанина и жителя сельской местности, профессию, образ жизни и многое другое. Опубликованная недавно в Америке статистика показала, что фермер проходит ежедневно около 30 км, почтальон — 28 км. Третье место занимают официанты ресторанов больших городов: 22 км в день. Когда проблемой занялись английские статистики, то получилась круглая цифра: 100 000 км. Такой путь, по их мнению, покрывает обычный человек от рождения до смерти. Расстояние внушительное: ведь это ни много ни мало — два с половиной оборота вокруг Земли по экватору.

Есть среди пешеходов свои рекордсмены. В 1977 г. удивительную выносливость, например, продемонстрировал в Испании 38-летний баск Альфредо Урия. Отправившись из Овьедо в Сан-Себастьян, он без остановок за 76 часов прошел по проселочным дорогам 492 км. Предыдущий рекорд непрерывной ходьбы, принадлежавший английскому любителю прогулок без сна и отдыха, равнялся 409 км.

А вот чемпионами по массовому пешему преодолению километров «здоровья и бодрости» следует, пожалуй, признать туристов Чехословакии. Когда в 1965 г. первые туристы отправились в 70-километровый поход из Праги в Прчице, они не предполагали, какую «лавину» приведут в движение. В тот майский день их было всего 469, в 1974 г. — 16 тысяч, а еще через два года в поход отправились 26 тысяч туристов. Сейчас эта цифра перевалила далеко за 30 тысяч.

За годы подготовки в Играм XXII Олимпиады в наших Прибалтийских республиках был накоплен интересный опыт по приобщению людей всех возрастов и профессий к занятиям физкультурой посредством туризма. Включившись в массовую олимпиаду здоровья «От янтарной Балтики до олимпийской Москвы», около 100 тысяч любителей путешествий из различных городов и районов Литвы отправились в турпоход... на Олимпиаду-80. Они решили в течение трех лет совершить пешие и лыжные походы протяженностью для каждого в 1200 км. Это расстояние равно символическому пути от Балтийского взморья до столицы нашей Родины. Туристские клубы разработали десят-

ки увлекательных маршрутов выходного дня, на которых одновременно можно было сдать нормативы ГТО. В Вильнюсе «олимпийские трассы» начинались прямо в новых жилых массивах Лаздинай, Каролинишкес, откуда путешественники направлялись в окрестные леса.

На протяжении трех лет эти походы пользовались необычайной популярностью. Около 30 наиболее активных участников получили путевки на XXII Олимпийские игры. Когда олимпийский огонь в Москве погас, туристские походы были продолжены под новым девизом: «От Неманского края — к олимпийским вершинам». Вновь тысячи людей получили возможность во время увлекательного мероприятия сдать туристские нормативы ГТО, получить заряд бодрости и здоровья.

В истории олимпийских игр есть немало интересных и поучительных страниц, связанных с пешеходами. Например, Ксенофонт, греческий историк IV века до нашей эры, оставил запись о том, как Сократ убеждал одного афинянина отправиться на олимпийские игры пешком. «Чего ты, собственно, боишься? — рассуждал Сократ. — Разве ты не ходишь по Афинам и по своему дому? Так и в путешествии: ты погуляешь, потом пообедаешь, еще погуляешь, поужинаешь, поспишь, а через пять-шесть дней таких прогулок ты уже дойдешь до Олимпии». Кстати, сам Сократ ходил на игры пешком.

А вот владивостокского журналиста Юрия Шумицкого в дорогу на Олимпиаду-80 позвал творческий замысел рассказать о Родине, самому пройти ее пространства. И еще — возможность проверить себя на выносливость, испытать волю, почувствовать ощущение раскрепощенности, которое дает дорога, путешествие.

Целый год продолжался его переход длиной 12 тысяч километров от Владивостока до Москвы, а потом еще тысячу — до Калининграда. От океана — до океана! Шумицкий все выдержал, не будучи туристом-асом, хотя имел в активе «пробные» переходы по тайге, работал с изыскателями на Енисее.

Нелегко давалась ему дорога. Различные природные и климатические условия, смена часовых поясов. Распорядок дня, как правило, был таким: зимой — подъем в 6 утра, летом — в 4—5. Дневная норма — 40 км. На сон хватало четырех часов, но иногда отдыхал дольше, если дорога была трудной. Маршрут протяженностью в год заставил серьезно пересмотреть содержимое рюкзака, оставить в нем только самое необходимое. Котелок и охотничий нож, ложку и кружку, а для срочного ремонта — ножницы, шило,



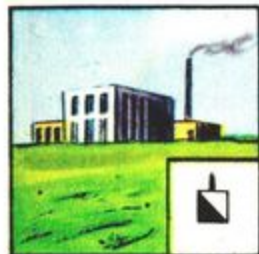
Отдельно расположенный двор (дом)



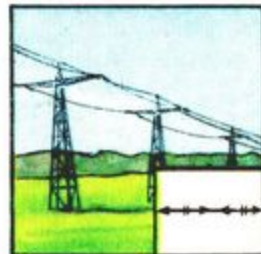
Шоссе



Мост



Завод и фабрика с трубой



Линия электропередачи на фермах



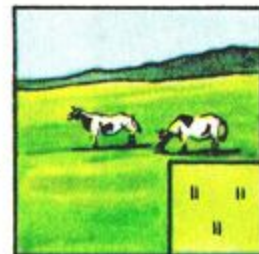
Двухпутная электрифицированная железная дорога



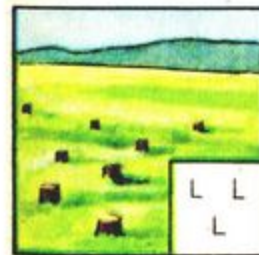
Отдельно стоящее хвойное дерево



Кустарник



Луговая растительность



Вырубленный лес



Курган



Забор из колючей проволоки



Мост

Забор из колючей проволоки

Линия электропередачи на фермах

Луговая растительность

Шоссе

Двухпутная электрифицированная железная дорога



Курган

Завод и фабрика с трубой

Отдельно стоящее хвойное дерево

Вырубленный лес

Кустарник

Отдельно расположенный двор (дом)

Рис. 4 (к стр. 47)

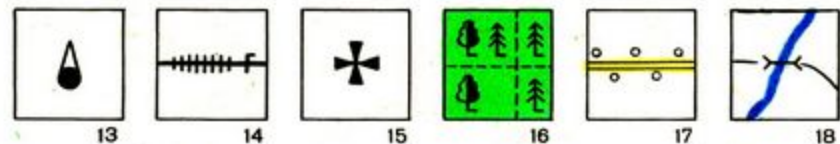
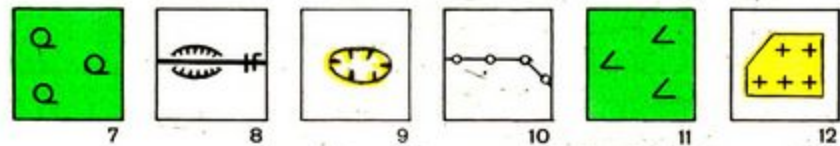
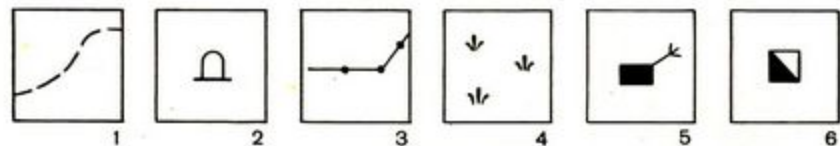


Рис. 5 (к стр. 47)

Рис. 3 (к стр. 47)

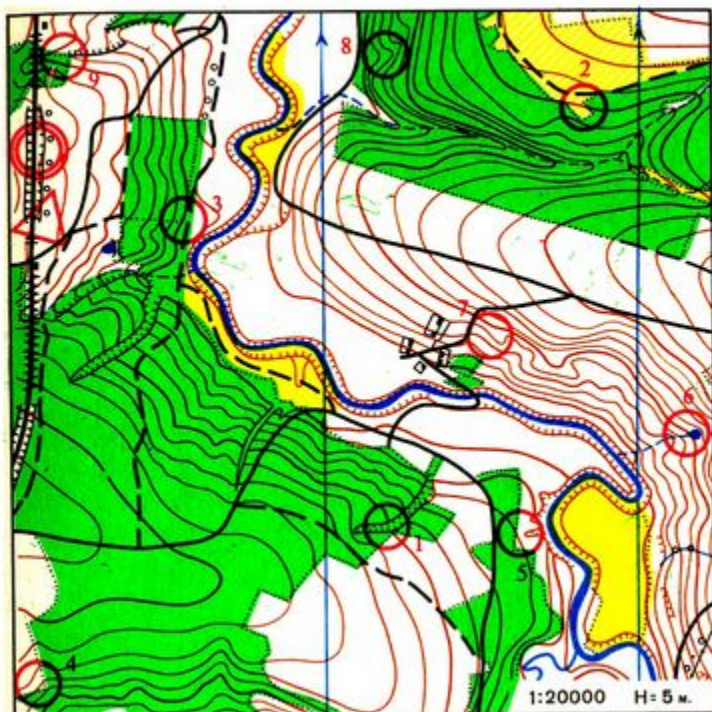


Рис. 14 (к стр. 63 и 76)

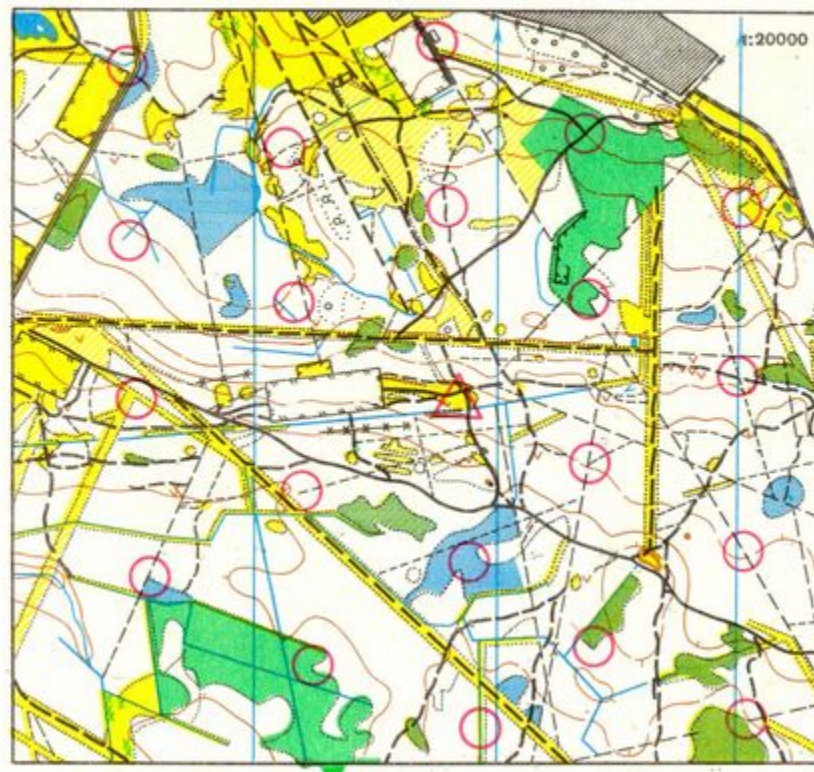


Рис. 17 (к стр. 78)



Рис. 18 (к стр. 83)



Рис. 19 (к стр. 83—84)



Рис. 20 (к стр. 85)



Рис. 21 (к стр. 86)

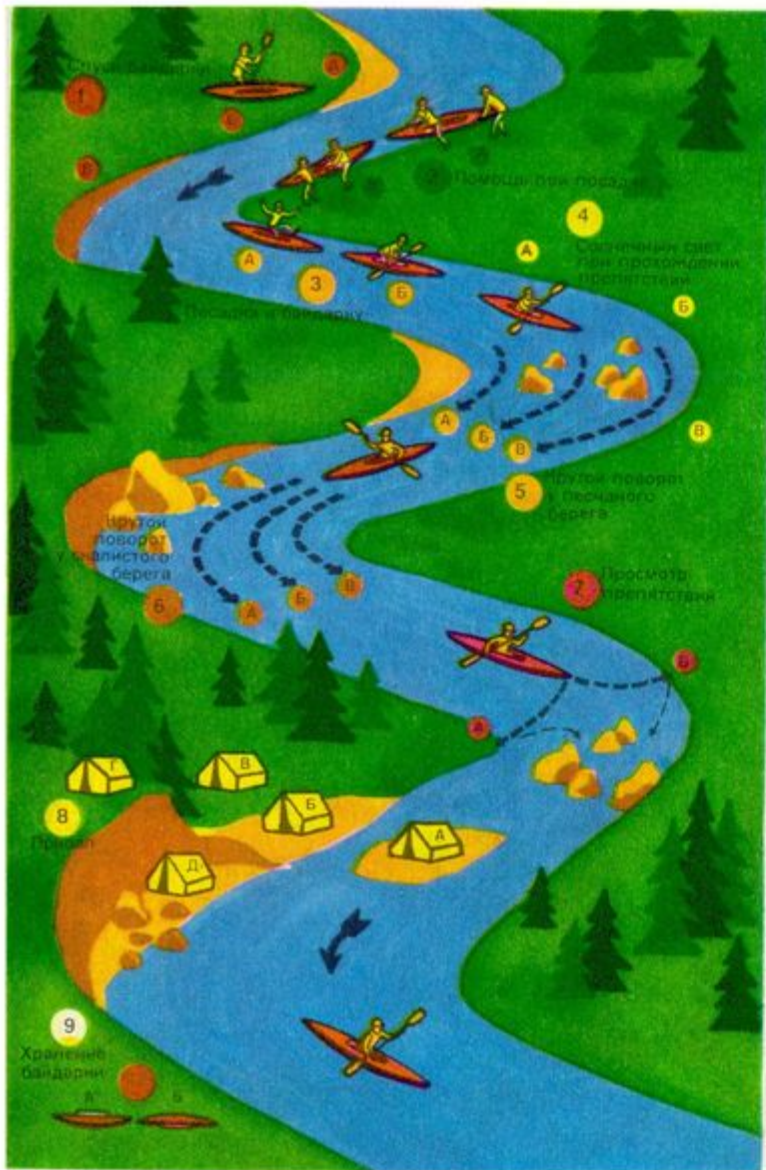


Рис. 25 (к стр. 100)

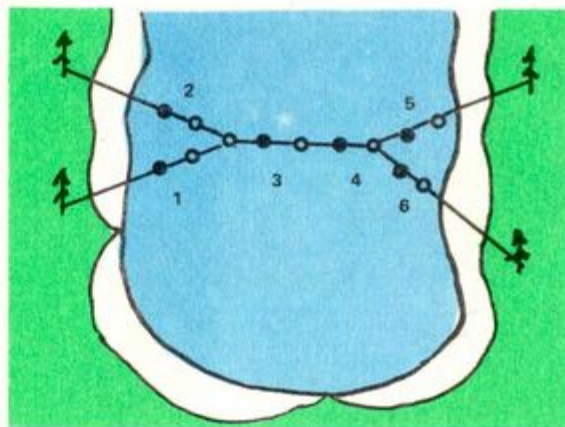


Рис. 26
(к стр. 101)

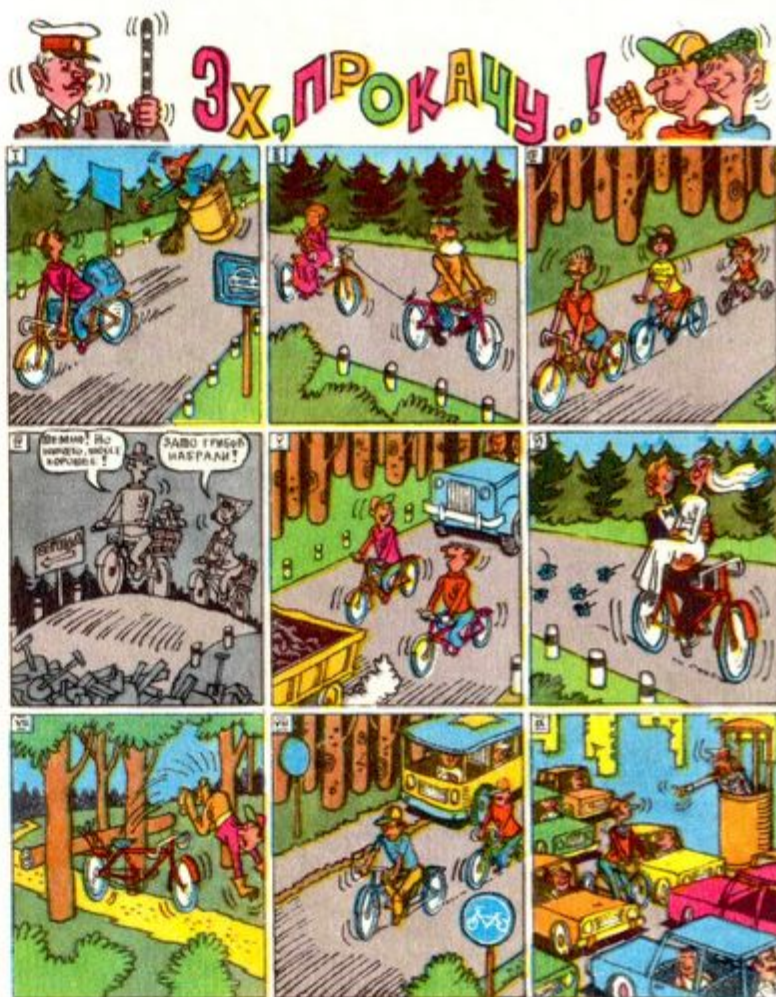


Рис. 27
(к стр. 106)

иголки, нитки, шнур и моточки проволоки. Самая необходимая еда: соль, сахар, чай, лук, крупа, консервы. Взял в дорогу и палатку и полиэтиленовую накидку, чтобы не нарушать графика движения из-за дождя. Зимой строго следил, чтобы вес рюкзака не превышал 30 кг, летом от многих вещей отказался и довел вес до 24 кг.

Несомненно, опыт Ю. Шумицкого окажется полезен всем, кто пока только собирается на маршруты ГТО. Однако из этого опыта следует взять только целеустремленность, хорошую физическую подготовку, умение организовать быт на маршруте, поскольку туризм в нашей стране является коллективным видом, а не уделом одиночек.

Путешествия, занятия физическими упражнениями были в почете у многих выдающихся людей. Об этом свидетельствуют их высказывания.

ПРИВАЛ № 6. «О ПОЛЬЗЕ ПУТЕШЕСТВИЙ»

«Я чувствую после прогулок и плавания, что молодею, а главное, что телесными движениями промассировал и освежил свой мозг».

К. Э. Циолковский
«При усидчивой умственной работе, без движения сущее горе. Не походи я, не поработай руками и ногами в течение хотя бы одного дня, вечером я уже никуда не пойдусь: ни читать, ни писать, ни даже внимательно слушать других, голова кружится, а в глазах звезды какие-то, и ночь проводится без сна».

Л. Н. Толстой

«Путешествие нужно мне нравственно и физически».

А. С. Пушкин
«Когда говорим о подвижности, то не будем думать, что она близка многим. Немало людей любит говорить о подвижности. Сидя в спокойных креслах за вечерним столом, они готовы очень легко помечтать подняться, ехать, творить и работать на новых местах. Но, как только дело дойдет до выполнения этих мечтаний, многие найдут десятки причин, им мешающих. Каждый из нас может припомнить, даже в недавнем прошлом, поучительные эпизоды, как уже совсем было собравшиеся в путь дальний бессильно опускались в свое наклоненное, спокойное кресло. Причины отступления, конечно, были и многочисленны, и как бы житейски уважительны».

Н. К. Рерих

«Ходьба оживляет и воодушевляет мои мысли. Оставаясь в покое, я почти не могу думать: необходимо, чтобы мое тело находилось в движении, и тогда ум тоже начинает двигаться».

Ж.-Ж. Руссо

«Как прекрасна жизнь, между прочим и потому, что человек может путешествовать!»

Это заглядывание, вдумывание в чужую жизнь целого ли народа или одного человека отдельно, дает наблюдателю такой общечеловеческий и частный урок, какого ни в книгах, ни в каких школах не отыщешь. Недаром еще у древних необходимым условием усовершенствованного воспитания считалось путешествие».

И. А. Гончаров

Турист должен уметь ходить не уставая. По пересеченной местности идите, слегка согнув колени, не до конца выпрямляйте ногу в момент толчка, как бы перекачиваясь с пятки на носок. На подъемах ногу ставьте на всю ступню, слегка разворачивая носки в стороны, туловище чуть наклоняйте вперед (рис. 18а) (см. вкладку). На спусках ногу ставят, обычно не сгибая, сначала на пятку, туловище несколько откидывают назад (рис. 18б). Руки в обоих случаях держат согнутыми в локтях.

Попадающиеся на пути крупные камни, поваленные деревья лучше обойти или перешагнуть. Если же это невозможно, то поставьте на препятствие согнутую опорную ногу (рис. 18в). Толчковую, также согнув, спокойно перенесите через препятствие (рис. 18г). В результате центр тяжести тела и рюкзак не будет перемещаться вверх-вниз; это сохранит силы.

Переправляясь через овраги и ручьи по бревнам и кладкам, туловище старайтесь не сгибать, руки разведите в стороны, а ноги ставьте на свод стопы, слегка развернув носки (рис. 18д). Чтобы не потерять равновесие, смотрите не под ноги, а на 2—3 метра вперед. Переходите только по сухим, незамшелым камням. Если расстояние между ними больше ширины шага, воспользуйтесь шестом. Сначала поставьте его вперед, вытяните ногу и слегка отклонитесь назад (рис. 18е). Затем подайте туловище вперед, обопритесь на шест и оттолкнитесь опорной ногой. Вытянутая нога должна коснуться камня слегка согнутой в колене (рис. 18ж).

На туристских маршрутах одним из главных естественных препятствий являются реки. Особенно сложны переправы в межсезонье: из-за повышенного уровня воды и низкой (по сравнению с летней) температуры. Следует очень внимательно осматривать переправу и выбирать способ ее осуществления.

Переправа «стенкой» — самый распространенный способ преодоления потоков. «Стенка» способна выдержать большой напор воды. Ведь потоку противопоставляется сила нескольких туристов (рис. 19а) (см. вкладку). Однако должна быть полная уверенность в том, что глубина и характер реки позволяют преодолеть ее вброд — ведь страховка отсутствует. Участок реки ниже переправы должен быть свободен от крупных камней, затопленных деревьев, чтобы туристы могли в крайнем случае без особенного риска выплыть и выбраться на берег.

Наибольшая нагрузка при переправе «стенкой» приходится на туриста, стоящего сверху по течению, поэтому

желательно во главе иметь самого рослого и сильного участника группы. Нижний тоже выполняет немалую работу — он подпирает «стенку». Поэтому самого низкорослого участника или женщину лучше поставить в середину.

Определив порядок расположения участников в «стенке», группа выстраивается на берегу лицом к реке. Участники крепко обнимают друг друга за плечи. Руководитель указывает ориентир, в направлении которого должна двигаться «стенка», — в потоке такую команду можно не услышать. Начинать движение лучше на мелководье: пока напор воды еще невелик, отряд имеет возможность прирабатываться. Группа шагает одновременно поперек реки и сохраняет такое положение, при котором сопротивление потоку минимально. Разворот «стенки» вверх по течению увеличивает нагрузку. Если идти наискось вниз по течению, то поток будет подгонять «стенку», но уменьшит ее устойчивость. Не надо пугаться, если кто-нибудь из участников потеряет равновесие, — его обязательно поддержат остальные, в этом и заключается сила «стенки». Во время учебных занятий в 20—30 м ниже переправы целесообразно организовать страховку, например с помощью надутых автомобильных камер, переброшенных поперек потока (рис. 19б).

Для обеспечения безопасности лучше всего применять веревочную страховку. Доставку веревки на противоположный берег обычно поручают наиболее сильному, высокому, умелому участнику. Вооружившись шестом, он преодолевает поток при веревочной страховке. Шест располагают навстречу течению (рис. 19в). Если опираться шестом ниже по течению, поток может развернуть вокруг шеста и тогда поймать надежную опору будет трудней. Сорвавшись, можно пораниться о неровности дна, коряги или острые камни, поэтому при переправах турист всегда должен быть обут, одет и застегнут на все пуговицы.

Страховка первого должна осуществляться следующим образом: основная веревка располагается перпендикулярно берегу или чуть выше по течению, вспомогательная — под углом 40—45° к основной, ниже по течению (рис. 19г). В случае срыва участника основная веревка только удерживает его, обеспечивая своеобразный маятник. Подтягивают туриста к берегу вспомогательной веревкой. Так же располагаются и действуют страхующие, когда по натянутой основной веревке начинают переправляться остальные члены группы. Страхующие веревки надо закреплять на спине (рис. 19д). Если веревки прикреплены на груди или сбоку, при подтягивании человек может захлебнуться.

В последние годы для удобства туристов и обеспечения безопасности на маршрутах все чаще используют систему указателей — маркировку. Специальные знаки помогают идти по маршруту, найти воду для питья и место для bivouака, оповещают об опасных местах, информируют о наиболее интересных объектах и порядке их осмотра. Маркировка крайне необходима при прокладке маршрутов ГТО. Ее наносят по согласованию с лесными хозяйствами, землепользователями и владельцами сооружений на заметных с дальнего расстояния деревьях, столбах, заборах, камнях, зданиях и т. д.

Разметка туристских трасс производится цветными маршрутными марками на белом фоне (рис. 20) (см. вкладку): для многодневных походов — полоса, для однодневных — квадрат. Красная полоса обозначает категоричный маршрут, синяя — на значок «Турист СССР», зеленая — экскурсионный. В однодневных походах красный цвет квадрата соответствует маршрутам более 15 км, синий — более 10 км, зеленый — до 10 км. Все однодневные маршруты и отдельные участки многодневных с успехом могут использоваться для тренировочных походов ГТО.

Интервал между марками зависит от сложности маршрута. На коротких, предназначенных для новичков, он меньше, на многодневных — больше. На явно выраженной, не имеющей ответвлений дороге применяется так называемая успокоительная маркировка (через 250 м). При пересечении дорог марки размещают в 10—20 м до и после перекрестка. При этом от каждого знака должен быть виден предыдущий и последующий. Знаки размещают, как правило, по одну сторону от дороги.

Для информации туристов о расположении различных объектов используют указательные знаки прямоугольной формы. Наиболее важные из них для маршрутов ГТО приведены на рис. 20. Предупреждающие знаки, выполненные в виде треугольника с красным окаймлением, устанавливают для информации о характере препятствия или возможной опасности. Запрещающие знаки имеют форму круга также с красным окаймлением (см. рис. 20).

Новичкам, отправляющимся в пеший поход для сдачи нормативов ГТО, рекомендуем не относиться пренебрежительно к рюкзаку. Неправильно уложенный рюкзак может не только оказаться неудобным грузом, но и испортить настроение на долгое время. Лучше всего воспользоваться рюкзаком с широкими лямками, чтобы они не врезались в плечи. Длина лямок подбирается с таким расчетом, что-

бы дно уложенного рюкзака опиралось на поясницу. Вещи укладывают так, чтобы центр тяжести оказался как можно ниже к дну рюкзака и ближе к спине. Ведро, котлы, палатки, веревки следует нести в рюкзаке, а не под клапаном или в руках. Если вы боитесь испачкать ими содержимое рюкзака, то имеется простой выход — либо вымойте и высушите их как следует, либо используйте чехлы. Руки в походе всегда должны быть свободны для преодоления препятствий, которые могут появиться неожиданно, или для помощи товарищам.

Во время похода и после него обычно возникает ноющая боль в мышцах. Это опасно: просто мускулатура еще не приспособилась к повышенным нагрузкам и не успевает освободиться от продуктов обмена. А можно ли сделать так, чтобы «вработывание» организма прошло как можно незаметнее и безболезненнее? Можно, если только не лениться на каждой из коротеньких остановок. Когда вы шли под ношей, спина была согнута, грудная клетка сжата... Сбросьте рюкзак, расправьте плечи, глубоко вдохните. Непременно сделайте несколько простейших дыхательных упражнений. Они помогут вам освободиться от усталости.

Затем присядьте на пень, камень или просто на землю, выпрямите ноги, расслабьте их. Максимально отведите носок так, чтобы угол между стопой и голенью был как можно большим; приведите в обычное положение. Это упражнение рекомендуют обычно для исправления плоскостопия. Но ведь продолжительная ходьба, да еще с дополнительным весом за плечами, как раз и «раздавливает» стопу.

Лежа или сидя, согнув ноги в коленях, слегка помассируйте икры: правую — пальцами правой руки, левую — пальцами левой. Разомните максимально расслабленные мышцы, встряхните их. Затем помассируйте бедра: пальцами — боковые поверхности, ладонями — верхние... Вот вы и готовы к очередному переходу.

Лучшей формой тренировки и проверки готовности к зачетному маршруту ГТО считается преодоление полосы препятствий. Для ее оборудования советуем выбрать участок пересеченной местности близ поворота реки и флажками обозначить этапы. Протяженность полосы препятствий не должна превышать 1 км, общее число этапов — 10—15.

На рис. 21 (см. вкладку) представлен один из вариантов полосы, разработанный старшим инструктором туризма Н. А. Койфманом.

I этап. Укладка рюкзака. Уложите все предметы: палатку, котлы, продукты (3 консервные банки и буханку хлеба), топор, спальный мешок и сушняк для разжигания костра — так, чтобы не было выступающих углов.

II этап. Преодоление болота. Если провалилась нога — обопритесь на альпеншток и выбирайтесь по кочкам. Напарник должен помочь вам.

III—IV этапы. Навесная переправа. Реку можно перейти приставным шагом по натянутому между берегами канату. Этап можно усложнить, если сделать грудную обвязку, «беседку» и переправляться на карабинах.

V этап. Спуск. Передвигаясь по песчаной или каменной осыпи, следует соблюдать интервал 2—3 метра. Внизу первый должен стать на страховку.

VI этап. Переправа вброд. Через быстрый поток следует идти по двое («стенкой»), боком к потоку, положив руки на плечи друг другу.

VII этап. Заготовка топлива. Отпилите бревно и разрубите его на 4 части.

VIII этап. Переправа вброд с шестом. Двигайтесь по одному, точку опоры ищите вверх по течению.

IX этап. Определите направление по азимуту, заданному судьей. С помощью компаса сориентируйтесь, найдите тропу и продолжайте движение.

X этап. Бег по камням. Оступившийся должен пройти этап вторично.

XI этап. Транспортировка тонущего. Нужно переплыть реку, удерживая «тонущего» за голову или под руки.

XII этап. Помощь пострадавшему. Выполните задание врача-судьи по оказанию первой помощи.

XIII этап. Транспортировка пострадавшего. Удобно перенесите «пострадавшего» товарища верхом на рюкзаке.

XIV этап. Установка палатки.

XV этап. Разжигание костра и кипячение воды. Используйте заготовленный сушняк. Котелок с водой выдает судья.

Помимо перечисленных этапов по «Правилам туристских соревнований» могут быть еще оборудованы следующие: переправа по бревну, переправа на плавсредствах, подъем по склону и его траверс, преодоление канавы или ручья с использованием подвешенной веревки («маятник») или шеста, преодоление чащи (завала), вязка узлов.

Естественно, что число и сложность этапов, протяженность полосы препятствий подбираются в соответствии с возрастом и подготовленностью участников.

Во время похода-кросса команда с рюкзаками проходит маршрут длиной 6—15 км, ориентируясь с помощью компаса и карты, на которой указаны расположение и порядок прохождения традиционных для полосы препятствий этапов. За ошибки, допущенные при преодолении трассы, командам начисляется штрафное время. Важная особенность похода-кросса — соблюдение принципа ралли: дистанцию надо пройти за контрольное время, установ-

ленное из расчета обычной для туристского похода скорости движения. Досрочный финиш не штрафуются и не поощряется, но опоздание суммируют со штрафным временем. Контрольное время прибытия команд на отдельные этапы не устанавливается. Хотя это усложняет работу судей, команды получают возможность тактического маневрирования, изменения скорости на маршруте. Для физкультурников, сдающих нормы ГТО, длина похода-кросса не должна превышать 3—6 км с 5—6 этапами.

ПО ЗАСНЕЖЕННЫМ ПРОСТОРАМ

Лыжные походы ГТО по доступности и популярности практически не уступают пешим. С каждым годом этот вид туризма вовлекает в свою орбиту все больше и больше людей, принося им бодрость и здоровье. Кандидат педагогических наук В. Добкович, опираясь на многолетний опыт, писал: «Лыжные путешествия способствуют равномерной длительной работе большинства мышц человеческого тела, особенно благоприятно воздействуют на улучшение обмена веществ и работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепление связочного аппарата, суставов и нервной системы. Установлено, что у лиц, занимающихся лыжным туризмом, увеличивается емкость легких, возрастают силовые показатели, повышается процент гемоглобина». Передвижение на лыжах в самых разнообразных условиях, ориентирование на заснеженной местности приносят не только оздоровительную пользу, но и представляют собой увлекательное занятие.

Зимний поход целесообразно проводить после выполнения нормативов ГТО по лыжным гонкам. В этом случае участники будут лучше подготовлены технически и физически для преодоления многокилометрового маршрута. Напомним, что длина зачетного лыжного путешествия такая же, как при пеших и водных походах. Аналогично ходьбе на лыжах и лыжным гонкам зимние походы целесообразно проводить на маршрутах, проложенных преимущественно по закрытой местности со среднепересеченным рельефом, а для сдающих нормы I и II ступеней — со слабопересеченным рельефом. Ходьба на лыжах и походы по нормативам начальной и V ступеней проводятся в закрытых от ветра местах при температуре не ниже -15° .

В начале этой книги уже говорилось о том, что Латвийский республиканский клуб туристов организует традици-

онные массовые лыжные походы «Сарма». В них охотно участвуют жители не только Риги, но и других городов.

На маршрутах «Сармы» можно сдать нормативы ГТО по туризму. Протяженность их — 20—25 км. Посредине пути находятся контрольные пункты, где проверяют туристские навыки участников. Тут же можно попить горячего чая и погреться у костра. После похода выполнившие нормативы получают справку о сдаче туристского зачета ГТО. Каждому участнику похода выдается одна из 6 частей эмблемы, изображенной на рис. 22. Чтобы собрать эмблему полностью, надо побывать на всех маршрутах. «Сарму» полюбили люди всех возрастов, в этих походах участвуют даже целые семьи.

У комсомольцев Архангельска стало традицией проводить двухдневные лыжные походы на легендарный остров Мудьюг, расположенный почти в 60 км от города. На этом крошечном кусочке земли поморов, расположенном в Белом море, в 1918 г. насмерть стояли красные артиллеристы. Теперь здесь сооружен Мемориальный комплекс. Трасса Архангельск—Мудьюг названа «Лыжней мужества». На ней проводят походы в память о борцах за освобождение Севера. На острове Мудьюг каждому участнику марафона торжественно вручают специальный диплом и удостоверение о сдаче норматива по туризму на золотой значок ГТО.

Для тренировочных и зачетных лыжных походов по комплексу ГТО тип лыж не имеет принципиального значения. Большинство маршрутов пролегает недалеко от городов, населенных пунктов, где к середине и особенно к концу зимы уже имеется большое количество дорог и лыжней, накатанных в различных направлениях. Но все же лучше пользоваться туристскими лыжами, которые пошире и прочнее беговых. Поход — не лыжная гонка: могут встретиться овраги, болота, лесные завалы, а кое-где лыжню придется тропить заново. Чтобы легко управлять лыжами при движении по пересеченной местности, в густом лесу, среди камней, по кустарнику, их надо правильно подобрать. Длину лыж и палок определяют так: ставят их на пол, при этом носок лыжи должен доходить до ладони поднятой вверх руки, а лыжные палки не должны быть выше



Рис. 22



Рис. 23

подмышечной впадины (рис. 23а). Есть еще один способ определения длины лыж. Каждый человек знает свой рост и вес, и если к росту в сантиметрах прибавить половину веса в килограммах, то получим число, соответствующее рекомендуемой длине лыж.

Для походов и прогулок более всего подходят дюралевые палки — они прочны и надежны. Наконечник желательно наточить напильником или на абразивном круге. Темляки (ремни для рук) следует выбирать капроновые, кожаные или фетильные. Металлические кольца прослужат много лет, если они прикреплены к палке с помощью ремешка. Пластмассовые кольца ломаются довольно быстро. Для переезда в автобусах и поездах лыжи, сложенные скользящими поверхностями, связывают вместе с палками. Надевать кольца на носки лыж не стоит, так как штырьками, даже прикрытыми чехлом, можно случайно поранить товарища или соседа. Лучше надеть на носки лыж темляки палок, тогда и штырьки окажутся внизу и не будут опасны (рис. 23б).

Для походов в лесной зоне и среднегорье предпочтительнее полужесткие крепления, которые хорошо держат ботинки с бахилами. Они бывают разных типов — с металлическими тросиками (так называемые универсальные) и с ремнями (из кожи, фетилия или резины); кроме того, их можно подогнать под любой ботинок. Однако в походах ГТО вполне сгодятся и наиболее распространенные крепления с дужкой, которая прижимает рант ботинка к металлическим штырям. Такие крепления применяются для лыжных гонок.

Как и всякий спортивный инвентарь, лыжи требуют ухода. Для увеличения срока их службы ежегодно перед началом и в конце сезона (а иногда и в разгаре зимы) лыжи надо смолить. На скользящую поверхность наносят лыжную смолу (это удобно делать старой зубной щеткой), затем ее нагревают до появления пузырьков и растирают

той же щеткой. Нагрев и протирку повторяют несколько раз, пока смола не впитается в дерево.

Хранить лыжи желательно в сухом помещении. Перед походом или тренировкой на скользящую поверхность лыжи надо нанести мазь. Это улучшит скольжение и уменьшит отдачу при подъеме в гору. Желательно иметь все номера мазей и употреблять их в зависимости от погоды согласно инструкции.

Для лыжных тренировок и походов лучше всего использовать туристские лыжные ботинки. Для жестких креплений необходимы специальные рантовые ботинки. Для полужестких можно использовать также толстоносые рабочие ботинки и «вибрамы» (на рифленой резиновой подошве), лишь бы подошва была достаточно жесткой и не горбилась.

Многолетняя практика проведения лыжных походов показывает, что от холода наиболее часто страдают ноги (90% всех случаев обморожения), поэтому уделите особое внимание их защите. Просторные разношенные ботинки, которые вместе со стелькой позволяют надеть 2—3 пары толстых шерстяных носков, должны быть зашнурованы плотно, но не туго. Перед пальцами должно оставаться свободное пространство. В любую погоду нужно иметь полный сменный комплект стелек и носков. Носки обычно надевают в такой последовательности: простые, шерстяные, капроновые. Поверх лыжных ботинок желательно надеть бахилы, представляющие собой просторные чехлы-сапоги из брезентовой, парашютной или капроновой ткани.

Время от времени ботинки надо пропитывать жировой смазкой — лучше всего использовать парфюмерные кремы «Силиконовый», «Янтарь» и т. п. Особенно много смазки надо впитать в новые ботинки, это делает их мягкими, водонепроницаемыми, удлиняет срок службы. Можно воспользоваться также рыбьим жиром, касторовым маслом или специальной мазью для охотничьей обуви. Есть еще один малоизвестный, но очень эффективный способ: новые ботинки смазывают (включая подошвы и ранты) натуральной олифой; затем через 2—3 часа натирают хозяйственным мылом. Такую пропитку делают 3—4 раза в течение двух дней.

В зимнем походе новички довольно часто портят ботинки во время сушки. Применение бахил почти исключает эту процедуру. Если же понадобится сушить обувь у костра, то будьте внимательны, держите ботинки в руках на достаточном расстоянии от пламени. Осторожность

нужна и при сушке меховых курток и рукавиц даже у печки. От сильного и неравномерного тепла кожа ссыхается, коробится. Не стоит также греть ноги у костра, поднося их к огню прямо в обуви. Если даже ботинки и бахилы не пострадают, то, попадая на снег в разогретом состоянии, они намокнут и еще больше охладят ноги.

Перед лыжным походом следует тщательно позаботиться о личном снаряжении. Одежда должна быть не только теплой, легкой и прочной, но и ветронепроницаемой, удобной для движения на лыжах с рюкзаком. Лучше всего, если нижнее белье, рейтузы, носки, шапочка, рукавицы будут из чистой шерсти — шерсть сохраняет тепло не только в сухом, но и во влажном состоянии. Свитер желательно иметь только шерстяной с высокой горловиной и длинными рукавами. Его длина должна быть такой, чтобы, заправленный под брюки, он закрывал поясницу, особенно при работе в наклонном состоянии. В ветреную погоду поверх него необходимо надевать плотную одежду: куртку, штормовку, анорак. Куртку и брюки также рекомендуется подбирать из грубых шерстяных тканей: диагонали, сукна, тонкого драпа, трико.

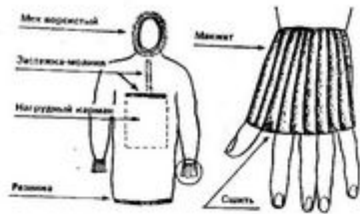


Рис. 24

Наиболее удобная верхняя одежда — анорак из ветронепроницаемой капроновой (парашютной) ткани, к которой не пристает снег. Капюшон анорака обшейте по краю мехом, рукава закончите вязаными манжетами (рис. 24). Такая удлиненная манжета с отверстием для большого пальца, закрывая часть кисти, полностью предохраняет от попадания снега в рукав. Горловину капюшона удобно стягивать с помощью шнурка с зажимом, которые действуют безотказно даже при сильном морозе и обледенении куртки.

Если в поход берут стеганую куртку, то при сильных морозах ее целесообразно переносить под клапаном рюкзака. На привале рекомендуется быстро достать куртку и набросить на плечи. На руки обычно надевают шерстяные или кожаные варежки с теплой подкладкой, поверх них — рукавицы из брезента. На маршрут желательно взять легкую шерстяную шапочку для переходов и ушанку для привалов и ночлегов.

Если предполагаются ночлеги в жилых помещениях, то достаточно тепло одеяла. Для ночевки в лесу потребуют-

ся более сложное снаряжение и грамотная организация бивуака. Но это выходит за рамки похода на значок ГТО. Тем, кого это интересует, мы рекомендуем обратиться к книгам «Туристское снаряжение» (М., Профиздат, 1968), А. Берман. «Путешествия на лыжах» (М., «ФиС», 1968), П. Лукоянов. «Зимние спортивные походы» (М., «ФиС», 1979).

Для походов выходного дня и зачетных путешествий ГТО не выбирайте слишком дальние края: несколько часов езды на автобусе или в поезде — вот нормальный радиус удаленности. Ну, а если привлекательные места находятся рядом, маршрут стоит начинать прямо с окраины города. Дневные переходы планируйте небольшими — до 15—20 км. Умеренно пересеченная местность придает особую прелесть ходьбе на лыжах. Поинтересуйтесь непременно погодой, чтобы знать возможную температуру, быть готовыми к метели, туманам, оттепели.

Не жалейте времени на отработку передвижения на лыжах с грузом в рюкзаке. Обычный лыжник и турист, транспортирующие груз, совершают во многом разные движения. Выработка рационального шага, поворотов приобретается постепенно и вначале требует внимания.

Часть времени можно посвятить отработке техники преодоления препятствий, крутых спусков, подъемов и тропления лыжни. Если маршрут проходит по дорогам, где лыжню тропить не надо, то руководитель обычно идет впереди, а помощник — в конце группы. Если же приходится прокладывать свежую лыжню, то руководитель все время идет третьим-четвертым, чтобы контролировать темп и направление движения. Направляющими по очереди становятся все участники похода. Поскольку на направляющего ложится самая тяжелая работа по троплению лыжни, то он идет в голове группы 5—10 мин., а затем делает шаг в сторону и дожидается хвоста цепочки. Его место — перед замыкающим. Тропить лыжню начинает второй участник, затем третий, четвертый и т. д.

Заболоченные участки замерзают значительно позже, чем озера, — под снегом возможна вода. Такие участки проходят не по одной лыжне, а каждый преодолевает их по целине, чтобы не было «подлипа». Образовавшийся на лыжах снежный нарост соскребают тупой стороной ножа.

У лыжников, как и у пешеходов, есть свои феноменальные достижения. Сколько, например, километров можно преодолеть за сутки? Вот что сообщила газета «Советский спорт» 24 апреля 1977 г.: «280 км 905 м... Снежный мара-

фон такой протяженности пробежал финский спортсмен Ахти Невала. Рекорд (он считается неофициальным мировым) гонщик установил в Рованиеми, где температура порой опускалась до 27 градусов».

Через три года 7 февраля 1980 г. там же была опубликована такая информация: «Рим. Австрийский лыжник Отто Линдсбергер установил новый неофициальный мировой рекорд, пройдя за 24 часа 275 км. Интересно, что он улучшил достижение недельной давности итальянца Карло Сала, преодолевшего за сутки 259 км».

Как видим, расхождения в показателях «рекордов», зафиксированных в разные годы, весьма существенные. Но не это главное. Важно, что в результате тренировок человек на лыжах может переносить огромные физические и климатические нагрузки.

Средняя скорость движения туристской группы обычно не превышает 4—5 км/час. Во время преодоления сложных участков — глубокий рыхлый снег, бурелом, пересеченный рельеф — скорость падает. При благоприятных условиях — хороший настр, попутная лыжня — возрастает. Поскольку зимние дни короткие, выходить на маршрут надо как можно раньше, лучше на рассвете. Руководитель должен внимательно следить за графиком движения. Поход надо завершить до наступления темноты.

Легкий морозец приятен, но нельзя забывать, что даже он таит в себе опасности. Чтобы отогреть руки и ноги, энергично помашите ими, предварительно выпрямив. Если же вы устали махать, то, повернувшись спиной к ветру и нагнувшись вперед, засуньте руки за пояс или под мышки. Нельзя растирать ноги, сняв обувь на холоде (это грозит обморожением), нужно иметь надежное укрытие, палатку или костер.

При обморожении первой степени (побеление кожи) надо восстановить кровообращение в пострадавшем участке, растирая его до потепления и покраснения кожи. Лучше это делать не снегом, как часто бывает, а мягкой шерстяной тканью, мехом, теплыми руками. При обморожении второй степени (появление пузырей) растирать кожу нельзя. Надо наложить повязку (вату или бинт) и доставить пострадавшего в медпункт.

Как и у пешеходов, отличной проверкой групп перед зачетным походом являются соревнования по преодолению полосы препятствий и лыжного маршрута (ралли). Для начинающих туристов-лыжников протяженность полосы не должна превышать 1 км, а маршрута — 5 км. При этом вес рюкзака с контрольным грузом у женщин — 3 кг, а

у мужчин — 6 кг. На полосе рекомендуется устанавливать не более 5—7 этапов. В них целесообразно включать специфические элементы походов на лыжах: тропление лыжни, спуски и подъемы на лыжах по склонам, устройство ветрозащитной стенки из снежных кирпичей, подготовка ямы для костра, установка палатки на снегу и т. д.

Первые успешные шаги в лыжной туристской науке придадут уверенность в своих силах, но впереди еще много неизведанного. Ходите в походы, набирайтесь опыта, и враждебная для неопытного человека зимняя природа будет все чаще дарить вам радость прекрасных впечатлений.

НА ГРЕБНЫХ СУДАХ

Как свидетельствует статистика, водные походы составляют около трети всех путешествий.

Большинство туристов-водников начинают свою походную жизнь с путешествий на байдарках. Эти суда получили широкое распространение и, пожалуй, наиболее подходят для первого плавания. У байдарки хорошая скорость, а малая остойчивость, хрупкость конструкции, слабая обложка заставляют туриста быстро учиться «читать» воду, правильно грести. Плавание на байдарке требует выдержки, хорошей координации движений. Надо уметь определить по характеру воды, что впереди — мель, пережат или же просто рябь от ветра, волна или же под «петухом» воды опасный камень. Байдарочник быстро овладевает искусством управления плота или надувного судна, а вот плотовику гораздо сложнее научиться ходить на байдарке. Все участники походов на гребных судах должны уметь плавать, поэтому обоснованным и своевременным было включение этих походов в число зачетных по нормативам ГТО в 1976 г.

В истории водного туризма немало ярких страниц, познакомимся с одной из них.

В канун 20-летия Великого Октября у студентов и научных работников Кабардино-Балкарского педагогического института и педрабфака возникла идея провести байдарочный поход, посвященный знаменательной дате. Девять отважных спортсменов-педагогов, стартовав 18 июля на реке Урвани у селения Новоивановка, преодолели ревущие потоки Баксана и Малки, подводные камни и водовороты Терека, штормы Каспия и бури на Волге и через 86 дней достигли столицы нашей Родины. Их тепло встре-

тили тысячи москвичей, заполнивших трибуны ЦПКиО имени Горького. Пять тысяч трудных километров остались позади.

Физическая и моральная закалка, приобретенная в походе, крепкий характер пригодились участникам похода в суровые годы Великой Отечественной войны. Немало мастеров спорта, заслуженных тренеров с благодарностью вспоминают Алексея Маревичева, привившего им любовь к туризму.

Прошли годы. Но не забыли о смельчаках следопыты Кабардино-Балкарского государственного университета — преемника педагогического института. Кропотливо собирали они сведения об участниках похода. Капитан Грант Оганьянц погиб в боях за освобождение Северной Буковины. Посмертно ему присвоено звание Героя Советского Союза. Смертью храбрых пали летчик Георгий Пелихов и политрук Шис Блеанов. Как сложились судьбы остальных?

Единственная женщина — участница похода Маркеан Шинахова стала культпросветработником дома отдыха «Заря» в Нальчике. Заслуженный работник культуры Кабардино-Балкарии оператор студии «Центрнаучфильм» Асланбек Каиров с кинокамерой и автоматом прошел фронтными дорогами Кавказа, снимал действия партизанских соединений, воевал бок о бок с летчиками эскадрильи «Нормандия — Неман».

Командир похода Жамал Чеченов много лет возглавляет ессентукский городской спорткомитет. Заслуженный учитель Кабардино-Балкарской АССР Алексей Швец отдал все силы и знания подрастающему поколению. Владимир Тараканов окончил Ленинградский инфизкульт имени П. Ф. Лесгафта, подготовил семь мастеров спорта по гимнастике.

Так через огонь войны и трудовые будни пронесли любовь к спорту одни из первых туристов-байдарочников нашей страны.

С приходом весны тысячи легких суденышек, увлекаемых веслами-крыльями, отправляются бороздить бескрайние водные артерии. Традиция открывать летний сезон массовым водным походом родилась у забайкальских туристов много лет назад. И с тех пор, как только река Ингода становится полноводной, выходит в поход флотилия байдарок и лодок. В них — машиностроители, текстильщики, энергетики, связисты, студенты. Под руководством опытных капитанов каждый третий впервые осваивает технику байдарочного похода и сдает туристский норматив ГТО.

Весенние водные походы — очень приятный отдых. Но относиться к выбору маршрута, к комплектованию группы и подготовке участников нужно более строго и требовательно, чем в летнем походе. Подчас эти походы приносят столько же аварий и серьезных неприятностей, сколько может произойти за весь остальной год. Квалификация и опыт туриста складываются из технического мастерства, умения работать с веслом, веревкой, физической подготовки и умения предвидеть различные ситуации.

В настоящее время распространены каркасные байдарки с деревянным или металлическим набором. Все элементы каркаса и оболочка складываются в 1—2 упаковки. Имеются также надувные байдарки «Ласточка», выпущенные в Ярославле. У них надувные борта, днище и дека; в двухместном варианте их можно использовать для походов ГТО. Основные характеристики современных байдарок представлены в табл. 6.

Таблица 6

Наименование	Вместимость (чел.)	Грузоподъемность (кг)	Длина (м)	Ширина (м)	Осадка (м)	Вес в упаковке (кг)
«Таймень-1»	1	150	4,0	0,75	0,14	22
«Таймень-2»	2	250	5,0	0,85	0,15	32
«Ласточка-2»	2	—	4,0	0,70	—	25
«RZ-57»	2	250	5,5	0,85	0,17	39
«Салют М-4,7»	2	250	4,7	0,90	0,20	36
«Салют М-5,2»	3	350	5,2	0,99	0,20	42

Нередко оболочка новой байдарки оказывается тесной. Ее необходимо замочить, и собранную байдарку высушить на солнце (декой вверх). Рулевые тяги замените стальным тросиком. Оболочку для защиты от истираний и пробоин необходимо проклеить по стрингерам и кильсону резиновыми полосами шириной 5—7 см и толщиной 1—2 мм. Для обеспечения непотопляемости в нос и корму закладывают 2—3 надутые камеры от мячей. По окончании похода байдарку нужно вымыть внутри и снаружи и просушить, иначе сопреют нитки. Оболочку не свертывайте туго. Хранить байдарку следует в сухом прохладном месте.

Хорошее владение техникой гребли и управления судном — решающие факторы успеха водного путешествия.

При этом расширяются технические возможности участников, увеличивается безопасность похода.

Посадка гребца—прямая. Высота весла должна соответствовать расстоянию кончиков пальцев поднятой вверх руки. Для наименьшего сопротивления воздуха лопасти должны быть развернуты относительно друг друга на 90°. Гриф весла удерживают ненапряженно. Для правильного захвата весла руки разводятся в стороны, затем сгибаются вверх в локтях; в раскрытые ладони берут весло. При гребке его опускают в воду максимально впереди, что достигают наклоном туловища, а разворотом плеч. Мощность гребка наращивают постепенно, максимальное усилие — в середине фазы, когда весло почти вертикально. При этом нижняя прямая рука тянет весло, а верхняя толкает его вперед. Проводку осуществляют по прямой линии за счет туловища и разворота плеч. Лопасть выносят из воды, миновав туловище, поскольку дальнейший гребок малоэффективен. В байдарке-двойке важно добиться синхронности гребли.

Вот вы и готовы к отплытию. На минуту задержитесь на берегу и послушайте интересные истории, связанные с водой.

ПРИВАЛ № 7. «КРУГОМ ВОДА»

Не так просто спуститься с горки по речке, если сама «горка» за облаками, а «речка» представляет собой горный поток, выбрасывающий с одинаковой легкостью и щепки, и огромные бревна.

Однако есть смельчаки, которые ставят рекорды на таких головокружительных спусках.

...1 апреля 1973 г. 16 чехословацких байдарочников, ведомых Иржи Бобаком, отправились из селения Пхерих, расположенного на высоте 4243 м над уровнем моря в районе Эвереста. Их путь лежал по бурной Дудх Коси (Молочной реке), берущей начало от ледника Кхумбу. Вода была отнюдь не пригодной для купания — 4—6° тепла... Только на относительно спокойных участках температура поднималась до +19°.

Спустя 25 дней спортсмены достигли Катманду, пройдя 126 км по бурным рекам и установив тем самым новый рекорд высотного спуска. Прежний принадлежал австрийцам и был установлен в 1969 г. при спуске с высоты 3200 м в области Нанга Парбат — одной из каракорумских вершин-восьмитысячников.

На водных просторах сравнительно недавно появились виндсерферы — такие же хрупкие суденышки, как байдарки, увлекаемые ветром. Но популярность их оказалась огромной — в 1984 г. эти суда (класс «Виндгляйдер») уже будут оспаривать олимпийские медали.

31 августа 1980 г. уроженец Маврикия Арно де Роснэ отплыл на виндсерфере с Маркизских островов к Гавайям с целью установить своеобразный рекорд. Он собирался преодолеть по океану более полутора тысяч миль. За год до этого де Роснэ также под парусом пересек на колесном буере пустыню Сахару, преодолев 1200 км от Мавритании до Сенегала.

Смелый путешественник оборудовал свое судно (весом всего 14 кг!) двумя надувными балластами и воздушным змеем, который должен был тащить его по ветру днем во время отдыха. Сам он предполагал управлять виндсерфером ночью. Де Роснэ рассчитывал завершить путешествие за 20—30 суток. С собой он взял минимум необходимого: финики, икру, питательные таблетки для космонавтов, немного воды и миниатюрный передатчик.

Связь с де Роснэ оборвалась вскоре после отплытия с острова Нуку-Хива. Хрупкое суденышко несколько раз было атаковано акулами, одна из которых превосходила его размерами и оставила на нем следы своих зубов. Сам де Роснэ, когда его виндсерфер, прошедший около 800 миль, вынесло к атоллу Ахе (архипелаг Туамоту), имел сильные солнечные ожоги. Организм его был крайне истощен и обезвожен. «Мне здорово повезло, что я вообще остался жив. Никогда больше не отправлюсь в подобное путешествие», — сказал он по окончании своей эпопеи.

В поход выходного дня на байдарках целесообразно выезжать в пятницу вечером, тогда суббота будет целиком посвящена плаванию. Возглавить первый «караван» должен опытный турист, хорошо знающий предстоящий маршрут. Для начала лучше выбрать реку со спокойным течением, без порогов и перекатов, с удобным и минимальным подходом к старту и финишу от железнодорожной станции или автобуса. Протяженность тренировочных походов не должна превышать 40 км. Скорость движения относительно течения реки: в медленном темпе — менее 3 км в час, в среднем темпе — 4 км в час, в быстром темпе — более 5 км в час. Естественно, первый переход продолжительностью 30—40 мин. нужно пройти в медленном темпе.

Впереди группы целесообразно поставить экипаж помощника, а руководителю лучше замыкать колонну. Рекомендуются держать интервал в 4—6 м, чтобы на извилистых речках направляющий и замыкающий не теряли друг друга из виду.

Каждый экипаж должен иметь минимальный ремонтный набор: изоляционную ленту, нитки с иглками, куски резины, резиновый клей, ножницы. В ремонтный набор руководителя помимо этого входят бензин, мягкая проволока, лейкопластырь, 1—2 рейки, наждачный камень, пассатижи, отвертка, шило, шурупы, винты с гайками, гвозди, толстые нитки и иглки. Обязательна медицинская аптечка.

Одежда должна защищать туриста-водника от намокания и переохлаждения. Хорошо иметь стандартный гидрокостюм, но можно воспользоваться курткой, брюками и длинными носками из болоньи. Грести лучше в тонких

нитяных перчатках. Из спасательного снаряжения целесообразно иметь надувной жилет или нагрудники, пояса, круги. На бивуаке «водный» костюм заменяют на лагерьный.

Значительную опасность для байдарочников представляют озера и водохранилища. При высоте волны 0,3—0,5 м, что соответствует волнению 1—2 балла, выходить не рекомендуется. Для пересечения водоемов следует выбирать затишье.

Перевернувшись, не отплывайте от байдарки. Под оболочкой всегда есть запас воздуха, который удерживает ее на плаву. Старайтесь вместе с судном как можно быстрее пристать к берегу. Выбравшись, выжмите одежду, согрейтесь ходьбой или у костра. Спички всегда должны быть при себе в непромокаемой упаковке. Если вам нужно оказать помощь на воде, то постарайтесь подойти к плывущему человеку кормой, чтобы он мог ухватиться за борт. Не пытайтесь сесть в пугающую байдарку с воды, иначе она перевернется.

Более десяти лет занимается исследованиями «непоплаваемости» кандидат медицинских наук В. Коновалов. Он пришел к выводу, что главная причина психологического шока, нередко приводящего к гибели людей, — страх, явный или скрытый, связанный с ошибочным представлением об опасности воды и возможностях человеческого организма. В книге «Человек в воде» (Новосибирск, Западно-Сибирское книжное издательство, 1979 г.) Коновалов подробно рассказывает о простейших методах тренировки психики, знакомит с физикой плавания, гидрологией, учит преодолевать страх и судороги, дает много других советов; показывает ошибочность некоторых традиционных представлений. Допустимое время пребывания в воде увеличивается при систематическом закаливании — ежедневном обтирании, принятии холодного душа в сочетании с физической нагрузкой, тренировках с погружением в холодную воду, купании зимой.

Перед выходом на зачетный маршрут еще раз проверьте свои теоретические знания и практические навыки. Это можно сделать, используя рис. 25 (см. вкладку) и приведенные ниже вопросы. Как и в обычном походе, вам нужно выбрать, где спустить байдарку на воду, как пройти поворот и справиться с другими препятствиями. За каждый ответ можно получить до 10 очков, и если удастся набрать 60 или 70 — смело отправляйтесь в путешествие по маршруту ГТО. Проверить ответы можно на стр. 111.

1. Где собрать байдарку: на песчаной отмели (А), на невысоком задернованном берегу (Б) или под обрывком (В)?

2. Как помочь товарищу сесть в байдарку: придержать корму (А) или нос (Б)?
3. Как самому сесть в байдарку-одиночку: смело шагнуть (А) или, взявшись за фальшборт, аккуратно перенести ноги (Б)?
4. В каком случае солнце не осложнит прохождения препятствия: когда светит в затылок (А), сбоку (Б) или через препятствие на вас (В)?
5. Как безопаснее пройти крутой поворот у песчаной отмели: прижимаясь к ней (А), посередине реки (Б) или вдоль противоположного берега (В)?
6. Как лучше миновать поворот под скалами: впритирку к ним (А), проплыть серединой реки (Б) или держаться выпуклого берега (В)?
7. Впереди у поворота — препятствие. Где лучше причалить байдарку для его просмотра: как можно ближе к препятствию у выпуклого (А) или у вогнутого берега (Б)?
8. Где лучше разбить бивуак: на острове (А), на песчаной косе (Б), на высокой задернованной бровке (В), над обрывом на обзорной точке (Г) или на террасе под скалами (Д)?
9. Как лучше хранить байдарку на берегу в солнечный день: дном вниз (А) или вверх (Б)?

Как и в других видах туризма, у байдарочников есть различные виды соревнований, которые помогают отработать и проверить технические и тактические приемы движения. Проводят состязания на коротких трассах с воротами (шесты-вехи, подвешенные над водой в 1—2 м друг от друга), на трассах скоростного спуска длиной 10—15 км, по ориентированию и т. д. На короткой трассе надо пройти все ворота за минимальное время и без штрафа. Простейшая трасса-полигон показана на рис. 26 (см. вкладку). Хотя на ней всего 6 ворот, можно придумать различные схемы их прохождения: носом, кормой и т. д. Во время скоростного спуска (ралли) командам потребуется применить на этапах оптимальную технику преодоления препятствий (ворот), организовать страховку, пройти отрезок пути за расчетное время, уточнить карту-лоцию, найти КП и т. д. Более подробно с этим можно познакомиться в книге Н. Федорова, В. Володажского и Н. Алексева «Соревнования туристов-водников» (М., «ФИС», 1980 г.).

Еще интереснее организовать «звездный» поход, встретиться на маршруте с группами пешеходников и велосипедистов. Итак, спускайте свое судно на воду. В путь-дорогу, капитаны!

ПОХОДЫ НА ВЕЛОСИПЕДАХ

Велосипедный туризм получил широкое распространение среди людей всех возрастов. Помимо велопохода в нормативах ГТО предусмотрен еще велокросс, которым

наряду со спортивным ориентированием разрешено заменять лыжные гонки в бесснежных районах. Напомним, что при сдаче туристского норматива по всем ступеням комплекса ГТО длина велосипедного маршрута увеличивается вдвое по сравнению с приведенной в табл. 1. (стр. 15). Приверженцы велотуризма этому только рады. Их принцип: «Дальше едешь — больше видишь — крепче будешь».

Как и любой вид путешествий, велотуризм имеет свои особенности: приходится преодолевать значительное расстояние, что связано с большими энергозатратами, долговременными нагрузками — физической и психологической. Кроме того, надо владеть техникой езды по дорогам различного профиля и покрытия, знать материальную часть машины, ее обслуживание, правила уличного движения. Помните, что по автодорогам страны разрешается ездить только с 14 лет. Поэтому для ребят, сдающих нормативы I ступени ГТО, маршрут можно прокладывать только по лесным и полевым дорогам с эпизодическим движением автотранспорта.

Велосипед — отличное средство для передвижения и поддержания здоровья. Он позволяет с той же затратой энергии, что и при ходьбе, перемещаться в четыре раза быстрее. Велосипед неприхотлив к дорогам, достаточно хорошо «ведет себя» на зимнем проселке. Недаром Лев Николаевич Толстой, освоивший велосипед в 60 лет, считал его круглогодичным транспортом. Поездки на велосипеде любил Владимир Ильич Ленин.

С первых лет Советской власти развитие велотуризма в нашей стране приобрело грандиозный размах. В энциклопедии есть такая запись: «В 1924—27 гг. совершили путешествие на велосипедах вокруг земного шара студенты Государственного института физкультуры РСФСР Фрейдберг и Князев».

...Два московских парня решили отправиться в дальний и трудный путь. Цель — поведать миру о первой на земле Стране Советов. 1 июля 1924 г. они стартовали на московском ипподроме, взяв курс на Владивосток. Дальше — дороги Китая, Японии, Мексики... 45 000 км (из них 25 000 км на велосипеде) — протяженность их кругосветного путешествия. С любовью встречали их друзья, с ненавистью — враги. В Мексике в путевом журнале появилась запись: «Нижеподписавшиеся, члены велосипедного клуба «Радио» удостоверяют, что Александр Князев и Илья Фрейдберг прибыли 9 ноября 1925 г. в 12 часов дня, преодолев 151 км от Полотитлана и 967 — от Мансанильо, совершая свое кругосветное путешествие, являющееся живым доказательством

силы русского народа, с чем велосипедистов горячо поздравляем и желаем от полноты сердца счастливого возвращения на Родину, сопровождая их мысленно на этом пути».

Уникален был велопробег камчатского электрика Глеба Травина. В 1928—1931 гг. он проехал вдоль границ нашей страны, в том числе по Арктическому побережью. Это было первое в мире полярное велопутешествие. В общей сложности Г. Травин покрыл 85 000 км. В 1936 г. колхозники с Днепропетровщины — Д. Бойко, С. Бойко, И. Носов, Ф. Чернов — успешно проложили трассу до Хабаровска и были удостоены правительственных наград.

Для походов ГТО пригодны велосипеды любых марок. Однако лучше, если колеса и шины будут повышенной прочности со стальными ободами. Применение однотрубок при езде по проселочным дорогам нецелесообразно. Седло должно быть мягким, эластичным и обеспечивать удобную посадку. Руль ставят несколько выше обычного, чтобы не слишком утомлялись спина и шея. Независимо от маршрута велосипед должен быть оборудован крыльями, так как зачастую приходится ехать под дождем, по политой мостовой, щебню.

Нельзя ехать с грузом на спине — это опасно и неудобно. Походное снаряжение размещают на заднем багажнике, который усиливают, так как нередко обламываются ушки стоек. Для закрепления груза используют резинки от эспандера.

Отправляясь в поход, руководитель должен позаботиться об инструменте. В пути понадобятся велоаптечка, масляная лампа с машинным маслом, насос со шлангом, пассатижи, мощная отвертка, молоток, напильник, керн, проволока, несколько болтов, гаек, шайб, ножницы, шило, иголки, нитки, леска, резина и резинокордный материал, ниппельная резинка, клей, наждачная бумага, тальк, бензин Б-70, изоляционная лента, ремешки и т. д. Не забудьте медицинскую аптечку.

Сейчас трудно представить себе человека без двухколесного друга. А как относились к велосипеду в прошлом столетии?

ПРИВАЛ № 8. «САМОКАТ»

Первый отечественный двухколесный цельнометаллический велосипед создал крепостной мастерской Ефим Михеевич Артамонов, работавший на Нижнетагильском заводе. Его «самокат» имел педали. Переднее, ведущее, колесо было больше, чем заднее. Сейчас этот велосипед хранится в замечательной коллекции музея Нижнего Тагила.

15 сентября 1801 г. уральский мастер приехал на своем «чуде» в столицу на коронавание Александра I. Диковинка царю приглянулась, и он освободил от крепостной зависимости Артамонова и его потомство. Изобретатель не только блеснул умом и золотыми руками, но и, преодолев на своей машине 5000 км (путь в Москву и обратно), совершил спортивный подвиг. Артамонов намеревался усовершенствовать «самокат», и «тогда цены ему не будет и для гражданского населения, и для военного дела — ведь он шибче лошади бежит». Но мастерскому не помогли. Патент на изобретение он не получил, поскольку первый «патентный закон» появился в России в 1812 г.

С появлением велосипеда родилась новая категория путешественников. Первым был сам создатель велосипеда, 25-летний Ефим Артамонов. В 1895 г. его путь повторил земляк М. Серебряников. Прошло еще 18 лет, и газеты сообщили: «Русский велосипедист первым обогнул земной шар!» Это был Анисим Панкратов. В честь титанического перехода Глеба Травина на мысе Дежнева установлен памятный знак. Его машина была первым велосипедом, который увидели народы многих окраин нашей страны. В их языках слова «велосипед» не было, и поэтому в Средней Азии его называли «шайтан-арбой», а на Севере — «железным оленем».

Ныне сообщения об интересных велопутешествиях поступают из разных точек земного шара. Например, студенту Б. Н. Нардине понадобилось лишь 18 месяцев, чтобы пересечь четыре континента и вернуться в Индию, откуда он стартовал 18 февраля 1979 г. За это время он проехал на велосипеде 66 500 км, побывал в 46 странах Азии, Африки, Европы, Северной и Южной Америки. А вот 56-летнему англичанину Уолтеру Столле потребовалось на путешествие по странам мира 18... лет! «За это время я успел жениться на прекрасной колумбийке, чемпионке страны по велоспорту, — рассказал он, покинув седло. — Из-за различных недоразумений меня 231 раз доставляли в полицейские участки всех континентов. Семь раз я лежал в больницах после «столкновения» с автомобилями. Однако ни разу не позволил снять себя в кинофильме ради гонорара: я спортсмен-любитель, а не профессионал...»

Желающим сдавать нормативы ГТО в велопоходе или велокроссе нужно понаблюдать, за сколько времени они проезжают 5—10 км в привычном темпе. Если время значительно больше норматива (около 3 мин/км), не надо стремиться быстро ликвидировать разрыв. Следует потренироваться: сначала проехать некоторое расстояние нажимая сильнее на педали (метров 100—400) и затем отдыхать, катясь по инерции. Еще нажать и снова отдышаться. Дыхание при этом не должно сбиваться. Через несколько тренировочных дней снова прикиньте свое время на отрезке 5—10 км.

Одежда не должна стеснять движений. Штормовка или капровая куртка согреют в холодную погоду и защитят от ветра. Лучшая обувь для жаркой погоды — тапочки с кожаной подошвой, для прохладной — велотуфли или кроссовки. От палящего солнца защитит легкая фу-

ражка с козырьком. В холодную погоду не забудьте про перчатки.

Первый тренировочный маршрут выбирайте небольшим. Время в пути не должно превышать 8 часов в день. Конечно, лучше выезжать на маршрут «своим ходом», но в больших городах без электрички не обойтись. Велосипед разрешается провозить в неразобранном виде, постарайтесь разместить его в тамбуре.

На маршруте впереди обычно едет руководитель, за ним — самые слабые члены группы, в конце — замыкающий. Интервал между велосипедистами: на ровной дороге — 2—3 м, на спусках — 10—20 м. Туристская группа должна быть компактной. Это необходимо в сложных путешествиях, да и автомобилям удобнее для обгона. Желательно, чтобы одежда направляющего и замыкающего была яркой. Руководитель объявляет три правила: не заезжать вперед направляющего, двигаться в целях безопасности только гуськом, не отрываться от группы; разъясняет сигнальные жесты: поднятая рука — остановка, рука в сторону — поворот. Лидер задает оптимальный для времени и дороги темп.

При выборе маршрута лучше избегать магистральных дорог. Причина — не только лихие автомобилисты, но и загазованность воздуха. В велопоходах возможность несчастного случая выше, чем в пеших, лыжных и даже байдарочных. Соответственно и организация походов должна быть тщательнее, а дисциплина — безукоризненной.

Полезный опыт организации одно- и двухдневных велопоходов, во время которых можно сдать нормативы ГТО, накоплен в туристском клубе Свердловска. Здесь составлен целый цикл тематических поездок, например «По озерам края», «По местам сказов П. Бажова», «На границу двух частей света». За лето совершают 40—60 выездов. Руководители походов — опытные туристы-разрядники. График походов разрабатывает общественный диспетчер. За десять дней до старта он высылает руководителям бланки маршрутных листов, куда записывают всех участников. К концу лета у многих руководителей складывается своя, постоянная группа — маленький походный коллектив из тех, кто сдал нормы ГТО, хорошо проявил себя в походах и желает заниматься спортивным туризмом.

У велотуристов есть свои виды соревнований, на которых может быть проведена физическая и техническая подготовительная подготовка: полоса препятствий, фигурное вождение, велоралли. Дистанция полосы препятствий (дли-

ной до 5 км) для начинающих туристов размечается на дорогах и тропах среднепересеченной местности с 5—7 этапами. Вес груза, прикрепляемого к багажнику, — 4 кг для женщин и 8 кг для мужчин. Помимо этапов преодоления естественных препятствий, о которых было рассказано в предыдущих главах, могут быть оборудованы специальные этапы: крепления и перевозки груза, ремонта велосипеда, скоростной езды, определения расстояний между пунктами по «Атласу автомобильных дорог СССР», проверки правил дорожного движения. Длина дистанции в велоралли для начинающих туристов может достигать 30 км.

Девиз каждого путешествия: «Безопасность — прежде всего». Перед выездом на маршрут хорошенько повторите «Правила дорожного движения».

Проверьте свои знания, пользуясь рис. 27 (см. вкладку) и вопросами КСП журнала «Турист» (№ 8, 1980 г.). К каждому правилу подберите соответствующую картинку и проверьте ответы на стр. 111.

Каждый велотурист обязан помнить следующее:

1. При движении по автодорогам управлять велосипедом разрешается лицам не моложе 14 лет.
2. Движение на велосипедах по проезжей части разрешается только в один ряд на расстоянии не более 1 м от ее правого края.
3. Запрещается двигаться по дороге, если рядом есть велосипедная дорожка, обозначенная соответствующим знаком.
4. В местах, обозначенных знаком «Скоростная дорога», движение велосипедистов запрещается.
5. Запрещается поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением, а также на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении.
6. При движении по дорогам в вечернее время и в других условиях недостаточной видимости велосипеды должны быть оборудованы спереди фонарем (фарой) с белым светом, сзади — фонарем с красным светом и красным светоотражателем.
7. Запрещается перевозить предметы или груз, которые выступают (по длине или ширине) более чем на 0,5 м за габариты велосипеда и могут помешать управлению.
8. Водителю велосипеда запрещается ездить, не держась за руль.
9. Запрещается буксировка велосипедов.

ДОРОГА НЕ КОНЧАЕТСЯ

Теоретически подготовленными выходите вы на маршруты для сдачи нормативов ГТО по туризму и спортивному ориентированию. Очевидно, другие испытания комплекса вы уже выдержали. Минутами измерялись состязания на кроссовых дистанциях, водных дорожках, лыжных трассах. Туристский поход и соревнования по ориентированию — это

многочасовая, многокилометровая проверка вашей физической, умственной и волевой подготовки. Есть еще одна грань туристского норматива: в походе проверяется группа, коллектив, ваша коммуникабельность, умение оказать поддержку и помощь другим. Надолго сохраняются воспоминания о встрече с природой и трудностях походной жизни, состязаниях на лесных трассах, душевных беседах и шутках на привалах. Будем надеяться, что тропинка ГТО станет для вас первым шагом в страну здоровья и спорта.

Полярный летчик Михаил Каминский, бывший парторг экспедиции 1941 г. к Полюсу относительной недоступности, считает: «Есть грань самоутверждения. Человек тяготится незнанием того, что может, на что способен. Этим я и объясняю то, что люди с риском для жизни штурмуют неприступные скалы, плывут по порожистым рекам, вступают в единоборство с океанской волной или бурей». Итак, туризм, как и другие виды спорта, — это самовоспитание, самоутверждение, способ развития своих лучших качеств.

Ребята 5—6-х классов, сдавшие туристские нормативы ГТО, могут совершить недельное путешествие протяженностью 45—50 км. При этом рекомендуется в день проходить не более 12 км и устроить 1—2 дневки для посещения музеев, выставок, промышленных предприятий, колхозов, гидростанции или отдыха в живописных местах со сбором гербариев и коллекций. После проведения зачетного похода по II ступени ГТО из числа наиболее подготовленных школьников 7—8-х классов можно скомплектовать группу для многодневного путешествия. Летом маршрут может быть разработан примерно на две недели длиной 120 км. За день ребята должны проходить не более 16 км, т. е. так же, как и при сдаче нормативов ГТО. В дни зимних каникул можно отправиться в путешествие на лыжах протяженностью до 80 км. Юноши и девушки 16—18 лет после зачетного похода по III ступени могут отправиться в дальние туристские походы, выполнить нормативы на значок «Турист СССР» и III разряд по туризму. Летний поход может быть рассчитан на 180—250 км, а зимний — на 120—150 км. Как и в зачетном походе ГТО, дневной километраж не должен превышать 25 км.

Для получения значка «Турист СССР» необходимо совершить пять походов выходного дня или пятидневный поход общей протяженностью не менее 75 км пешком или на лыжах; 100 км на лодках, байдарках; 150 км на велосипедах или по конным маршрутам; 500 км на мотоцик-

лах. Значком «Турист СССР» награждаются туристы, достигшие 14 лет. Для старшеклассников допускается выполнение норм за 2 года. Верхняя возрастная граница для получения значка не установлена, так что его обладателями могут стать также лица, сдающие нормы IV и V ступеней ГТО.

Если вы почувствовали интерес к походам, начинайте готовиться к маршрутам I и II категорий сложности, регулярно участвуйте в городских и областных соревнованиях по ориентированию. Но и в рамках ГТО можно найти еще много интересных форм организации спортивных мероприятий. Большой интерес вызовут комплексные состязания по туристскому многоборью ГТО. В их программу, рассчитанную на весь год, целесообразно включить лыжный маршрут, соревнования по ориентированию, заплыв на байдарках и велосипедный поход. Победителей можно определить по сумме времени прохождения каждого этапа или по очкам за занятые места.

В Чехословакии, например, за участие в подобном комплексном мероприятии вручают значок «Пингвин». За год надо принять участие в лыжной гонке «Изерская пятидесятка» или «По пути Словацкого народного восстания»; в 10-километровом кроссе Беховице — Прага или Девин—Братислава; переплыть Махово озеро длиной 1,2 км; преодолеть пешком за сутки 60 км женщинам и 100 км мужчинам; проплыть 30 км на байдарке; проехать на велосипеде за день 120 км женщинам и 150 км мужчинам.

С середины 60-х годов среди туристов нашей страны получили распространение походы под девизом «100 км за 24 часа». Их проводили москвичи, одесситы, туристы из Серова, литовские путешественники. Это — нелегкое испытание даже для очень опытных пешеходов. Но в последние годы туристов с этих трасс стали «вытеснять» любители бега трусцой и сверхмарафонских пробегов. Тогда калининградцы «изобрели» туристский марафон. В живописном месте они прокладывают маршрут, маркируют его, устанавливают контрольные пункты. Вес рюкзака: 8 кг для мужчин и 5 кг для женщин. Туристы отправляются по маршруту и делают отметки в карточке. Набор очков — личный. Каждый идет сколько захочет. За 10 км получают 6 очков (желтый жетон), за 20 км — 15 очков (розовый), за 30 км — 30 очков (голубой) и т. д. Контрольное время дается с запасом, чтобы люди могли фотографировать, купаться, отдыхать. Марафон «работает» весь световой день. Стартовать на новый «виток» можно

до самого вечера, если успеешь пройти засветло хотя бы первые 10 км.

В Болгарии формулу «100 км за 24 часа» расшифровали иначе, разделив трассу на три этапа: 32 км — пешком, 12 км — на байдарке и 56 км — на велосипеде.

Сочетание пеших, лыжных, велосипедных, водных походов с участием в соревнованиях по ориентированию открывает новые возможности для организации интересных комплексных маршрутов, проведения туристских слетов. Такая практика уже имеется в некоторых секциях коллективов физкультуры предприятий, строек, школ, высших учебных заведений. Например, энтузиасты турклуба Свердловска с 1967 г. проводят летний «День туриста». В программу массового праздника, в котором принимает участие до 2000 человек, входят обмен опытом работы в туристских коллективах, разнообразные конкурсы, соревнования по видам туризма, развлекательные мероприятия для детей и взрослых. В последние годы центральным событием «Дня туриста» стала комплексная туристская эстафета, состоящая из пяти этапов: пешего, горного, водного, велосипедного и ориентирования. Каждую осень свердловчане устраивают также «День леса», во время которого туристы сажают деревья, очищают лес от хлама, сжигают мусор.

За последние годы во многих городах страны получили широкое распространение так называемые «четверги ориентирования». Они как раз для тех, кто, сдав нормы ГТО, желает продолжить совершенствование в спортивном ориентировании. Состязания проходят в будни в вечернее время. Полтора-два часа бега с компасом и картой дают огромный эмоциональный и оздоровительный эффект. Возраст участников — от 7 до 70 лет. Причем каждый может выбрать трассу по километражу (от 3 до 12 км) и числу КП, соответствующую его физической и технической подготовке. В 1980 г. только в Эстонии по статистике, опубликованной в газете «Спордилехт», «четверги ориентирования» проводились в 12 городах.

Природа — огромная кладовая, источник нашего существования. Отправляясь в поход или на соревнования, будьте настоящими хозяевами земли. Помните, что гектар леса — это не только 25 тонн дефицитной бумаги, но и ежедневное «производство» около 200 кг кислорода. Представьте себе, какой урон природе могут нанести 30 млн. человек (а именно столько ежегодно сдают нормативы ГТО), если срубят хотя бы по одному деревцу или соберут букет полевых цветов. Закон гарантирует право гражд-

дан на свободное и бесплатное пребывание в лесу. Но право это может быть прекращено, если взаимоотношения человека с лесом наносят вред последнему. На Украине, в Белоруссии, Прибалтике, Молдавии, в других регионах нашей страны специальными постановлениями некоторые виды растений уже взяты под охрану. В Рязанской области — дикий гладиолус, сон-трава, толокнянка; в Подмосковье — ночная фиалка, ятрышник, ландыш, кувшинка. Эти растения запрещается собирать. Закон охраняет всех животных, обитающих на суше и в воде. За первую половину XX века с лица земли исчезло около 40 видов зверей и птиц. Большая часть из них погибла не в результате прямого истребления, а из-за разрушения естественных мест их обитания.

Вот почему дело охраны природы требует постоянных усилий всего общества. В нашей стране экологическая политика базируется на Конституции, где охрана окружающей среды определена как одна из важнейших функций государства. «В интересах настоящего и будущих поколений — гласит статья 18 Конституции — в СССР принимаются необходимые меры для охраны и научно обоснованного, рационального использования земли и ее недр, водных ресурсов, растительного и животного мира, для сохранения в чистоте воздуха и воды, обеспечения воспроизводства природных богатств и улучшения окружающей человека среды».

Берегите лес, скалы, реки!

Берегите цветы, муравейники, птичьи гнезда!

Счастливого вам пути!

ОТВЕТЫ НА ЗАДАЧИ И ВОПРОСЫ

На рис. 5 представлены топографические знаки.

1. Тропа. 2. Памятник. 3. Линия телефонной связи. 4. Заросли камыша. 5. Дом лесника. 6. Завод, фабрика. 7. Редкий лес. 8. Двухпутная электрифицированная дорога, идущая по выемке. 9. Карьер. 10. Газопровод. 11. Бурелом. 12. Кладбище. 13. Сооружение башенного типа, водонапорная башня. 14. Однопутная электрифицированная дорога, идущая по насыпи. 15. Церковь. 16. Просека. 17. Лесонасаждения вдоль шоссе. 18. Пешеходный мостик через ручей.

Рис. 14

1. Длина трассы по прямым линиям, соединяющим старт со всеми КП и финишем, составляет 8,6 км. 2. Короткий — 500 м — между КП 6—7, длинный — 1240 м — между КП 4—5. 3. Набор высоты между КП 1—2 составляет 60 м. 4. Путь между КП 1—2 с минимальным набором высоты — 30 м и проходит вдоль реки на север и затем по ложине на восток. 5. Старт и финиш выбраны вблизи улучшенной грунтовой дороги для удобства доставки спортсменов. Это единственная дорога, по котсрой могут пройти автобусы.

Рис. 25. Ответы дает мастер спорта А. Коробков, член водной комиссии Московской городской федерации туризма.

- А — 5 очков. Не стоит собирать байдарку на песчаной косе: наберете песок, потом будет трудно разбирать. К тому же загружать байдарку и садиться в нее придется с воды, так как здесь мелко.
Б — 10 очков. Место выбрано правильно: невысокий берег, река достаточно глубокая. Байдарку можно подвести вплотную к берегу.
В — 0 очков. С высокого крутого берега трудно спускать байдарку, загружать ее и садиться.
- А — 10 очков. Если байдарка стоит носом по течению и оно сильное, всегда первым садится передний гребец, а другой поддерживает байдарку за корму.
Б — 0 очков. Течение может оторвать байдарку от берега, помощь второго гребца — символическая.
- А — 0 очков. Не шагайте в байдарку — она немедленно отойдет от берега, а вы рискуете сделать шпагат и оказаться в воде.
Б — 10 очков. Взявшись руками за фальшборт или перекинув к нему с берега весло, поочередно плавно переносите ноги в байдарку.
- А, Б — 10 очков. Прохождение сложных препятствий следует приурочивать ко времени, когда солнце светит в затылок или сбоку.
В — 0 очков. Навстречу солнцу плыть опасно. Солнечные «зайчики» мешают разглядеть препятствие и утомляют глаза.
- А — 0 очков. У выпуклого пологого берега байдарка может сесть на мель.
Б, В — 10 очков. В «среднюю» воду можно двигаться посередине и вдоль вогнутого берега. В «большой» воде лучше держаться середины реки, чтобы не прижало к вогнутому берегу.
- А — 0 очков. На крутых поворотах с сильным течением и скалистыми берегами нельзя держаться вогнутого берега, так как может прижать к скалам и затянуть под деревья.
Б — 5 очков. Плыть серединой реки рискованно, нужно уметь вовремя выйти из струи.
В — 10 очков. Если вы держитесь выпуклого берега — всегда успеете пристать к нему.
- А — 10 очков. Для просмотра препятствия в непосредственной близости от него лучше пристать к выпуклому берегу.
Б — 0 очков. Если придется пересекать струю, байдарку может смыть в прижим.
- В — 10 очков; Б, Г — 5 очков; А, Д — 0 очков. Лагерь нельзя разбивать на низких островках (А) и небольших террасах у подножия скал (Д). Если начнется подъем воды, ночью некуда будет перенести лагерь (как в случае Б), а со скал в дождь возможен камнепад. На высоких открытых местах опасно находиться во время грозы и сильного ветра (Г).
- А — 10 очков, Б — 0 очков. На солнце резина быстрее стареет, отстают заплатки, поэтому байдарку переворачивают днищем вниз.

Рис. 27

Перечисленным пунктам «Правил дорожного движения» соответствует следующее расположение картинок: III, V, VIII, I, IX, IV, VII, VI, II.