

Грязнов Сергей Александрович

канд. пед. наук, доцент, декан

ФКОУ ВО «Самарский юридический институт ФСИН России»

г. Самара, Самарская область

ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОХОД КАК ИНСТРУМЕНТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

***Аннотация:** туристический поход – эффективный метод организации активного отдыха студентов, способствующий укреплению здоровья, развитию личностных качеств и формированию командного духа. Кроме того, для многих молодых людей – это популярный и любимый вид активного отдыха. В статье рассмотрены методические аспекты планирования и проведения туристических походов, в частности, особое внимание уделено вопросам безопасности, учету физической подготовки студентов и формированию обязательной образовательной составляющей.*

***Ключевые слова:** активный отдых, студенты, туристический поход, здоровье, личностное развитие, командная работа, методика организации.*

Современные студенты живут в условиях интенсивной учебной нагрузки, часто испытывая стресс, недостаток физической активности и переизбыток виртуального (одновременно с недостатком реального) общения. При этом такой вид активной деятельности как туристический поход представляет собой эффективный инструмент для решения этих проблем, сочетая в себе физическую нагрузку, общение с друзьями, развитие личностных качеств, формирование командного духа и образовательный компонент. Научные исследования подтверждают позитивное влияние активного туристического отдыха на физическое и психическое здоровье человека. Физическая активность укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышает иммунитет, улучшает сон и снижает уровень стресса, а взаимодействие с природой способствует снятию психоэмоционального напряжения, развитию творческого мышления и улучшению общего самочувствия [1].

Туристический поход – это групповое прохождение (активными способами передвижения) определенного участка местности с заранее поставленными целями по намеченному маршруту. По видам (средствам) передвижения туристические походы подразделяются на пешеходные (пешие), лыжные, горно-пешеходные (горные), водные (байдарка, ял, катамаран, рафт, плот), парусные, а также спелео-, вело-, авто-, мото. Чаще всего основная цель туристического похода – оздоровление – прогулка по живописным пригородным лесам, берегам водоемов. Также могут преследоваться и специальные цели, например, тренировочные.

Протяженность маршрута для оздоровительных походов колеблется от 10 до 25 километров в день, в зависимости от местности и подготовленности участников, а для тренировочных – до 35 километров в день. Запланированный маршрут может быть кольцевым, линейным или радиальным. В случае выбора кольцевого маршрута его начало и конец находятся в одной и той же точке, а при линейном маршруте эти точки различны. Радиальные маршруты, предусматривающие возвращение в исходную точку по тому же пути, дают меньше новых впечатлений и чаще преследуют специальные цели, например, осмотр какой-либо достопримечательности или сбор лечебных трав, грибов, ягод [2]. Оптимальный количественный состав студенческой туристической группы – 8 человек. Нежелательно формировать группу более чем из 20 туристов для однодневных походов и более 16 для двух-, трехдневных. Руководитель похода несет ответственность за соблюдение «Инструкции по организации и проведению походов», выполнение требований Закона об охране природы, безопасность туристов, сохранность снаряжения (кроме личных вещей студентов). Руководитель пользуется правом единоначалия: его указания о порядке движения, взаимопомощи, выполнении поручений обязательны и должны выполняться безоговорочно. В случае необходимости руководитель имеет право изменить маршрут или прервать поход.

Опыт российских вузов демонстрирует разнообразие подходов к организации студенческих туристических походов, однако при этом можно выделить несколько основных:

- однодневные походы (от нескольких часов). Часто их организуют в окрестностях города (пешие и велосипедные прогулки с посещением природных достопримечательностей). Так, Московский государственный университет имеет выход в природный заказник «Воробьевы горы», который используется для коротких студенческих походов;

- многодневные походы. Обычно они включают в себя длительные пешие переходы, разбивку лагеря, приготовление пищи на костре, а также обучение другим навыкам выживания в природных условиях. Так, у студентов вузов с развитой туристско-спортивной базой, например, в Байкальском регионе, есть много возможностей провести такой поход крайне продуктивно, сочетая активный отдых с волонтерской деятельностью, путем участия в таких проектах как «Тахо-Байкал Институт» и «Байкальская экологическая волна»;

- экспедиционные походы. Это самый сложный формат похода, предполагающий преодоление препятствий и исследование малоизученных территорий. Такие походы требуют серьезной физической и психологической подготовки, а также специального снаряжения. Несколько университетов в России активно организуют географические экспедиции для студентов. Среди них выделяются Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, который проводит экспедиции в рамках проекта «Арктический плавучий университет» [3], а также Московский государственный университет геодезии и картографии, участвующий в проекте «Открываем Россию заново».

Успешная реализация студенческого туристического похода требует учета ряда факторов. Основной приоритет – безопасность. Необходимо тщательно продумывать маршрут, учитывать погодные условия, обеспечить студентов снаряжением (при необходимости) и провести инструктаж по технике безопасности. Кроме того, в походных условиях обязательно наличие аптечки первой помощи и опытного руководителя с навыками оказания первой медицинской

помощи. В целом, поход является безопасным способом активного времяпровождения. Тем не менее необходимо отметить несколько основных причин возникновения несчастных случаев во время походов:

- неправильное снаряжение: неподходящая одежда, обувь, спальный мешок, а также неправильная упаковка рюкзака, могут привести не только к дискомфорту, но и травмам;

- опасные природные явления: обвалы, оползни, сели, паводки, болота, крутые склоны;

- встречи с дикими животными: нападение медведей, волков, змей, укусы насекомых (клещей, ос, пчел);

- пожары: возникновение пожаров в основном происходит из-за неосторожного обращения с огнем, однако может являться и результатом удара молнии;

- алкогольное или наркотическое опьянение: употребление алкоголя или наркотиков снижает реакцию, внимание и координацию движений, что увеличивает риск несчастных случаев;

- внезапное ухудшение здоровья участников похода: сердечный приступ, инсульт, аллергическая реакция – могут стать причиной летального исхода, особенно при отсутствии необходимой медицинской помощи;

- межличностные конфликты: ссоры внутри группы могут привести к ослаблению внимания к безопасности и принятию необдуманных решений.

Для минимизации вышеобозначенных рисков необходимо тщательно планировать каждый поход (избегая применения шаблонов), учитывать все возможные факторы, обеспечивать участников необходимым снаряжением (или удостовериться, что приобретенное самостоятельно снаряжение соответствует необходимым критериям), проводить инструктаж по технике безопасности, а также постоянно мониторить состояние здоровья участников. Разрабатывать маршруты следует с учетом физических возможностей и навыков студентов, входящих в походную группу.

Важной составляющей студенческого туристического похода является образовательный аспект. С этой целью в программу похода включают элементы

экологического просвещения, географического изучения территории, ознакомления с местной культурой и историей, а также проведение исследований в рамках студенческих проектов.

Таким образом, тщательное планирование, учет вопросов безопасности и формирование образовательной составляющей позволит сделать туристический поход не только увлекательным мероприятием, но и ценным компонентом образовательного и здоровьесберегательного процесса.

Список литературы

1. Штанько Т.В. Пешеходный туризм как форма активного отдыха в студенческой среде / Т.В. Штанько // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: Сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (Волгоград, 15–16 апреля 2021 г.). Т. 3. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2021. – С. 272–274. – EDN TNRFKH.
2. Организация и проведение туристских походов: учебно-методическое пособие / сост. А.В. Трофимов; Яросл. гос. ун-т им. П.Г. Демидова. – Ярославль: ЯрГУ, 2021. – 44 с.
3. Русское географическое общество. Арктический плавучий университет: 13 лет поисков и открытий [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3NAabv> (дата обращения: 16.06.2025).