

ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ МАРШРУТА ПОХОДА ВЫХОДНОГО ДНЯ КАК ФОРМЫ АКТИВНОГО РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРИЗМА

Литвинович В.М.,

Хлюст Л.П.,

Тихомиров А.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Укрепление физического и психологического здоровья населения, в том числе детей и молодежи, является одной из основных функций государственного управления и выполняется различными средствами. Эффективным, доступным для широких слоев населения средством оздоровления (рекреации) является туризм, основанный на двигательной активности участников туристских мероприятий. Особой популярностью среди туристов различной возрастной категории пользуются походы выходного дня как особая форма рекреационных занятий. При этом особое значение походы выходного дня (ПВД) имеют для рекреации обучающихся.

ПВД как форма туристского мероприятия с обучающимися выполняет функции оздоровления, познания (образования), воспитания (гражданского, экологического, эстетического и др.) и духовного совершенствования. Организация ПВД в учреждениях образования в комплексе с иными формами и средствами физкультурно-оздоровительной работы решает проблему недостаточной двигательной активности обучающихся и положительно сказывается на их общем и физическом развитии, состоянии здоровья.

У детей (подростков) с низким уровнем двигательной активности, как правило, снижен общий иммунитет организма, поэтому они чаще подвержены заболеваниям. Применение различных форм и средств активного туризма в образовательном процессе, напротив, позволяет существенно повысить объем двигательного опыта, успешно воспитывать у обучающихся основные физические качества, улучшать состояние здоровья и повышать интерес к занятиям физическими упражнениями. Туристско-краеведческая деятельность обучающихся, выходящая за рамки учебных программ и организуемая учреждениями образования, позволяет повысить качество образования, привить интерес детей и молодежи к родному краю (его истории, культуре, географии), к познавательной и исследовательской деятельности, целесообразно использовать свободное (внеурочное) время. Туризм является наиболее комплексным видом воспитания здорового и закаленного человека. Он расширяет кругозор, обогащает духовную жизнь человека, является прекрасным средством познания красоты природы [3].

В тоже время выполнить вышеуказанные функции ПВД может лишь в случае качественного планирования и организации данного мероприятия. Во многом качество проведения ПВД определяется качеством планирования маршрута. Показатели качества маршрута существенно различаются в зависимости от целей похода, выбранного способа передвижения по маршруту, контингента участников, имеющегося рекреационно-туристского потенциала района похода и ряда иных факторов. Представляется весьма актуальной задачей рассмотреть особенности планирования маршрута ПВД в зависимости от указанных факторов.

Цель работы – обосновать существенные плановые показатели маршрута пешеходного похода выходного дня с обучающимися в зависимости от целей организации похода.

ПВД на основании целей и задач их проведения подразделяются на оздоровительные (рекреационно-оздоровительные), рекреационно-познавательные (в том числе краеведческие походы и экспедиции, экологические походы), рекреационно-спортивные (в том числе приключенческие, учебно-тренировочные) [2]. Рекреационно-оздоровительные походы – это туристские путешествия, основанные на активных способах передвижения по маршруту, по территории с благоприятными для здоровья человека природно-климатическими условиями, с целью полноценного отдыха и оздоровления. Основными факторами, которые необходимо учитывать при планировании маршрута такого похода, являются: природные и лечебные ресурсы территории, эстетические качества маршрута, спектр и возможность организации культурно-досуговых мероприятий (элементарных рекреационных занятий).

Существенными плановыми показателями маршрута рекреационно-познавательных ПВД, кроме вышеуказанных, должны быть следующие показатели ценности культурных ландшафтов района похода: наличие и качество экскурсионных (исследовательских) объектов, возможности для организации познавательной (исследовательской) деятельности обучающихся на маршруте, возможности для формирования прикладных жизненно необходимых человеку умений и навыков. Для организации и проведения рекреационно-спортивного (учебно-тренировочного) ПВД существенными плановыми показателями качества маршрута (кроме показателей его рекреационной ценности) будут являться параметры спортивно-технической сложности, параметры, определяющие возможность обучения на маршруте технике и тактике спортивного туризма.

Отметим, что несмотря на различие целей проведения ПВД с обучающимися, в каждом походе в большей или меньшей степени педагогом решаются учебные, рекреационные (развивающие) и воспитательные задачи. Характерные учебные задачи ПВД: научить ориентироваться на незнакомой местности, составлять простейшие схемы маршрутов, осваивать методы наблюдения за особенностями маршрута, погодными условиями и пр.; овладеть умениями по оказанию первой помощи; научить технике преодоления простейших препятствий для данного вида туризма по способу передвижения. Развивающие задачи: совершенствовать волевые качества туристов; формировать умения принимать решения, брать ответственность за себя и за окружающих; развивать память и внимание, деловую и познавательную активность, физическую и психическую выносливость и др. Характерными воспитательными задачами ПВД с обучающимися являются: воспитание патриотизма и гражданственности, чувства коллективизма, стремления к здоровому образу жизни, экологическое воспитание [2; 4].

При наполнении туристского похода разнообразным содержанием повышается педагогическая ценность мероприятия. Педагогический потенциал туризма весьма велик, однако на деле коэффициент полезного педагогического действия зависит от подхода к организации туристского похода учителями, от их понимания, умения и опыта в этой области. В частности, руководитель похода должен овладеть технологией планирования маршрута с учетом основных целей похода и вышеуказанного спектра задач. В представленной работе мы сделали попытку обобщить накопленный в учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (на кафедрах менеджмента спорта и туризма, спортивного и рекреационного туризма) опыт планирования маршрутов и проведения ПВД со студентами дневной формы получения образования за период с 2007 по 2016 годы.

Работа проводилась на примере пешеходного туризма. Для обоснования существенных плановых показателей маршрута, которые необходимо определять и контролировать в процессе стратегического и тактического планирования, нами были проанализированы маршруты 12 ПВД и учебных многодневных походов, которые были проведены по территориям Белорусского Поозерья (физико-географические районы: Полоцкая низменность, Освейско-Браславские гряды, Нещердо-Городокская возвышенность, Нарочанская равнина) и Западно-Белорусской провинции (физико-географические районы: Вилейская равнина, Верхненеманская низменность, Столбцовская равнина, Минская возвышенность). Выбранные для организации походов районы имели значимый туристско-рекреационный потенциал и включали особо-охраняемые природные территории (национальные парки «Браславские озера», «Нарочанский», ландшафтные республиканские заказники «Красный Бор», «Синьша», «Налибокская пуша» и ряд иных).

В процессе выполнения работы были выделены существенные показатели качества планирования пешеходного маршрута ПВД, которые отражают его:

- рекреационно-оздоровительную ценность;
- рекреационно-познавательную ценность;
- спортивно-техническую характеристику;
- учебные качества.

В зависимости от главной цели проведения ПВД с обучающимися при планировании маршрута следует определить значимость и значения тех или иных вышеуказанных групп показателей качества (таблица).

Таблица – Показатели качества планирования пешеходного маршрута похода выходного дня

Плановый показатель маршрута	Значимость показателя в зависимости от цели похода		
	Рекреационно-оздоровительный	Рекреационно-познавательный	Рекреационно-спортивный (тренировочный)
Общие (обязательные) показатели качества			
Протяженность маршрута (км)	+++	+++	+++
Транспортная доступность пунктов старта и финиша (баллы)	+++	+++	+++
Средняя (или максимальная) величина чистого ходового времени дневного перехода (часов)	+++	+++	+++
Логика маршрута	+++	+++	+++
Тактическая схема маршрута	+++	+++	+++
Безопасность маршрута для туристов	+++	+++	+++
Показатели рекреационно-оздоровительной ценности маршрута			
Относительная протяженность участков движения по лесу (%)	+++	++	+++
Степень сохранности природных комплексов (относительная протяженность движения по территории ООПТ) (баллы)	+++	++	++
Качество рекреационных целевых объектов посещения (баллы)	+++	+++	++
Протяженность отдельных дневных переходов (км)	+++	+++	+++
Пейзажное разнообразие	+++	+++	+
Качество мест ночлега и отдыха туристов (баллы)	+++	+++	++
Показатели экскурсионно-познавательной ценности маршрута			
Качество экскурсионных целевых объектов посещения (баллы)	++	+++	+
Наличие и качество необходимых исследовательских объектов (баллы)	–	+++	–
Разнообразие экскурсионных объектов	+	++	–
Разнообразие (контрастность) видов ландшафтов	+	++	–
Показатели спортивно-технического качества маршрута			
Физическая трудность маршрута (сумма перепадов высот)	++	++	++
Физическая трудность маршрута (относительная протяженность движения по лесным и полевым дорогам)	+++	+++	+++
Наличие и категория трудности локальных препятствий (шт.)	–	–	+++
Наличие и категория трудности протяженных препятствий (км, %)	–	–	+++
Распределение классифицированных препятствий по маршруту	–	–	++
Учебные качества маршрута			
Наличие и качество объектов и участков для обучения туристской технике (шт., км, баллы)	+	++	+++
Наличие и качество объектов для обучения методике проведения экскурсии (шт., баллы)	–	+++	–
Разнообразие объектов и участков для обучения туристской технике (баллы)	+	+	++

Представленные данные указывают на то, что есть показатели качества маршрута ПВД, одинаково важные для любого по цели похода, требующие обязательного определения (например, общие количественные показатели, тактическая схема (кольцевая, комбинированная и др.) и ряд иных). В тоже время их конкретные значения должны быть установлены в строгой зависимости от цели путешествия и контингента его участников. Например, в тренировочном походе максимальная величина чистого ходового времени (ЧХВ) может достигать значения 6–7 часов при дневных переходах до 25 и более км. Напротив, в рекреационно-познавательном походе рекреационно-оздоровительном походе, с учетом значимости отдыха и качества проведения экскурсионной работы величина ЧХВ не должна превышать 4–5 часов.

Необходимость иных показателей качества маршрута и выбор их конкретных значений будут определяться целями и задачами похода, рекреационно-туристским потенциалом района ПВД. Например, все представленные выше показатели рекреационно-оздоровительной ценности маршрута обязательны для рекреационных ПВД и основаны на требовании максимально использовать для оздоровления и отдыха туристов имеющийся туристский потенциал территории (прежде всего, природные рекреационные ресурсы и объекты туристской инфраструктуры). Ожидания обучающихся от рекреационного ПВД, решение задач по привлечению их к активному туризму будет, прежде всего, определяться показателями, обуславливающими оздоровительную и эстетическую ценность маршрута, уровень физической трудности маршрута. Так качество рекреационного маршрута повысится при увеличении относительной протяженности движения по лесным массивам; максимальном использовании для движения лесных и полевых грунтовых дорог (троп); наличии топологического разнообразия на маршруте (участков со сменой пейзажа, сочетанием различных компонентов ландшафта (лес, водный объект, открытый безлесный участок и др.), а также при наличии на маршруте определенного перепада высот.

Для планирования рекреационно-спортивного (учебно-тренировочного) ПВД, в отличие от рекреационно-оздоровительного похода, в первую очередь, важно установить плановые показатели, характеризующие спортивно-технические и учебные качества маршрута (например, наличие и категория трудности локальных и протяженных классифицированных препятствий, качество учебных участков маршрута (их пригодность для обучения технике ориентирования на местности, технике преодоления локальных препятствий (переправ), передвижения по протяженным препятствиям (например, по лесным заболоченным массивам)).

Весьма важно для планирования маршрута любого по цели ПВД, но особенно для рекреационно-оздоровительных и рекреационно-познавательных походов, определить качество мест организации туристских биваков. От качества бивака (полевого туристского лагеря для ночлега и отдыха туристов) зависит во многом общая рекреационная ценность маршрута, в том числе возможность проведения в походе элементарных рекреационных занятий с обучающимися (пляжно-купальный отдых, сбор грибов и ягод, лесные и водные прогулки, организация активного отдыха (например, спортивных игр)). Качество мест бивака определяют и технологические свойства территории – возможность (площадь) для установки палаточного лагеря, качество источника воды для приготовления горячего питания, возможность для заготовки дров для костра и пр. В таблице 2 представлены основные показатели качества водных объектов и мест расположения полевого туристского лагеря и их оценка по 3-балльной шкале, которые можно использовать при разработке маршрута. Представленные в таблице данные основаны на принятых в рекреационной географии методических подходах к оценке потенциала водного объекта [1] и нашем опыте проведения ПВД с обучающимися. Предварительная оценка данных показателей возможна в результате изучения справочной литературы, отчетов о туристских походах.

В итоге выполнения работы определен реестр и значимость отдельных показателей качества пешеходного маршрута для планирования различных по целям и задачам походов выходного дня. Конкретные значения показателей необходимо установить в процессе проектирования маршрута в зависимости от контингента участников похода, имеющегося туристско-рекреационного потенциала района похода, программы отдыха, оздоровления и экскурсионной (учебно-спортивной) работы.

Таблица 2 – Показатели качества мест расположения туристов для ночлега и отдыха вблизи водных рекреационных объектов

Критерий оценки	Оценка (баллы)		
	Благоприятно (3)	Относительно благоприятно (2)	Неблагоприятно (1)
Площадь	10 и более палаток и место для проведения спортивных игр, иных рекреационных занятий, приготовления горячего питания на костре	4–8 палаток и место для приготовления горячего питания на костре	2–3 палатки и место для приготовления горячего питания на костре
Растительность	Повышенное, хорошо дренированное положение. Лес I–II классов бонитета. Обозримость и проходимость хорошая. Захламленности нет. Разнообразный живой напочвенный покров	Слабодренированное, влажное местоположение. Лес III–IV классов бонитета. Обозримость и проходимость понижены. Захламленность и сухостой до 5 м кв. на 1 га. На полянах и лужайках травяной покров однообразный. Есть кочковатые поверхности в увлажненных местах	Пониженное заболоченное положение. Лес IV–V классов бонитета. Открытые пространства заболочены
Наличие инфраструктуры	Стоянка хорошо оборудована (навесы, столы и лавки и пр.)	Стоянка оборудована частично	Нет объектов инфраструктуры
Качество воды для приготовления горячего питания	Родники, артезианские скважины, колодцы и колонки (питьевая вода)	Вода речная, озерная (прозрачная, без запаха и механических примесей, не питьевая)	Вода неясного качества, имеется запах, вода мутная, требует очистки
Пляжи	Преобладают пляжи. Песок, мелкая галька	Чередование пляжей и неудобных участков. Травы, крупная галька	Пляжи отсутствуют или занимают небольшие площади
Характер дна	Песок и мелкая галька	Крупная галька, заиленные пески, валуны	Ил, камень, глина, большие плиты, покрытые водными микроорганизмами
Наличие водной растительности в прибрежной зоне	Отсутствует в местах купания	Присутствует на окраинах зоны купания	Обильно на исследуемом участке
Мутность воды	Прозрачная	Слабо мутная	Мутная
Возможность организации рекреационных занятий	Большое разнообразие занятий (сбор грибов, ягод, ловля рыбы, спортивные игры и пр.)	Отдельные типы рекреационных занятий (пляжно-купальный отдых или лесные прогулки)	Условия для организации рекреационных занятий весьма ограничены

1. Колотова, Е. В. Рекреационное ресурсоведение / Е. В. Колотова. – М.: РМАТ, 1999. – 256 с.
2. Подлиских, В. Е. Спортивный и рекреационный туризм. Вопросы и ответы: пособие / В. Е. Подлиских, В. М. Литвинович. – Минск: БГУФК, 2013. – 150 с.
3. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учеб. / Ю. Н. Федотов. – М.: Советский спорт, 2014. – 328 с.
4. Химаков, В. В. Поход выходного дня: практическое руководство / В. В. Химаков, Е. В. Осипенко. – Гомель: ГГУ, 2016.