

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ДИЗАЙНА»

Л.Г. Рубис

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК ОСНОВА ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ

МОНОГРАФИЯ

Издание доступно в ЭБС IPR BOOKS (iprbookshop.ru)

**Ай Пи Ар Медиа
Москва • 2021**

УДК 796.5
ББК 75.8
Р82

Автор:

Рубис Л.Г. — канд. пед. наук, проф., проф. кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна, мастер спорта по спортивному туризму, гид-проводник международного класса, судья спорта всероссийской категории, председатель Лиги студенческого спортивного туризма Санкт-Петербурга, председатель студенческой комиссии Федерации спортивного туризма России, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации

Рецензенты:

Храпов В.И. — проф., зав. кафедрой физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна, член ученого совета, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, мастер спорта СССР международного класса;
Пшеничников А.Ф. — проф., проф. Санкт-Петербургской государственной академии физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, президент СПбРОС ФСО «Буревестник», вице-президент Российского студенческого спортивного союза

Рубис, Л.Г.

Р82 Спортивно-оздоровительный туризм как основа воспитания подростков / Л.Г. Рубис. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 230 с.
ISBN 978-5-4497-0751-2

На примере работы с детьми и подростками в подростковых клубах по специализациям «Спортивный туризм», «Спортивное ориентирование и юные спасатели» автором представлены конкретные теоретические, методические и практические приемы воспитания детей и подростков в сложный период становления и формирования личности. Рассмотрены основы безопасности в спортивном туризме и сохранение экологии как неотъемлемые части туризма.

Предназначено для специалистов физической культуры и спорта, педагогов образовательных учреждений различного профиля, инструкторов туризма, а также для всех интересующихся вопросами воспитания детей и подростков.

Купить издание как у единственного поставщика:

в печатном виде: ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа»:

8-800-555-22-35 (бесплатный звонок по России), доб. 214, 208, 222

E-mail: izdat@iprmedia.ru, books@iprmedia.ru, n.bukalova@profobr.ru

в электронном виде: Отдел продаж ЭБС IPR BOOKS:

8-800-555-22-35 (бесплатный звонок по России), доб. 206, 213, 216

E-mail: sales@iprmedia.ru

© Рубис Л.Г., 2021

© ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	5
ВВЕДЕНИЕ.....	7
РАЗДЕЛ 1. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	9
1.1. Типология туризма	9
1.2. Дети с ограниченными возможностями	14
РАЗДЕЛ 2. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ	16
2.1. Основные принципы методических занятий.....	16
2.2. Обращение к родителям.....	20
РАЗДЕЛ 3. С ЧЕГО ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ	22
3.1. О некоторых детях	23
3.2. Режим дня	26
3.3. Трудные подростки	27
3.4. О помощниках	36
3.5. Занятия	40
РАЗДЕЛ 4. ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПАСАТЕЛЕЙ.....	47
4.1. Положение, программы.....	50
4.2. Спортивно-развлекательные праздники	61
4.3. ЛОТ-11	67
РАЗДЕЛ 5. ПИТАНИЕ	70
5.1. Немного из науки о питании.....	70
5.2. Раскладка продуктов	78
5.3. Питание в походах	93
5.4. Дикорастущие растения	96
5.5. Полезные советы.....	97
РАЗДЕЛ 6. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ	105
6.1. Что необходимо знать туристу	105
6.2. Трагедия на Сямозере.....	109

РАЗДЕЛ 7. ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР В ЭКОЛОГИИ.....	113
7.1. Стратегия экологических проблем.....	115
7.2. Экология и культура	117
РАЗДЕЛ 8. ПИСЬМА, СОЧИНЕНИЯ, ДНЕВНИКИ.....	119
8.1. Дневники.....	119
8.2. Письма родителей. Газетные вырезки	122
8.3. Сочинения.....	125
8.4. Публикации	136
8.5. Письма губернатору	142
8.6. О походе 2010 г.	148
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	151
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	152
ПРИЛОЖЕНИЯ	155
ФОТОБУКЛЕТ	202

ОТ АВТОРА

Увлечение детским спортивным туризмом автора началось сразу после окончания «Школы инструкторов туризма» при Ленинградском областном совете по туризму и экскурсиям. Одновременно повышала спортивное и педагогическое мастерство, много путешествовала, работала на туристских базах инструктором, а зимой совершала самые сложные категорийные походы по различным районам страны. На протяжении многих лет в свободное от работы и учебы время занимаюсь с подростками в подростковых клубах по программе «Туризм, ориентирование, юные спасатели». В целом, помимо обучения, помогаю ребятам разобраться в житейских делах, в сложных ситуациях по учебе и в любых других трудностях. Летом и зимой в дни каникул мы обязательно уходим в многодневные походы, где, собственно, и формируется неустойчивый характер подростка, который превращается в мужественного, сильного, уверенного, целеустремленного и доброго молодого человека. Обычно многодневные походы с детьми проходят по Карельскому перешейку системы реки Вуоксы и Ладоге. Но были детские походы и в Новгородской области, и на Кольском полуострове (зимой), и в Астраханской области по реке Ахтубе.

Невероятно, как быстро эта работа, воспитание сложных подростков, увлекла и заняла все мое свободное жизненное пространство.

Несмотря на то, что у меня уже была маленькая дочка — Танюша, она всегда жила рядом и рассматривалась всеми, как маленькая сестренка. Ребята ревностно следили, чтобы я не проявляла к дочери дополнительного внимания. Зная судьбу многих детей, я приняла эти условия воспитания, чем вызвала исключительную преданность и доверие своих детей-воспитанников. Это было не просто, и вначале дочка обижалась на меня и даже страдала. Сейчас я прошу у нее прощения за эти детские страдания и недополученное внимание от матери. Но она быстро поняла, что это делалось во имя оказания безграничной помощи нуждающимся подросткам. Вскоре Татьяна стала верным моим помощником. Сейчас Татьяна Юрьевна высококвалифицированный специалист, доцент университета, мастер спорта. Имеет дружную семью и прекрасных детей — моих дорогих внуков.

За время моей работы инструктором сменилось два поколения, более 3 тыс. ребят, много детей-учетников. С гордостью констатирую, что

ни один из них не попал на скамью подсудимых. Из них вышли учителя, лесники, бизнесмены, инструкторы, сотрудники МЧС. Возглавляя «Школу юных спасателей», подвожу итог, что, как правило, в каждой новой группе 50 % — дети-учетники. Раньше милиция высылала нам в подростковый клуб района списки детей, с которыми мы работали. Теперь группы формируются самостоятельно: дети, посещающие наш клуб, приводят своих друзей со двора. Наиболее активные — 2002–2004 гг., когда секцию посещали 45 и более подростков и детей.

Очень много отдано сил и времени, чтобы удержать, а затем исправить и помочь каждому ребенку, пришедшему в клуб.

Что это за дети? Это дети и подростки, недополучившие то, что положено каждому ребенку: образование, достаточное питание, качественная и красивая одежда. И на общем недополученном фоне — минимальное или полное отсутствие внимания со стороны перегруженных и озабоченных поисками заработка родителей.

Все это чаще всего ведет к агрессии, правонарушениям ребенка, к негативным срывам, болезням и суицидным настроениям.

Это мои дети, именно с такими детьми я и работала.

Но прежде чем вникнуть в эту сложнейшую жизнь воспитания детей средствами туризма, необходимо знать и хотя бы познакомиться с понятиями и разновидностями туризма, непременно рассказать о безопасности в спортивном туризме, о культуре поведения на природе и сохранении экологии.

ВВЕДЕНИЕ

Цель — подготовить ребят к профессионально-поисково-спасательной службе и к профессии инструктора туризма.

Задачи:

- 1) решить проблему сокращения малолетней преступности;
- 2) улучшить климат социально неблагополучных семей;
- 3) формировать всесторонне развитую личность.

Актуальность темы не вызывает сомнения ввиду того, что воспитание детей и подростков было и остается проблемной темой.

Новизна — в изложении и выводах автора собственных наблюдений из непосредственной активной работы с детьми и подростками на протяжении многих лет.

Раздел 1. Спортивно-оздоровительный туризм в системе физической культуры. Общие понятия. Работа с детьми, в том числе с ограниченными возможностями.

Раздел 2. Выделены принципы методических занятий, которые были использованы в работе с подростками. Обращение ко всем родителям детей и подростков.

Раздел 3. Описываются свои путешествия, действия и переживания с детьми с самых первых шагов педагогической деятельности. Приводятся различные примеры простых и очень сложных ситуаций походной жизни и их решения. Рассказы о помощниках и о том, как проходят занятия на выездах и в классе.

Считаю, что данный раздел самый главный в монографии. Он наиболее точно отражает работу автора как инструктора, который предан этой деятельности. Главное, без описания, но ярко, на протяжении данной деятельности, просматриваются все переживания, как руководителя, душевное состояние человека и невероятная любовь к детям. Одержимая и готовая, при необходимости, работать все 24 часа в сутки, ради своих воспитанников, во имя светлого будущего каждого ребенка.

Раздел 4. О создании «Школы юных спасателей» на базе центра «Петровский». Выделена общая характеристика и направление деятельности школы, положение, примерная программа, планы тематических и практических занятий, расходы на них и списки необходимого снаряжения.

Раздел 5. Все о питании: о питании подростков с научной точки зрения; подробная раскладка продуктов на различное количество походных дней и детей особенности питания и приготовления пищи в походах. Изложены полезные практические советы.

Раздел 6. Определены самые важные основы безопасности в спортивном туризме. В качестве примера рассмотрен один из самых сложных и трагических случаев нарушения техники безопасности на Сямозере.

Раздел 7. Рассмотрен важный вопрос стратегии экологических проблем, экологии и культуры.

Раздел 8. Приводятся высказывания детей и родителей: о впечатлениях походной жизни, о пожеланиях и советах в письмах, походные сочинения и дневники.

В **приложениях** даны основные учебные планы, игры, дипломы, рисунки детей и фотографии.



РАЗДЕЛ 1. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



1.1. ТИПОЛОГИЯ ТУРИЗМА

В последнем выпуске Большой советской энциклопедии (1978) туризм определяется как путешествие в свободное время; один из видов активного отдыха; наиболее эффективное средство удовлетворения рекреационных потребностей, так как он сочетает различные виды рекреационной деятельности — оздоровление, познание, восстановление производственных сил человека; составная часть здравоохранения, физической культуры; средство духовного, культурного и социального развития личности. По существующей в мировой практике оценке масштабов туристского движения к туристам относят всех лиц, которые временно и добровольно переменили место жительства на срок более 24 ч с любой целью, кроме деятельности, оплачиваемой в месте временного проживания, например, в случае выполнения какой-либо работы. В таком понимании туризма ярко выражен экономический подход, согласно которому турист в месте временного проживания является потребителем определенных услуг (жилье, питание, транспорт, экскурсии, отдых и т.п.), а не производителем какого-либо продукта.

В законе «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» (1996) дается уточнение целей временных выездов. Эти цели определяются как оздоровительные, познавательные, профессионально-деловые, спортивные и др. В целом определение туризма, данное в законе Российской Федерации, соответствует определениям Организации Объединенных Наций и Всемирной туристской организации.

Типологией туризма как многогранного явления занимались многие исследователи. Наиболее полно типология туризма представлена в работах Н.В. Биржакова (2000), А.А. Горелова (2004), С.П. Евсеева

(1999) и др. Из этих работ следует, что спортивно-оздоровительный туризм (СОТ) представляет собой группу различных типов, видов и форм туризма, объединенных мотивами занятий, характером маршрута и организационными формами.

Мотивами занятий СОТ являются и оздоровительные формы активного отдыха, и экстремальные туристские походы и путешествия, и спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий природной среды в любых условиях, от комфортных до экстремальных. По характеру маршрута это могут быть и пешеходные, и водные, и велосипедные, и лыжные, и другие виды туристских походов и путешествий, включенные и не включенные в Единую всероссийскую спортивную классификацию (ЕВСК).

Социальную значимость спортивно-оздоровительного туризма можно обозначить цифрами развития массовости спортивного туризма как вида спорта, где учет категорийных (многодневных) туристских походов и путешествий ведется на основании документальных данных. Из этих данных следует, что в России сотни тысяч человек регулярно занимаются спортивным туризмом. По экспертным оценкам, спортивно-оздоровительным туризмом занимаются несколько миллионов человек, включая в это число школьный и студенческий туризм [32].

В концепции развития спортивно-оздоровительного туризма Российской Федерации (2000) отмечается, что важной составной частью государственной социально-экономической политики является развитие спортивно-оздоровительного туризма в России. Спортивно-оздоровительный туризм по своим целям может иметь спортивную, познавательную, учебно-воспитательную, оздоровительную, исследовательскую, экологическую направленность и их сочетание.

В работе [33] рассмотрена взаимосвязь физической культуры, спорта и туризма и дана наиболее полная характеристика спортивно-оздоровительного туризма.

«Рассматривая систему физической культуры, спорта и туризма, можно выделить три определяющие эту систему **подсистемы**:

1. Физическая культура рассматривается нами как системообразующая многокомпонентная подсистема. Физическая культура частично включает в себя подсистемы спорта и туризма в том случае, если они обладают характеристиками компонентов физической культуры.

2. Спорт — подсистема, в основном включенная в физическую культуру, но имеющая определенную часть, не относящуюся ни к физической культуре, ни к туризму. Эта часть подсистемы спорта имеет

специфическую для спорта соревновательную функцию, но не может по разным причинам относиться к физической культуре или туризму.

3. Туризм — многокомпонентная подсистема, частично включенная в физическую культуру и спорт в форме активного туризма, имеющего определенную физическую нагрузку на организм человека. Эта подсистема имеет специфическую для туризма функцию путешествий, но не всегда соответствует основным функциям физической культуры и спорта.

Спортивно-оздоровительный туризм в равной степени относится к трем подсистемам, являясь видом спорта, видом рекреационной деятельности и разновидностью туризма.

В системе физической культуры спортивно-оздоровительный туризм долгое время отождествлялся с упражнениями рекреационного характера, практически отсутствовали разработки, посвященные исследованию спортивно-оздоровительного туризма как вида деятельности, вида спорта, части экономики физической культуры, спорта и туризма. В теории физической культуры туризм относят к ее фоновым видам, в частности к рекреативной физической культуре, представленной в режиме расширенного отдыха. В этой связи следует отметить многообразие активного туризма, к которому относятся рекреационный и спортивный туризм. Однако это разные типы туризма по целевой функции, мотивам и результатам занятий. В ряде публикаций спортивный туризм относят к циклическим видам спорта, предполагая сходство со спортивной ходьбой и греблей, что неверно в своей основе, так как при этом не учитывается многообразие видов туризма и видов естественных препятствий в спортивных туристских походах и соревнованиях по туристскому многоборью.

Как и многие виды спорта, туризм взаимосвязан с различными компонентами физической культуры. В базовой физической культуре спортивно-оздоровительный туризм представлен в виде школьного, в профессионально-прикладной физической культуре — в виде элементов ориентирования на местности и преодоления препятствий. Эти элементы туризма необходимы геологам, гляциологам и другим специалистам для профессиональной деятельности. В фоновых видах физической культуры элементы спортивно-оздоровительного туризма используются в целях активного отдыха, а в оздоровительно-реабилитационной физической культуре в качестве средства лечения заболеваний и постановления нормального функционирования организма с учетом

экологических, климатологических и курортологических факторов туристских центров.

В спортивно-оздоровительном туризме достаточно эффективно реализуются не только специфические функции физической культуры: образовательные, прикладные, спортивные, рекреативные и оздоровительно-реабилитационные. Спортивно-оздоровительный туризм имеет большое воспитательное значение, он используется как средство физического, эстетического, трудового, морально-нравственного, патриотического воспитания подрастающего поколения, как средство познания окружающей среды и человека в природных условиях. Спортивно-оздоровительный туризм оказывает воспитательное воздействие сравнительно простыми и доступными средствами: походы, путешествия, экскурсии, прогулки, туристские слеты, соревнования, а также краеведческая и природоохранная деятельность.

Все виды воспитания в туризме реализуются комплексно, в естественных условиях, без акцентирования внимания туристов на воспитательных задачах спортивно-оздоровительного туризма. Эту естественность воспитательного процесса в спортивно-оздоровительном туризме можно проиллюстрировать на примере любого туристского похода: передвижения с рюкзаком и преодоления естественных препятствий — физическое воспитание; красота окружающей природы — эстетическое воспитание; установка бивака и приготовление пищи, умение выполнять разнообразную работу на биваке — трудовое воспитание; взаимоотношения участников похода, необходимость взаимопомощи, дисциплины, ответственности — морально-нравственное воспитание; знакомство с природными богатствами своей страны, с ее историческими и культурными памятниками — патриотическое воспитание. Оздоровительное, культурно-познавательное и воспитательное значение спортивно-оздоровительного туризма трудно переоценить».

Спортивно-оздоровительный туризм делится на *типы, виды и формы* [5].

Типы туризма выделяются по целевой функции, мотивам и результатам занятий. Основные типы спортивно-оздоровительного туризма: спортивный, рекреационный, реабилитационный, профессионально-прикладной, учебный, культурно-познавательный, культурно-развлекательный, экскурсионный, краеведческий, приключенческий.

Основные **виды туризма**, включенные в ЕВСК: пешеходный, лыжный, горный, водный (плоты, гребные суда), велосипедный, авто-мото, спелео, парусный (разборные суда), конный.

Характерные отличительные признаки образуют различные **формы туризма**. К таким признакам относятся: уровень доступности и социальной значимости туризма, место занятий туризмом, организационные основы туризма, туристская программа, физическая нагрузка на маршруте, сезонность туристских маршрутов, состав участников. Спортивный туризм имеет целевую функцию — спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий. Это означает совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересеченной местности, и совершенствование физической подготовки для преодоления сложного природного рельефа.

Уместно будет упомянуть два понятия — «*туристический*» и «*туристский*», которые в настоящее время употребляются хаотично. По утверждению В.В. Добковича, преподавателя Педагогического института им. А.И. Герцена, одного из основоположников самостоятельного туризма и организатора «Школы инструкторов» на базе Северо-западных зональных курсов в Ленинграде, есть большая принципиальная разница между этими терминами. Можно говорить «туристский поход», «туристская экспедиция», «туристский слет», «туристский клуб», но не «туристический». «Туристический» употребляют в том случае, когда речь идет о пассивных способах передвижения, например туристическое путешествие на теплоходе, автобусе, поезде. В этих поездках могут быть запланированы прогулки, экскурсии, но в целом это туристическое, а не туристское путешествие. Всякое путешествие, которое осуществляется активными способами передвижения (на лыжах, пешком, на байдарках и т.д.), относится к туристскому направлению и именуется **туристским**. Сюда относятся и туристские фирмы и туристские клубы, которые занимаются проведением туристско-спортивных маршрутов и соревнований. *Основные формы туризма*: детско-юношеский, студенческий, семейный, самостоятельный, плано-путевочный, ближний, дальний, летний, зимний, внутренний, международный, пассивный и активный (по физической нагрузке). Понимание значения спортивно-оздоровительного туризма с социальной точки зрения вырабатывалось десятилетиями и в настоящее время связывается: с эффективным средством жизнеобеспечения человека в природных условиях, оздоровления, физического и духовного развития человека; с эстетическим и морально-волевым воспитанием; с познанием истории и современности, культур и обычаев местного населения, с бережным отношением к природе и уважением национальных традиций.

В спортивном туризме достаточно хорошо развита нормативная база, связанная с организацией и проведением спортивных походов, туристских соревнований и других мероприятий [5]. Самодеятельные формы спортивно-оздоровительного туризма в России представляют собой уникальное общественное явление, получившее статус национального вида спорта. Государственная система детско-юношеского туризма России базируется на федеральных и муниципальных органах управления образованием, в структуре которых работает около 500 центров, станций, клубов и баз юных туристов, а также свыше 2 тыс. дворцов и домов детского и юношеского творчества, в которых функционируют отделы и секции туризма. В настоящее время в туристско-краеведческих кружках и секциях только учреждений дополнительного образования постоянно занимаются свыше 300 тыс. детей, а в походах, экспедициях и путешествиях, организованных ими, участвуют более 1,5 млн детей [7]. Реализация концепции развития физической культуры, спорта и туризма, утвержденная Правительством Российской Федерации 16 июня 2002 г., предусматривает внедрение спортивно-оздоровительного туризма в систему непрерывного образования (в рамках общего, среднего и высшего образования) в спортивных лагерях, на базах рекреационного типа, учреждениях санаторно-курортного комплекса, на предприятиях и организациях по месту жительства населения.



1.2. ДЕТИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Проведенный анализ литературных источников и нормативных документов показывает, что проблеме туристско-рекреационных занятий детей уделяется достаточное внимание. Однако средства туристской направленности детей с ограниченными возможностями являются в определенной мере консервативными. Инновационные технологии физического развития данных детей, например, с использованием комплекса средств спортивно-оздоровительного туризма, по существу, отсутствуют как в теории, так и в практике физической культуры. Имеющиеся данные о таких технологиях несут, как правило, фрагментарный характер. Трудности в создании концептуального подхода к организации физической культуры детей с использованием инновационных педагогических технологий усугубляются перестройкой всей системы образования за последние годы, что предопределяет дальнейшие поиски в данном направлении. Современное состояние спортивно-оздо-

ровительного туризма в части имеющихся средств туризма позволяет целенаправленно использовать комплекс этих средств в физической культуре детей. Выявленные проблемы комплексного использования средств спортивно-оздоровительного туризма в физической культуре детей сводятся к мотивированному выбору комплекса средств, типов, видов и форм туризма. Определены оптимальные нагрузочные режимы занятий с учетом возможности ребенка, а также с увеличением сопряженной технической и физической подготовки детей; моделирование естественных препятствий в условиях спортивного зала и учебного полигона.

Основу инновационной методики занятий спортивно-оздоровительным туризмом в секциях составляет программное обеспечение, включающее комплекс средств туризма, определенный в соответствии с мотивацией детей и подростков, выборов ими типов, видов, форм и средств туризма. Разработанный комплекс средств спортивно-оздоровительного туризма включает в себя: походы выходного дня рекреационной и спортивно-тренировочной направленности; многодневные категорийные походы (1-й и 2-й категории сложности); упражнения туристского многоборья; упражнения спортивного ориентирования; упражнения специального динамического равновесия и вестибулярной устойчивости; упражнения специальной подготовки водного, пешеходного и лыжного туризма.

Комплекс средств спортивно-оздоровительного туризма ориентирован на развитие первоочередных физических способностей детей — выносливости (общей и специальной) и координационных способностей. Основными средствами развития выносливости служат учебно-тренировочные походы и многодневные спортивно-оздоровительные походы.

Основными средствами развития координационных способностей служат упражнения вестибулярной устойчивости и динамического равновесия. В занятиях спортивно-оздоровительным туризмом можно использовать совмещение физической и специальной туристской подготовки.



РАЗДЕЛ 2. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ



2.1. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ МЕТОДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Содержательность:

- определение четкой направленности;
- привлечение специалистов из МЧС;
- использование методических приемов педагогики (показ, рассказ и т.д.).

2. Функциональность: предпочтительно использование тех форм работы, где шире и полнее выражается тема (наглядные пособия, выезды в определенные районы).

3. Многогранность различных форм работы:

- познание, оздоровление, физическое совершенствование, духовность средствами бесед, индивидуального общения, чтения газетных статей, просмотра видеофильмов (ребята посвящались во все события страны, широко обсуждали острые вопросы);
- работа с родителями (собрания, телефон, индивидуальная беседа).

4. Многовариантность — использование нескольких программ обучения, подготовительных вариантов с учетом:

- погодных условий;
- непостоянства состава;
- физической подготовленности.

5. Безопасность — соблюдение всех требований техники безопасности, профилактики спортивного травматизма и предупреждение несчастных случаев на выездах:

- воспитательная работа;
- проверка туристского снаряжения;
- наблюдения на маршруте;

- соблюдение контрольных сроков;
- оказание первой помощи;
- режим дня.

6. **Охрана природы** — ни одна поляна не остается неубранной.

7. **Доброжелательность:**

- не допускать наказаний, унижающих достоинство личности;
- не злоупотреблять многочисленными построениями;
- любить детей и радоваться их успехам;
- вселять в них уверенность.

8. **Доступность:**

– подбор средств и методов проведения занятий, доступных данной группе;

– недопустимо завышать сложность маршрута, превышать рекомендуемые нормы нагрузки;

– темп движения, равнение на слабого или на менее подготовленного.

Пример: нарушение этого принципа неизменно приводит к несчастным ситуациям. Путешествуя с ребятами по Кольскому полуострову зимой, удалось спасти Олега, который отстал от группы и двое суток пытался ее найти.

9. **Последовательность** — усложнять задачи постепенно, от простого к сложному.

Каждое перенапряжение вызывает отторжение — уход из группы.

10. **Наглядность:**

– наглядные пособия (тесты на быстроту реакции, вербальную память);

– внешний вид преподавателя: подтянутость, пунктуальность, четкость.

В походе на первом месте — **дисциплина**. Опоздал — значит, не хозяин своему слову.

Пример: вот что понял подросток Васьковский Женя в походе и отметил в своем сочинении: «Дисциплина — сук, на котором держится все!».

11. **Активность:**

– развивать инициативу и самостоятельность до полного самообслуживания;

– поощрения поступков (словом, наградой, записью в «походную красную книгу»).

12. Спортивность:

- раскрыть и развить физические возможности (зарядка, соревнования, препятствия);
 - развивать мужество, смелость, быстроту реакции, ловкость.
- Это все у нас и было в каждой группе.

Организационная деятельность

Организационно-воспитательная работа складывается из комплекса мероприятий: инструктажи, беседы, информации, групповые разборы, лекции, вечера, консультации с родителями.

Выявление дремлющих талантов, для успешного воздействия на ребенка, для выбора актива группы: методы экспресс-информации по Люшеру, анкеты, тесты, сочинения, рисунки.

Создание положительного микроклимата в группе рождает уверенность, спокойствие и готовность подчиниться справедливым указаниям инструктора.

Организационные способности и туристские навыки инструктора, а также его воля и целеустремленность играют важную положительную роль во взаимоотношении с группой.

Физкультурно-оздоровительная работа

Основные параметры, определяющие этот раздел деятельности:

- режим дня на маршруте;
- соблюдение режима питания;
- физические нагрузки;
- контроль за здоровьем.

Все дети распределены на три группы по физическому развитию: основная, подготовительная, специальная.

Контроль:

- субъективные наблюдения — настроение, сон, самочувствие;
- степень тренированности определяем по пульсу: пульс в норме через 20–30 мин после нагрузки — хорошо, если через 60 мин — плохо;
- французские антропологи считают, что масса тела влияет на развитие ребенка: (длина тела – 100) – 10 % = вес. Эти параметры применяли на практике.

Величина нагрузки:

$$\text{ЧСС}_{\text{трени}} = K (\text{ЧСС}_{\text{макс}} - \text{ЧСС}_{\text{покой}}) + \text{ЧСС}_{\text{покой}}$$

Если ребенку 15 лет и $\text{ЧСС}_{\text{покой}} = 70$ уд/мин и $\text{ЧСС}_{\text{max}} = 220$ – возраст, то $\text{ЧСС}_{\text{тр}} = 0,7 (205 - 70) + 70 = 164$ уд/мин.

Индекс функциональных изменений определяется по формуле Баевского:

$$\text{ИФИ} = 0,011 \text{ ЧП} + 0,014 \text{ САД} + 0,008 \text{ ДАД} + 0,0014 \text{ В} + \\ + 0,009 \text{ МТ} - 0,009 \text{ Р} - 0,27.$$

После похода у ребенка должно возникать стойкое противостояние к простудным заболеваниям.

Большой раздел, который требует пристального изучения, работая с детьми, — это профилактика, питание, медицина.

Культурно-массовая работа

Развитие всесторонне развитой личности, приобщение ребенка к культурному наследию:

- дальние путешествия;
- экскурсии, театры, дискотеки, музеи;
- инициативная самодеятельность, стенды;
- беседы со спасателями, видеофильмы по темам;
- организация занятости по интересам (гитара, тренажеры);
- подготовка общественников-инструкторов по туризму и юных спасателей.

Главные критерии

Что ВАЖНО?

1. Преподаватель должен обладать свободой действия.
2. Постоянный поиск, учеба.
3. Любить детей.

Нет похожих людей, групп, ситуаций — всегда учеба и самосовершенствование.

Некоторые советы по методике проведения занятий

1. Не начинать с опроса. Закрепление материала в конце урока. Учитывать настрой группы. «Кризис внимания» — 10 и 20 мин (отступление, шутка, юмор). План занятий помогает обеспечить методическое единство занятий.

2. Начинать от простого к сложному, первые выезды без ночлегов. Дети, не приученные к труду, пугаются сложности быта в лесу.

Руководитель:

- а) многословен и медлителен в показе;
- б) чрезмерно краток и быстро показывает.

Постоянно напоминать о технике безопасности, чтобы выезды были без несчастных случаев.

Дети любят играть («Петушинный бой», «Столкни с дерева», «С картошкой в ложке», «Мафия» и т.д.). Здоровые инициативы всячески поощрять.

Формула критики



Родителям. Беседы на темы:

1. Почему возникает апатия?
2. О гормональной перестройке.
3. О свойствах и физиологии подросткового организма.
4. О терпимом отношении и любви.
5. Межличностные отношения.



2.2. ОБРАЩЕНИЕ К РОДИТЕЛЯМ

Дорогие родители! Ваш ребенок встал на новую ступень подросткового развития. Весь организм его перестраивается, взрослеет.

Изменяется не только физиология и костно-мышечная система, но и сознание.

Вы справедливо считаете, что с вашим ребенком стало тяжело справляться, но надо помнить, что ребенку в 13–16 лет трудно самому с собой. Именно в этот период необходимо проявить к нему максимум внимания и главного терпения, чтобы не были напрасны все прожитые годы вашего воспитания.

Именно в этот период подросток легко увлекается наркотиками, выпивкой, сектами и т.д.

Эти непокорные, до боли дерзкие, неуклюжие или мучительно замкнутые, прыщавые, с угловатыми движениями, ленивые, но всегда милые и любимые мною — дети.

Вы часто задаете вопрос: «Как найти ключ к сердцу ребенка?» Если не знаете как, то надо просто любить его и чтобы он чувствовал, видел, верил в эту любовь. Вот тогда с вашим ребенком ничего страшного не произойдет.



РАЗДЕЛ 3. С ЧЕГО ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ

Увлечение походами с детьми появилось с самого начала моей инструкторской деятельности с плановыми туристами. Шел 1965 год. Становление новой туристской базы «Нахимовская» в Ленинградской области, поселок Рощино, деревня Цвелодубово. Несмотря на то что была уже к.м.с., практики работы с плановыми туристами было мало, так как я в этом же году окончила «Школу инструкторов» (преподаватели Лобанова Лидия Николаевна и Тихонов Павел Петрович). Мне повезло, что учителя по туризму были одними из сильнейших в Санкт-Петербурге педагогов в области туризма и директор базы Иванов Иван Иванович — далеко не заурядная личность. На базу прибывали туристы, которых распределяли между инструкторами. И вдруг привезли подростков из ПТУ, в тот же день они что-то испортили на базе, отказывались подчиняться воспитателю, и еще, и еще. Никто из инструкторов не хотел вести их в поход. И тогда директор попросил меня.

Первые выводы о детях после похода:

1. Дети не столько хулиганы, сколько любознательны.
2. По возрасту мы отличались на сильно, но туристского опыта у меня было больше. Это обстоятельство помогло подчинить подростков общим правилам поведения в походах.
3. Они некапризны и непритязательны.
4. Они хотели бы продолжить поход под моим началом, и это желание было взаимным.

Вот с тех далеких пор ежегодно и по настоящее время я путешествую с детьми и подростками.

Каждый поход прибавляет педагогический опыт. В течение похода неизменно вела дневник маршрута, а также наблюдений за природой, общением между детьми, описывала наиболее интересные встречи и события. В непоходное время читала и просто увлекалась трудами,

которые затрагивали вопросы психологии, педагогики, личностных отношений, при этом анализировала и сопоставляла события, происходившие в моих походах с детьми.

Тысячи детей прошли за это время со мной в походах. Все дети и походы с ними яркие и запоминающиеся. И несмотря на то что чаще (особенно летом) путешествовала почти по одному и тому же маршруту, походы, как и дети в них, были непохожими один на другой.

Сколько их, непредвиденных обстоятельств, требующих немедленного и обязательно единственно правильного решения, поэтому необходимо было постоянно совершенствоваться.

И уже совсем нельзя считать себя специалистом, прослушав одну-две лекции по детскому туризму.

Дети всегда талантливы, необходимо лишь разглядеть этот талант и убедить ребенка посмотреть на себя с другой стороны. Тогда вдруг открываются необъятные просторы подросткового таланта, юмора, находок и неожиданных действий.

Расскажу о некоторых детях.



3.1. О НЕКОТОРЫХ ДЕТЯХ

Вовочка

Каждый подросток — это неповторимая личность. Но есть среди них особенно запоминающиеся образы.

Вовочка пришел ко мне в туристские походы, когда перешел в 6-й класс. С тех пор он участвовал со мной во всех детских походах до совершеннолетия. Он был талантливым, шумным человеком и, конечно, лидером. Внешне — ничего особенного: рыжий, большой рот обрамлялся обычно чернотой от всевозможных манипуляций у костра. Долгое время оставался самым маленьким в группе. Если случалось, что кто-то висит на дереве, — организовывал «просмотр» змеи; провалился, утопил что-то — это, конечно, Вовочка.

Вовочка хорошо учился в школе, много знал и всегда пользовался исключительным авторитетом любой подростковой туристской группы.

Организовать ему какое-то мероприятие ничего не стоило. И в данном случае главная задача руководителя была направить эту неумную энергию в нужное русло, что удавалось не всегда.

Был такой случай. Мы вышли из канавки (вход на Любимовские озера) и встали на замечательном Серебряном пляже. Планы были грандиозные, предполагалась дневка.

Площадка для палаток на большой лесной поляне значительно выше берега, внизу — пляж с мостками. Дежурные готовят обед на поляне, остальные на берегу купаются, рыбачат. Дежурные позвали меня на помощь: забыли, куда запускается лавровый лист, и бросили его в котел с компотом. Пока разбиралась с этим совершенно рядовым вопросом, с берега в чрезвычайно возбужденном состоянии бежит Вовочка с криком: «Людмила Григорьевна, дайте мне срочно вилы, вилы!» При этом лицо багровеет, шея втягивается в плечи, и на ней от напряжения выступают голубые вены.

Надо сказать, что раньше на турбазах группам в поход выдавали не только лопаты и грабли, но и вилы с обязательным поручением очистки леса от мусора. Каждая группа старалась вычистить не только свою стоянку, но и близлежащие.

Итак, Вовочка схватил вилы и стремительно помчался к берегу на мостки. Ребята — за ним, и я, конечно, тоже.

По шуму, доносившемуся с канавки, было ясно, что идет какая-то группа. Оказалось, это плановая группа со взрослыми туристами.

Мы слышим, как инструктор с последних лодок дает распоряжение первой: «Поворачивайте налево, там прекрасный пляж, там и пообедаем».

Но только первые лодки развернулись в нашу сторону, как Вовочка, выставив вилы вперед, начал кричать что есть мочи, чтобы уж точно все услышали: «Ну идите сюда, ну плывите! Сейчас мы вам кишочки-то пощупаем! Мы ведь трудновоспитуемые! Ну идите, ну поближе» и т.д. При этом остальные ребята как могли подыгрывали Вовочке.

Долго ждать не пришлось — первая лодка резко повернула в другую сторону. Инструктор той группы так и не понял в чем дело. Он кричал, что там красиво, что пора встать на обед. В ответ с первой лодки лишь донеслось: «Мы еще есть не хотим».

После воспитательного часа ребята поняли лишь то, что туристов можно было бы пустить на берег, ведь они не на ночлег, а только пообедать хотели.

И как нарочно вечером приехали автотуристы — семья из трех человек — и въехали в середину нашего бивака. Пошла знакомиться и заодно попросить, чтобы они немного сдвинулись в любую сторону, что у меня дети, на что водитель наотрез отказался, сказав, что он всегда именно здесь ставит машину. Такие «туристы», к сожалению, тоже быва-

ют. Тогда я предупредила отдыхающих, что за последствия не отвечаю, если ваш покой нарушат дети.

Вовочка сразу разобрался в обстановке и понял все по-своему. И вот юркие ребята во главе, конечно же, с Вовочкой лежат под машиной и что-то как бы откручивают. Когда хозяин машины увидел такой беспредел и понял, что с ребятами ему не справиться, машина с пассажирами быстро исчезла с нашего берега.

И сколько еще было необычайно интересных и поучительных случаев.

Прошло много лет. Вовочка превратился в грамотного бизнесмена, красавца с активной жизненной позицией, с прекрасным чувством юмора. И дай бог процветания дела, здоровья, творческих успехов ему и его семье.

Серезжа

Эти угловатые, неуклюжие, прыщавые и всегда любимые подростки! Как они стараются быть взрослыми и пока все равно еще дети.

Поход выдался не из легких. Погода и вовсе не баловала, каждый день — дожди. Но ребята по-прежнему бодры, веселы, здоровы и готовы на новые подвиги.

Обычный дождливый день. Из-за сильного ветра с трудом выгребаем и достигаем наконец очередной стоянки.

Дождь не стихает ни на минуту, и все с нетерпением ждут обед. Группа многочисленная, а потому котлы большие и тяжелые (30- и 20-литровые). Наконец-то последний котел со свежими щами готов и снят с костра. Прозвучало призывное «Обед!». Но некоторые ребята так увлеклись рыбной ловлей, что не услышали.

Серезжа изо всех сил зовет своего друга на обед и не замечает, как одной ногой залезает в котел со щами. Вероятно, ему стало очень горячо, и он, вытаскивая ногу, перевернул котел, но, так и не заметив произошедшего, по-прежнему зовет и зовет своего друга к обеду...

Тот поход для Сергея был особенно сложен, так как он для него был первый, и, как говорят про таких детей, Сергей был слишком домашним ребенком.

Но как я радовалась, когда после окончания похода мама сообщила, что Серезжа попросил ко дню рождения купить «основную» веревку для того, чтобы тренироваться и пойти в следующий поход.



3.2. РЕЖИМ ДНЯ

Я знаю, что некоторые инструкторы возражают против строгого режима дня, считая, что дети едут отдыхать. Возможно, они и правы. Но я придерживаюсь другой точки зрения, ведь у меня в походе подростки, а они в этом возрасте и так находятся в задумчиво-философском настроении, как правило, рассеянны и малоактивны. Необходимо как можно быстрее привести их в нормальное, уверенное состояние, в свое «Я». Поэтому утро начинается с подъема, всегда с общего построения и зарядки.

На построении выясняются все их «ночные» проблемы: кто плохо спал; кто замерзал; у кого промокла палатка; почему комары в палатке; кому нездоровится и еще тысяча вопросов. Для чего? Для того чтобы вовремя устранить все неудобства и причины, их вызвавшие.

Скорее я изменю график движения, чем нарушу дисциплину и технику безопасности.

Главное, на мой взгляд, в работе с подростками — понять каждого, как бы заглянуть в душу и понять, что у него там, чем дышит и живет, какие нерешенные вопросы волнуют. Мне кажется, нет другого пути воспитания и помощи.

Несмотря на то что ребят в первую очередь привлекает в походе романтика путешествия и неформальные нерегламентированные отношения друг с другом, для меня эта часть мероприятия являлась лишь приманкой для подростка.

Основная цель — за время похода направить подростка в нужное русло убеждениями, беседами (с каждым в отдельности), играми, рассказами и т.д. За счет этих бесед, если это было крайне необходимо с целью воспитания, порою сокращался маршрут движения, менялся основной маршрут на запасной и многое другое. Как правило, все это давало положительные плоды, даже уже после первого похода.

Итак, после утренней линейки и активных водных процедур — завтраки и сборы в путь.

Когда разобраны и упакованы в лодки все вещи, вновь построение для объявления пути движения, ожидаемых препятствий, напоминаний посещения перед выходом санитарной стоянки и еще раз проверка чистоты оставляемой поляны.

Плывем обычно 3–4 ч до обеда. Во время движения через каждые 40–45 мин останавливаемся на санитарную стоянку либо стоянку по

требованию. В эти же минуты отдыха — короткие перекусы. После обеда, пока дежурные моют посуду, час отдыха, а затем — подготовка к различным соревнованиям, конкурсам, играм, концертам, которые сами для себя и устраиваем.

Все беседы и откровенные разговоры, вопросы и задачи обычно решаются после ужина у костра.

Мы сидим на бревнышках плотным кольцом у костра, смотрим, как ярко потрескивают дрова в костре, и слушаем, и рассказываем, и говорим, и смотрим. Незаметно разговор переводится на какую-либо интересную для подростка психологическую либо философскую задачу, и тут уж конца разговорам нет.

В отличие от родителей, мы никуда не торопимся и спокойно решаем все такие важные для детей вопросы.

Отбой обычно проходит с трудом в 23–24 ч, ведь завтра снова в путь и ребятам необходимо выспаться.



3.3. ТРУДНЫЕ ПОДРОСТКИ

Практически каждый педагог кафедры физического воспитания старался где-нибудь подработать. Поскольку наш вуз находится в Центральном районе на Большой Морской, я пошла в ближайший подростковый клуб на Мучном, 7. Директор Т.Н. Слепнева предложила работу с подростками, состоящими на учете в милиции. Периодически в клуб поступали списки с такими детьми из отделений милиции с просьбой провести работу по вовлечению в кружки.

Собрав группу добровольцев с удовольствием, стала с ними заниматься. Проблемы, конечно, были. Например, занимаемся мы с ребятами в классе, учимся вязать узлы. Вдруг меня вызывает бухгалтер за получкой. Извинилась, вышла на несколько минут из класса, получила деньги и положила их в карман юбки. Обойдя всех ребят и проверив узлы, обнаружила, что деньги из кармана исчезли. Все ребята стали искать со мной, но тщетно. Тогда при полной тишине я объявила, что если деньги не будут лежать на моем столе, занятий больше никаких никогда не будет, и вышла из класса. За дверью шуму было много, хотели кого-то побить, но не прошло и пяти минут, как ребята позвали меня в класс, уверяя, что я деньги обронила у стола.

Другой случай разрешился лишь в период начала перестройки. На улице останавливается шикарная машина, выходит важный молодой

человек с телохранителями и идет прямо ко мне. Этим важным оказался один из воспитанников, назовем его Евгением. Он пригласил меня в свой офис для разговора. Пройти туда было непросто: сначала глазок с закрытой дверью, затем дверь с голосовым ответчиком, затем охранник с проверкой документов, затем ожидание и т.д. Наконец-то Женя! Радуюсь его успехам. А он напоминает давнюю историю о пропаже моего золотого колечка с красным камушком, признается, что это он «стырил», раскаивается и хочет рассчитаться, положив деньги на мою сберегательную книжку. Но я отказалась от такого варианта, а попросила обеспечить поход с очередной группой подростков бесплатными путевками и питанием. Он исполнил, ребята в походе были снабжены даже сникерсами (в то время это было недоступно для многих).

Вряд ли родители отметили эту манну, посыпанную на головы их чад. Родители, как правило, у таких детей страдают алкоголизмом или другими серьезными недугами. Они, конечно, любят своих детей, но чаще мамочкам не до них.

А сам Женя был разочарован моим поступком и пожелал, чтобы я побыстрее «просыпалась» и реально смотрела на новую жизнь.

Еще была попытка «помочь» мне. Женя предложил бросить все работы и воспитывать его ребенка, за это он собирался платить большие деньги, чтобы жить хорошо, но я отказалась. Больше мы с ним не встречались.

Не все измеряется деньгами, дорогой Женечка. Мне нужна была свобода мыслей и действий во благо нуждающихся во мне подростков. Это желание переросло в потребность.

А как бы я поступила теперь, когда так все изменилось в нашей стране? Не знаю.

Вареники

В походе, конечно, ребята с аппетитом поглощают туристскую еду, всегда питательную, горячую и с дымком. Но так хочется чего-то вкусненького, поэтому горячие булочки, пирожки, плюшки, оладушки в моем походе с детьми бывают часто.

Однажды ребята захотели чего-то домашнего. Мы набрали много щавеля и сделали начинку для вареников. Никто не умел делать вареники, но даже ребята захотели научиться. За большим столом и мальчики, и девочки учились и затем выполняли свои «шедевры».

Теста готовили много. Оно состоит из муки, воды, майонеза, не-много соды, соли и сахара. Раскатываем его и вырезаем перевернутой кружкой кружочки. А дальше каждый ребенок старается вылепить свой вареник. И сколько тут фантазии и произведений искусства! Причем с удовольствием лепят и девочки, и мальчики.

Ну конечно, после такого творчества все вокруг перекрашивается в белый цвет: в муке руки, одежда, стол, бревна и практически вся поляна в районе стола и костра.

И как же довольны ребята, что получилось, и затем с вожделием ждут, когда сварятся эти вареники.

Ну разве возможен такой урок в городских условиях, когда никто никуда не спешит, когда нет ругани, что просыпал, запачкал, не такой аккуратный и т.д.? Не каждая мама отважится на такую грязь в квартире, лучше быстренько сделает сама.

Но сколько было радости, когда они вылавливали из котла и тут же ели эти вареники, сделанные собственными руками.

Мы тогда много испортили муки, но думаю, это было оправдано мастерством и радостью ребят.

Случай у Мельниково

Эта многочисленная группа подростков, с которой я путешествовала по Вуоксе уже несколько дней, состояла в основном из девочек 10–15 лет.

По графику движения на очередной ночлег мы должны были остановиться в районе Мельниково. Зная, что в этот район когда-то завозили на поселение бывших заключенных, обычно я выбирала стоянку на островах, что гораздо спокойнее.

Но на этот раз острова были заняты, и мы встали на одну из красивых стоянок материка.

Была уже глубокая ночь. Ребята спали в палатках, как вдруг я услышала нарастающий треск мотоциклов, и их было много.

Разбушевавшиеся молодые люди с сильным винным перегаром, не заглушая моторов, кричали, чтобы я выдала им «девчонок для гулянок, а не то...». Они крутились вокруг меня на мотоциклах с требованиями и матом. Страх за детей придал мне уверенность в действиях и металл в голосе. Я сообщила им, что буду говорить только со старшим, и не тут, а на дороге. «Или вы меня боитесь? Я безоружная и одна», — сказала я и быстро пошла к дороге через лес. Мотоциклы почти наезжали на мои

пятки. Когда мне удалось увести их от палаток, я поняла, что они уже проиграли. Дорогой лихорадочно обдумывала убедительные доводы, в основном рассчитанные на авторитет главаря. Парни уехали, пообещав приехать на другой день, но утром нас уже там не было.

Нас ждала Вуокса с прекрасными берегами и новые приключения.

Неприятности

Как в любой работе с подростками, неприятности неизбежны.

Однажды после очередного перехода стали, как всегда, выгружать лодки. В каждой лодке капитаны — ответственные за выгрузку и погрузку лодок, а за продуктами еще следит завхоз, ведь все успеть невозможно и любую работу в походе должны выполнять сами ребята.

На берегу староста показал ответственным за палатки, на каком участке лучше их ставить. И все бросились «забивать» места, оставив на берегу недонесенные продукты, среди которых был мешок с сахаром. Мешок был из прочного полиэтилена и сверху — мешок из мешковины. Однако как удалось ребятам при выгрузке повредить дно — непонятно, но они разорвали эти мешки, и песок беспрепятственно соединился с мокрым береговым песком реки.

Туго тогда пришлось нам, но ребята даже сочувствовали экипажу-неудачнику, ведь они были наказаны внеплановыми дежурствами и чистками котлов добела в конце похода.

Еще один случай. У кастрюли оторвалась ручка, и необходимо было проделать отверстие, чтобы закрепить дужку для того, чтобы вешать на костер. Был один очень добродушный мальчик, который воспитывался без отца и мало что умел, но очень хотелось ему сделать что-то приятное. И он вызвался починить кастрюлю. Я показала, в каком месте необходимо закрепить дужку, а как проделать отверстие, он сказал, что знает.

Часа два он возился с кастрюлей и гордо пришел сдавать работу. Отверстие он сделал и дужку прикрепил, но кастрюлей пользоваться практически не удалось, так как ему важен был процесс, и он не думал о последствиях. Поэтому отверстие проделал почти посередине. Кастрюля хоть и большая, но воды можно налить не более одной трети.

Так бывает. Но на то они и дети, чтобы учиться.

Романтика ночных переходов

Нравится ребятам все необычное. Одно из таких мероприятий в походе — это ночные переходы.

Такие переходы нужно было ребятам заслужить высокой дисциплиной, и, как умные дети, они старались как могли.

Ночные переходы романтичны. Ребята наблюдают закат, видят, как затихает природа, как стелется туман, плещется рыба, восход солнца и пробуждение природы ото сна. Незабываемые ощущения перехода описаны в многочисленных детских сочинениях.

Конечно, это и риск, и дополнительная нагрузка на руководителя, и еще большая концентрация внимания. Слабых и маленьких детишек приходилось, помимо спасательных жилетов, закреплять к лодке, чтобы в случае, если заснут, не свалились за борт.

Но с какой гордостью все дети потом рассказывали о таких переходах, поверив в свои силы и приобретя внутреннюю уверенность.

А это для подростков необходимо, как воздух.

Ладога

Походов на Ладогу с детьми было много, но не с любыми детьми, а со «старичками».

Иногда дети приходили в группы с 6-го класса и были со мной до выпускного класса. Вот эти «старички» на 2-й, 3-й год были первыми претендентами для участия в походе по Ладоге. Они воспринимали сообщение участия с гордостью и восторгом. Конечно, логично было бы путешествовать по Ладоге на байдарках из-за их маневренности и быстротходности. Но байдарки более неустойчивы, да и такого количества никогда не набрать, а на турбазах выдавали только лодки. Да и группы до перестройки были по количеству всегда перенасыщены, иногда более 30 детей на одного инструктора. Желающих было очень много.

Ладога — прекрасное, неповторимое по красоте озеро, таящее сотни загадок и неожиданного поведения. Погода там может измениться если не в мгновение, то уж через несколько минут точно. Но как всякая живая природа, прежде чем изменить свое настроение, она подает какие-то подсказки, намеки, поэтому за ней, как за самым прекрасным, загадочным и удивительным существом, необходимо пристально наблюдать и слушать ее. А еще можно восхищаться ее красотой, не вмешиваясь в проявление этой красоты, и любить. Вот тогда она подскажет о своем настроении и выпустит из своих объятий.

...Ладога была удивительно спокойна, безветрие. Несмотря на то что в группе было 7 лодок и моя байдарка, все дети гребли слаженно, быстро и никто не отставал. Через несколько часов с небольшим отды-

хом-перекусом мы достигли острова Коянсарри. Здесь предполагалась дневка.

Но (это не забывается!) в 19 ч неожиданно с Ладоги дунул холодный сильный ветер. Дунул и ушел. Стало тихо, даже очень тихо. Вдруг все птицы с Ладоги и мелких островов взлетели и скрылись далеко в лесу.

По графику движения наша группа имела лишь два дня в запасе. Но если Ладога разбушует, то может показывать свое настроение несколько дней подряд.

Ладога была еще спокойной, но я приняла решение срочно сниматься и готовиться к выходу в устье реки Пярну.

Волны, огромные волны настигли нас в районе острова Кильполла. Я мысленно благодарила судьбу, природу и Ладогу, что основной путь по азимуту (практически без попутных островов) был пройден. Но не зря гласит русская пословица: «Не говори гоп, пока не перепрыгнешь». Дети шли красиво, четко выполняя инструкцию, которую перед каждым выходом на маршрут я сообщаю.

Направляющая лодка держала нужный курс, замыкающая — подгоняла предпоследнюю. Я на байдарке шла в середине группы. Но волны очень высокие. Я опускаюсь на дно волны и не вижу ни одной лодки, вокруг меня только вода. Сила волны поднимает байдарку на гребень, тогда я быстро пересчитываю лодки: 1, 2, 3, 4 (запоминаю, чьи это лодки, каких капитанов), больше лодок нет, а я вновь погружаюсь на дно волны, стараясь быстрее выгresti из нее в очередной раз, чтобы вновь попасть на гребень.

Вот очередной гребень. Теперь вижу уже 6 лодок, а седьмая отдалается от курса. Почему? Спешу в сторону седьмой. Но вдруг крики с последних лодок — одна из них зацепилась килем за рыболовную сеть, и ее стало крутить. Разворачиваю байдарку, спешу на помощь. Я нахожусь гораздо ниже к воде, чем ребята на лодке, поэтому легко отцепляю запутавшуюся сеть от оторвавшейся полоски железа — киля лодки.

Дети, и так перепуганные стихией, сразу повеселели и стали налегать на весла с удвоенной силой. Вот когда формируется характер, мужество, желание работать, слаженность и в целом происходит взросление ребенка.

Уже просматривается устье реки Пярну, но та, седьмая лодка помчалась по волнам в направлении Приозерска. Утешает то, что они находятся хоть и далеко от нас, но ближе к материку. Держим курс прямо в устье и даем понять той седьмой, что они ошиблись в направлении.

Не зря все-таки проведено столько тренировок по маневренности лодок. Разворот у седьмой лодки получился отлично. И хотя в устье реки, собрав всех и поблагодарив за четкость гребли и выполнения указаний, в том числе и седьмую за отличный разворот, все-таки седьмая получила наказание (за недопустимый разрыв расстояния от группы) в виде внепланового дежурства. А главное — они знали, что провинились и ждали этого наказания. У нас все было по справедливости, мы с ними договорились заранее.

С детьми должно быть обязательно все по-серьезному и честно, без фальши. Только тогда они смогут понять, простить, работать, учиться и подчиняться. И всякое недосказанное, недопонятое нужно непременно выяснять до конца и как можно быстрее, иначе можно потерять доверие, что совершенно недопустимо в этом подростковом возрасте в данных условиях.

Главное — всегда быть в контакте и не бояться признавать ошибки в случае недопонимания.

Суициды

Именно в подростковом возрасте чаще происходят случаи суицидов. В моей практике попытки, к сожалению, тоже были.

Расскажу о двух случаях, на мой взгляд, наиболее поучительных для родителей и учителей-воспитателей.

Была дружная, на взгляд девочки (назовем ее Аней), семья. Папа, мама и Анечка. Когда Ане исполнилось 14 лет, у нее появился братик. Все внимание родители уделяли малышу. Аня пыталась отстоять свое право на родителей, всячески привлекая к себе их внимание. Но родителям было некогда вникнуть в настроение Ани. К тому же Аню мучили возрастные прыщики, которые усеяли практически все лицо, но и в этом случае родители не уделили ей должного внимания.

Взволновались они, когда девочка решила покончить со своей жизнью, открыв все газовые конфорки. К счастью, квартира не долго пустовала. Родители были в замешательстве, но выводов соответствующих не сделали.

Ко мне в водный поход Аню записала и привела прямо на вокзал мама. Девочка спокойная, симпатичная. Челка закрывала практически пол-лица. На вопрос: «Почему такая прическа?» — ответ: «Мне нравится».

Вскоре я стала замечать, что Аня пытается без разрешения взять лодку и удалиться в камыши. Несмотря на то что все дети были предуп-

реждены о том, что даже с разрешения можно плавать не менее чем вдвоем в указанной акватории, Аня пыталась ускользнуть одна.

Однажды увидела, как она положила в лодку камень, перевязанный веревкой. Подозрений больше не было, стало ясно, что задумала Аня. Сказать, как трудно было вернуть ее к нормальной жизни и настроению, — значит не сказать ничего.

Обычно график движения складывался так, что после 16:00 мы приплывали на новое место, разбивали палатки и жили там до следующего утра.

Все происходило после объявления отбоя. Она выходила из палатки и быстро исчезала... Мы разговаривали с Аней 5 ночей подряд, и спорили, и слушали друг друга, и плакали, и убеждали каждый в своем. Ей нравилось, что я принадлежала только ей, но понять мои доводы она отказывалась. К утру, измучавшись, Аня наконец уходила в палатку, а я будила дежурных для приготовления завтрака и готовилась к новому трудовому дню.

Днем частенько Аня отсыпалась в лодке в то время, пока гребли члены ее экипажа, а ночью...

Порой мне казалось, что я не выдержу, так хотелось спать и так боялась за то, что Аня упрямо продолжала твердить, что уйдет из жизни. Говорила, что никто ее не любит, что никому она не нужна, да и не полюбит из-за прыщей, что она уже дважды пыталась умереть, да все кто-нибудь мешал ей это осуществить. На вопрос: «А ты подумала, что будет со мной, ведь я отвечаю за ваши жизни?» — ответила: «А у меня записка в кармане, где написано, что в моей смерти Людмилу Григорьевну прошу не винить». И ведь показала эту записку.

В общем, поход закончился благополучно, но мы с ней долго еще ходили по парикмахерским и поликлиникам, устраняя ее прыщи.

На вопрос маме: «Как же вы отправили дочь в поход и даже не предупредили меня о таком страшном настроении дочери?» — получила ответ: «Я боялась, что вы тогда ее не возьмете, а это у меня была единственная надежда, много о вас хорошего слышала» и т.д.

Сейчас Анечка окончила институт, прыщики давно прошли. Она еще больше похорошела и является прекрасным специалистом.

Вывод прост. Очень важно быть предельно внимательным к подросткам, особенно если их привычный жизненный устой нарушен, в частности братиком.

Другой случай произошел с мальчиком (условно Ваней). Семья распалась. Папа уехал на другой конец города, купив себе однокомнатную квартиру, а Ваня остался с мамой, также в однокомнатной. Вскоре мама сказала, что хочет устроить свою жизнь, что еще молодая и что Ваня проживет теперь у отца.

Ваня согласился, несмотря на то что школа была рядом, а стала слишком далеко. Отец принял сына и вскоре решил показать ему взрослую мужскую жизнь, пригласив в дом молоденьких девочек, ровесниц Вани. Надо сказать, что у Вани в его классе была девочка, первая в жизни любовь. Он боготворил ее, красиво рассказывал о ней и боялся даже приблизиться. И вдруг он видит откровенный, неприкрытый секс девочек с отцом.

В бешенстве, не помня себя, он убежал из квартиры, прибежал к другу Диме, долго ругался, рассказывая тот ужас, который видел, взял у Димы самодельное взрывное устройство, которое давно смастерили из интереса, убежал в подвал, попрощавшись с другом. Как ни отговаривал его Дима, Ваня только ругался и запретил залезать к нему в подвал.

Звонок ко мне прозвучал примерно в 23:00. Дима сказал, что Вани завтра не будет, если я не приеду.

Хватаю пальто, шапку (это был февраль), такси. Дима ждет у названного дома. Успокаиваю Диму и немедленно отправляю домой, а сама лезу в подвал. Он очень темный, почему-то низкий; оперлась на что-то мокрое... Позвала Ваню — и тут шквал ругани, мата, что все мы, женщины, такие и чтобы я «катилась» обратно, а то хуже будет. Я продолжаю осторожно, медленно ползти на звук голоса и только прошу, чтобы он разрешил с ним попрощаться, что дорог мне и т.д. Вот я уже вижу его сидящий силуэт, в руке что-то зажато. Я бросаюсь на него и крепко-крепко сжимаю в своих объятиях.

Слезы хлынули у нас из глаз, и мы в голос, начали реветь. Сколько же пережил этот ребенок!

Каждый раз, когда вспоминаю этот случай, слезы наворачиваются на глаза. Рано утром, выйдя из нашего укрытия, мы шли с ним, как пьяные по улице. Шапка моя сбилась на бок, да и пальто было чем-то запачкано. Две женщины, оглядываясь на нас подозрительно, кинули в след: «Бесстыжая, уже детей в пьянку заманивает!» Но мне было радостно и спокойно, что жизнь Вани в безопасности и мы идем уговаривать его бабушку принять внука на совместное проживание.

Нам это удалось.



3.4. О ПОМОЩНИКАХ

При работе с детьми практически всегда предполагается помощник. Это необходимо и желательно иметь даже не одного помощника. Но как важно, чтобы руководители, особенно детско-подростковых групп, понимали друг друга с полуслова.

За долгий период работы с подростками пришлось поменять многих помощников. Безусловно, второй руководитель в таких группах должен быть мужчина.

Прогресс двигают все-таки мужчины. Они — основная рабочая сила, они должны быть также учителями и врачами. Мальчикам не хватает мужского воспитания. 300 тыс. детей в год рождается вне брака. Их уже 15 млн. А 90 % преступлений совершается детьми из неполноценных семей или детдомовцами [15].

Далеко не со всеми руководителями-помощниками удалось стать единомышленниками. Некоторые мужчины уделяли внимание только своим детям, присутствующим в группе, некоторые ловеласы уделяли особое внимание созревшим девочкам, и чтобы не случилось беды, моя нагрузка только увеличивалась.

Были помощники беспечные, равнодушные, неряхи, необязательные, хотя и грамотные в области туризма. Были и чрезмерно категоричные, которые настаивали на изгнании подростка из секции и похода за провинность.

Одного руководителя отмечу особо. Ребята приняли его практически сразу. Это Шилин Александр Павлович — сотрудник МЧС, мастер спорта по спортивному туризму. Все мы не без недостатков, но Александр захватил ребят большим объемом технических приемов, практическими занятиями в области спасательных работ.

Вскоре ребята стали победителями на всех городских туристских соревнованиях и по линии МЧС тоже.

Ребята радовались победам и привозили множество наград в подростковый клуб центра «Петровский».

Полевой лагерь «Юный спасатель»

Ребята превращались из непокорных, дерзких нарушителей порядка в единую мобильную команду, желающую учиться всему. Нас стали замечать в отделениях милиции как положительных.

Необходимо отметить, что СЗРПСО МЧС России в лице начальника Николая Николаевича Иванченко всячески старался поддерживать нас и по возможности помочь. Благодаря ему мы ходили на экскурсии специальных машин, нам предлагались учебные классы, когда они были свободны; иногда он помогал даже питанием в детских походах. И то, что мы поехали в полевой лагерь, во многом заслуга Николая Николаевича!

В 2002 г. в Комитет по делам семьи, детства и молодежи Администрации Санкт-Петербурга поступает предложение участия во Всероссийском полевом лагере «Юные спасатели» в г. Каменоуральске команды подростков, занимающихся по программе «Юные спасатели». Комитет вначале никак не желал реагировать на данный документ, но нам удалось получить разрешение и деньги на железнодорожный проезд.

Подводя итоги этой поездки, остановлюсь на главном. Ребята приехали восторженные, с большим багажом знаний, и в то же время несколько обиженные отношением Комитета к подобным мероприятиям.

Здесь уместно привести отчет об этой поездке.

ОТЧЕТ

в Центр «Петровский» об участии команды ГУ Центра «Петровский»
«Юные спасатели» в VI Всероссийском полевом лагере
«Юные спасатели» 4–22.07.02 г. Каменоуральск

1. На соревнования в полевой лагерь приехало 19 команд, участвовало — 17.

2. Программа соревнований и план мероприятий были насыщенными, интересными и практически не отличались от запланированных мероприятий.

3. Спортсмены нашей команды приобрели опыт, новые навыки и приехали с восторженными впечатлениями.

4. Руководители нашей команды Рубис Л.Г., Шилин А.П. прилагали все усилия и знания для успешного выступления команды.

5. Завоевано:

- Кубок в конкурсе «Самая дружная и единая команда»;
- грамота и сувенир за I место в конкурсе «Приготовление обеда»;
- грамота и сувенир за II место в художественной самодеятельности;
- особый приз за стихи собственного сочинения на тему «Полевой лагерь», автор — Завадская Дана.

6. Несмотря на то, что общее место — 14-е, выражаем уверенность, что команда может быть в призерах в подобных соревнованиях.

Задачи для успешного выступления в будущем году ясны.

7. Команда активно участвовала во всех видах соревнований и конкурсах, предлагаемых руководством лагеря.

8. Выявлены отдельные слабые места в подготовке к данным соревнованиям и будущей профессии, например, отсутствовала подготовка по пожарной части.

9. Во многих командах (Каменск-Уральск, Пенза, Ростов-на-Дону, Минеральные Воды, Краснодар, Сыктывкар, Кемерово) были выделены дополнительные деньги:

- на приобретение нескольких костюмов: легких, теплых, рабочих, парадных;
- на дополнительное питание (соки, пирожные, фрукты и т.п.);
- вместе с командами приехали ответственные лица от МЧС за сборную команду;

– все руководители имели командировочные удостоверения. Такое удостоверение предложили и мне для решения возможности финансирования. Комитет, к сожалению, так и не решил эту проблему.

10. Руководство лагеря и ГСК отнеслись к нашей команде с большим вниманием и сочувствием. В частности, поставили на бесплатное довольствие. Это была единственная безденежная команда из всех регионов России.

11. В целом поездка была замечательной. Команда выражает благодарность всем организаторам нашего выступления, обучения и отдыха.

12. Прошу отметить членов команды поощрительными призами за энтузиазм, патриотизм и особую активность во всех мероприятиях.

Руководитель команды
«Юные спасатели»

Л.Г. Рубис

Сколько полезных дел для подростков можно было бы совершить нам с Александром Шилиным. Вся техническая подготовка детей отодвинулась и легла на плечи Александра. Я продолжала заниматься психологическими ситуациями, воспитанием и отношениями между детьми и семьей, между школой и ребенком. Секция росла как на дрожжах, увеличиваясь численно ежемесячно.



**МИНИСТЕРСТВО
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ,
ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ
И ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ
СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ**

**СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ
РЕГИОНАЛЬНЫЙ
ПОИСКОВО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ
ОТРЯД**

191126, Санкт-Петербург,
ул. Звенигородская, 5
тел 318-25-63,
факс 312-52-15

В Департамент
гражданской защиты
МЧС России (отдел обучения
населения, подготовки руководящего
состава и гражданских организаций
гражданской обороны)

№ 63 от 27.05.02

З а я в к а

Прошу включить в VI Всероссийский полевой лагерь «Юный спасатель» команду «Юный спасатель» Санкт-Петербурга.

Ответственный от Регионального центра за подготовку команды :

Иванченко Николай Никонович - начальник СЗР ПСО МЧС России.

Номер контактного телефона: (812) 312-52-15.

Руководитель команды: Рубис Людмила Григорьевна, мастер спорта, кандидат педагогических наук, тел. (812)178-72-21.

Заместитель: Шилин Александр Павлович, начальник ПСП СЗР ПСО МЧС России, тел (812) 318-25-63

Количество команд –1(Одна).

Адрес образовательного учреждения: Санкт-Петербургское государственное учреждение по работе с подростками и молодежью «Центр «Петровский», школа юного спасателя, Россия, 191023, Санкт-Петербург, Мучной пер. дом 7 тел.(812) 310-61-91, 310-63-92.

Команда выезжает 4 июля 2002 года , поезд №71 Санкт-Петербург – Екатеринбург. Прибытие в Екатеринбург 6 июля 2002 года в 4 часа 46 минут.

Начальник СЗР ПСО

Н.Н.Иванченко

Но на тот момент нас практически никто не поддерживал, при этом затраты педагогов были совершенно несоизмеримы с окладами (если можно этот минимум «почасовки» назвать окладом). В результате Александр ушел на преподавательскую работу в ПТУ и полностью в нее окупился.

В клубе тоже произошла смена власти, которая нас, с одной стороны, активно поддержала, но поставила условие, чтобы в клубе были только дети, живущие на территории МО-78. Позднее для нас уже не было учебного класса, где мы могли бы заниматься. Все это вызвало, к сожалению, резкое уменьшение рядов членов секции и постепенное ее угасание.

В настоящее время занятия с подростками продолжают силами городского туристского клуба «Парус» в виде туристских походов и только в каникулярное время.



3.5. ЗАНЯТИЯ

Занятия у костра

В каждом походе с детьми считаю, что сам маршрут и путешествие, которые так нравятся детям, — это вторично, а первично — воспитание.

Мы очень много непринужденно беседуем у костра на любые темы, какие волнуют, говорим обо всем. Я лишь направляю разговор в нужное русло, чтобы помочь разобраться в жизненных ситуациях, поступках, чтобы они были добрыми, любознательными, сильными, целеустремленными, желающими учиться.

Практически с каждым за время похода удастся поговорить индивидуально, как говорится, на чистоту, и каждому что-то посоветовать, подсказать.

Почему они раскрываются передо мной, говорят порою о самом сокровенном, о сомнениях и переживаниях?

Думаю, причин несколько:

1. Стараюсь быть предельно искренней.
2. Всегда сдерживаю слово по взаимной договоренности.
3. Если ошибаюсь, то никогда не считаю зазорным извиниться и исправить ошибку.
4. Радуюсь любым их успехам.
5. Люблю их и с уважением отношусь к мнению каждого.
6. Работаю вместе с ними и еще больше.
7. Помогают бесконечные рассказы о сложных и очень сложных походах, которые совершала.

Я видела, как загораются их глазки, ощущала тишину и верила, что в этот момент они хотели бы быть такими же сильными и мужественными.

Занятия в классе и учебные пособия

Когда группа была слишком большой, мы распределяли детей на 3 группы примерно по 15–20 человек в каждой: младшая — 10–11 лет; средняя — 12–14 лет; старшая — 15–18 лет, и занятия проходили по разным программам и в разные дни.

У нас были хорошие условия, а главное, за нашей огромной секцией был закреплен отдельный класс, где хранились замечательные учебные плакаты, сохранные с тех давних времен Советского Союза.

В классе были различные пособия, сделанные самими детьми, книги о туризме, природе, а также снаряжение для походов, подаренное нам опытными ветеранами-туристами (приложение 1).

В этот класс ребята тащили все, что было ценного на их взгляд и что можно было использовать в походной жизни. Там же хранились наши кубки и грамоты.

Это был любимый всеми класс.

Нередко устраивала для них общее чаепитие, так как большинство ребят жили очень бедно, у них и еда дома-то была не всегда. Зная это, на занятия без хлеба и батончиков не приходила. Было очень жаль детей и хотелось помочь.

Но ребята старались не унывать и реже попадаться с приводами в отделения милиции. Секционная работа их увлекала, а очередные походы были мечтой.

Анкет

Для более глубокого изучения характеров своих подопечных постоянно выискивала и составляла различные анкеты, викторины, психологические игры, тесты на сообразительность и быстроту реакции и т.д.

На вопрос, что более всего цените в человеке, были ответы: честность, ум, веселый характер, доброту.

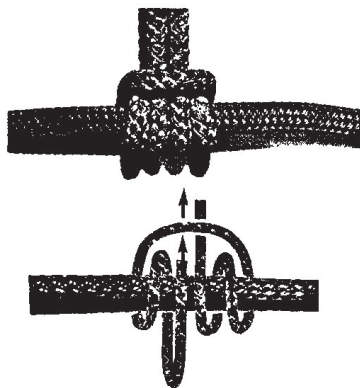
А что самое страшное в человеке, чтобы вы не простили? Прозвучали ответы: *измена*, вранье, *предательство*; когда смеются мальчики над девочками; наглость и жадность; заносчивость.

Далее привожу наглядные пособия обязательных тем на всех уроках и практических выездах на природу.

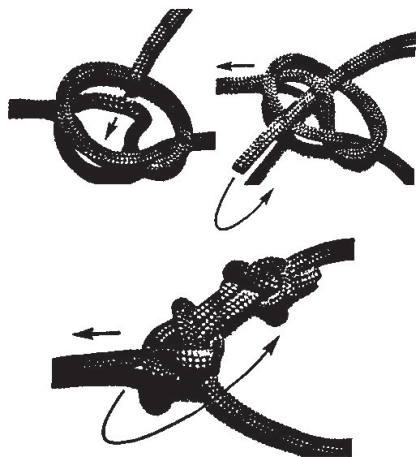
Узлы, применяемые в туризме



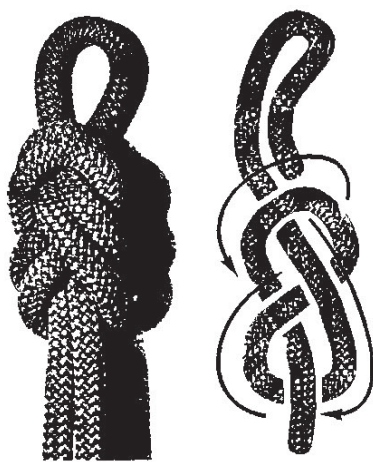
Проводник



Схватывающий



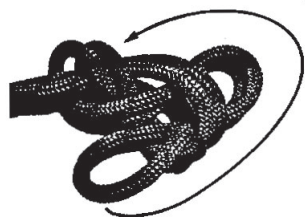
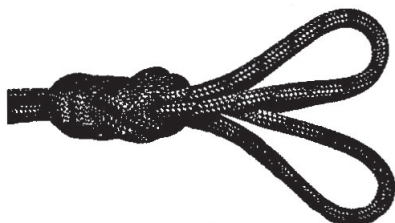
Булинь (беседочный)



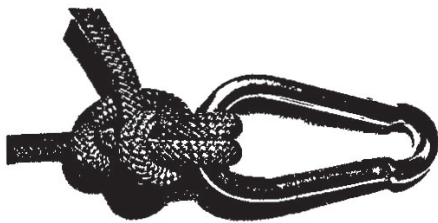
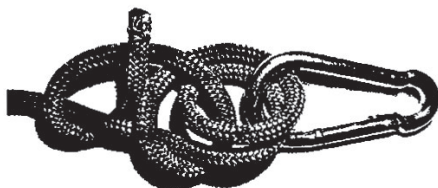
Швейцарский проводник
(восьмерка двойная)



Прямой



Двойной проводник
(заячьи уши)



Английский
(штык якорный)



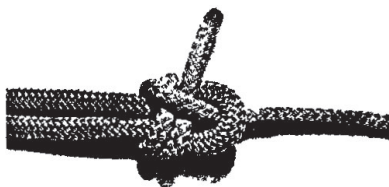
Академический



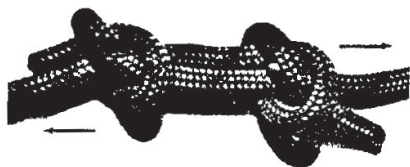
Двойной булинь
(двойной беседочный)



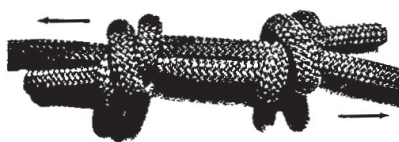
Констриктор (удавка)



Брамшкотовый



Ткацкий



Грейпвайн
(двойной ткацкий)





Тест на быстроту реакции

11	14	19	6	1
4	22	8	5	12
16	18	25	21	15
2	7	10	3	17
13	20	9	23	24

6	15	22	3	11
2	18	9	24	5
14	21	1	7	25
8	12	23	17	19
16	4	20	10	13

15	6	4	21	17
12	7	24	16	1
2	20	23	10	18
19	9	3	25	8
5	11	14	22	13

10	14	19	6	2
4	22	8	5	12
16	18	25	21	15
1	7	11	3	17
13	20	9	23	24

Тестов на развитие быстроты реакции выбора правильного решения при движении в процессе обучения предлагалось ребятам много. Так, изучая карту ориентирования, необходимо было очень быстро составить самый короткий путь движения, а в предлагаемых квадратах с цифрами от 1 до 25, расположенных хаотично, быстро сосчитать и обозначить их по порядку. Считаю, что подобные тесты развития быстроты реакции необходимы не только для туристов и ориентировщиков, но и всех детей подросткового возраста.



РАЗДЕЛ 4. ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПАСАТЕЛЕЙ

Совместно с директором клуба «Центр “Петровский”» (Мучной пер., д. 7) Татьяной Алексеевной Слепневой мы решили организовать «Школу юного спасателя», что в значительной мере привлекало подростков в наш клуб. Хождений по различным инстанциям по утверждению Положения и права на преподавание данной специализации было немало. Но нам разрешили! Прилагаю некоторые документы.

ЛЕНИНГРАДСКИЙ ОБЛАСТНОЙ туристско - спортивный союз

191011 Ленинград
(Санкт-Петербург)
ул. Ракова 3
телефон 321093 ТУРИСТ
телефон 311 44 67
р/счет

21.05.96

№ 1/н

Проблемы свободного времени школьников в последние годы приобретают все большее внимание общественности.

В современном мире миллионы детей, свободные от занятий посвящают свободное время туризму, выездам в загородную зону. При этом велика роль соблюдения правил техники безопасности, оказание первой помощи пострадавшим на маршрутах, приобретение необходимых навыков.

Оценивая работу в целом, актив Ленинградского областного туристско-спортивного Союза считает, что она отвечает всем основным требованиям, предъявляемым к организации учебного процесса по подготовке юных спасателей.

Президент

О.В.Кадыковский





Штаб

По делам Краснознаменной гражданской
обороны и чрезвычайным ситуациям
Санкт-Петербурга и Ленинградской области

191002, Санкт-Петербург, ул. Разъезжая, 26/28
Тел. 311-0167, 316-9184
Факс 164-9795, 164-9303
Телетайп 122421 МАВР

Исх. № 1417 от 5.11.96

На № _____ от _____

**Первому вице-губернатору
Санкт-Петербурга**

ЩЕРБАКОВУ В.Н.

Уважаемый Вячеслав Николаевич!

В Санкт-Петербурге на базе муниципального учреждения Центра "Петровский" Центрального района **ВПЕРВЫЕ** организована школа "Юных спасателей", которая призвана организовать и подготовить детей-подростков по специально разработанной программе.

Программа включает в себя воспитание трудных подростков и первичную подготовку кадров для работы в профессиональной поисково-спасательной службе Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Она ставит задачу и направлена на решение проблемы сокращения малолетней преступности и улучшение климата социально неблагополучных семей, тем более, что многие бесплатные секции и кружки по внеклассной работе с детьми и подростками прекратили свое существование.

Положение о школе "Юных спасателей" одобрено Советом по туризму и экскурсиям и Северо-Западной региональной поисково-спасательной службой МЧС.

Для реализации программы составлена смета с привлечением специалистов.

Ознакомившись с программой, документами школы "Юных спасателей", Штаб по делам ГО и ЧС Санкт-Петербурга и Ленинградской области считает важным и своевременным создание данной школы и просит оказать содействие:

- в выделении финансов и утверждении сметы на 1997 год;
- включении в смету города финансирования школы "Юных спасателей" на последующие годы.

**Начальник штаба по делам ГО и ЧС
Санкт-Петербурга и Ленинградской области**

генерал-майор

А.ЕФРЕМОВ

**В МУ Центр «Петровский»
Подростковый клуб
Мучной пер., 7**

На запрос о правонарушениях Ваших подопечных сообщаем, что в настоящее время на учете состоит 12 детей и подростков списочного состава Вашего клуба.

Начальник
74 отдела милиции
Петроградского
Кузьмичев



Общая характеристика

Выдвинутая концепция непрерывного образования предусматривает преемственность в обучении и воспитании от раннего детства до глубокой старости с охватом всех звеньев образования — дошкольного и внешкольного обучения, общеобразовательную и профессионально-техническую школу, высшие и средние специальные учебные заведения, систему повышения квалификации и переподготовки кадров. Данная концепция предполагает также единство классно-урочных, внеклассных и внешкольных форм обучения и воспитания, педагогически целесообразное соотношение массовых, групповых и индивидуальных форм занятий.

Одной из таких общедоступных, массовых форм занятий является самодеятельный туризм. Изучению его рекреационных свойств, форм и методов, влиянию на психофизическое развитие и физическую подготовку занимающихся в различных туристских кружках посвящены научные труды С.А. Галушко (1976), Л. Пиатровски (1980), Ю.Н. Мороз (1983), Т.Ю. Тарасеня (2008).

Однако в связи с нестабильностью и неопределенностью, которая возникла в области финансирования массового и спортивного туризма, ухудшилась система контроля безопасности групп на маршрутах и система подготовки кадров по спасению и оказанию помощи туристским группам, терпящим бедствие [18].

С другой стороны, проблема свободного времени школьников в последние годы приобретает особую остроту: рост преступности среди подростков, увеличение социально неблагополучных семей, резкое сокращение бесплатных секций и кружков по внеклассной работе.

На основании вышеизложенного руководство Муниципального учреждения «Центр “Петровский”» совместно с Северо-западной поисково-спасательной службой МЧС России ВПЕРВЫЕ организовала школу по подготовке юных спасателей. Разработанное положение учитывает указания Министерства высшего и среднего специального образования, законы Российской Федерации об образовании (ст. 39–58), рекомендации по подготовке туристских общественных кадров туристско-спортивного Союза России.

«Школа юных спасателей» поставила цель: организовать и подготовить детей-подростков по специально разработанной программе. Программа включает в себя воспитание трудных подростков и первичную подготовку кадров для работы в профессиональной поисково-спасательной службе Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

Она ставит **задачи**:

1. Решить проблему сокращения малолетней преступности.
2. Улучшить климат социально неблагополучных семей.
3. Организовать досуг подростков с использованием конкретных форм, средств и методов развития и формирование всесторонне развитой личности.

Положение о «Школе юных спасателей» одобрено Советом по туризму и экскурсиям и Северо-Западной региональной поисково-спасательной службой МЧС.



4.1. ПОЛОЖЕНИЕ, ПРОГРАММЫ

ОДОБРЕНО
на заседании туристского актива
Ленинградского областного
туристско-спортивного Союза

ПОЛОЖЕНИЕ о подготовке юных спасателей

1. Общие положения.

Юные спасатели относятся к разряду туристского актива. Основой обучения туристских общественных кадров является общая и специальная подготовка с учетом лекционного и практического материала.

Слушателем курсов «юный спасатель» может быть каждый ребенок, достигший 10–16-летнего возраста.

2. Порядок присвоения звания «юный спасатель».

Звание юного спасателя присваивают отделы народного образования, Дворцы творчества юных, учебные заведения, советы коллективов физкультуры, спортивно-туристские клубы, поисково-спасательные службы. Для рассмотрения материалов на присвоение звания юного спасателя не менее чем два члена комиссии должны иметь звание инструктора туризма. Лицам, получившим звание юного спасателя, выдается справка об окончании курсов подготовки юных спасателей.

3. Общие права и обязанности юных спасателей.

Слушатели курсов юных спасателей пользуются преимущественным правом:

- получать в первую очередь туристское снаряжение для практических занятий в загородной зоне и туристских походах;
- льготным проездом в загородную зону;
- при наличии финансирования, льготным питанием в полевых условиях.

Юные спасатели обязаны:

- активно участвовать в развитии туризма, беречь природу и охранять ее богатства;
- осуществлять туристские походы в строгом соответствии с «Правилами организации и проведения самостоятельных туристских походов и путешествий на территории России»;
- все действия поисково-спасательной службы осуществлять согласно инструкциям и указаниям при соблюдении техники безопасности.

4. Поощрения.

Слушатели, активно участвующие в жизни клуба «Роза ветров» при Центре «Петровский» имеют льготные права на приобретение туристских путевок, в пионерские лагеря, в туристские поездки.

5. Учет кадров.

На каждого слушателя курсов «юный спасатель» заводится контрольная карточка, в которой указывается:

- фамилия, имя, отчество;
- число, месяц, год рождения;
- адрес места жительства, район, телефон;

- инициалы родителей, их деятельность;
- состояние здоровья слушателя;
- время заполнения карточки.

Карточки хранятся в клубе или у ведущего преподавателя.

СОГЛАСОВАНО

Директор

МУ Центр «Петровский»

УТВЕРЖДАЮ

Начальник СЗРПСС

МЧС России

«__» _____ Г.

«__» _____ Г.

Примерная программа подготовки юных спасателей

Наименование	Количество часов
Тематический план теоретических занятий	
1. Введение	2
2. МЧС России, история создания, структура. Цели и задачи	2
3. Формирование МЧС, принципы комплектования, профессиональный отбор. Требования, предъявляемые к спасателям ПСС. Основные функции формирований ЖС-ПСС. Их цели и задачи	6
4. Классификация аварий и катастроф, стихийных бедствий	2
5. Организация проведения поисковых и транспортировочных спасательных работ. Специальное снаряжение и оборудование	20
6. Классификация аварий и катастроф, стихийных бедствий	2
7. Организация проведения поисковых и транспортировочных спасательных работ. Специальное снаряжение и оборудование	16
8. Топография и ориентирование	4
9. Основы выживания в различных экстремальных ситуациях	2
10. Техника безопасности при проведении поисково-спасательных работ	4
11. Медицинская подготовка спасателя	30
ИТОГО:	88
Практическая часть обучения	
12. Практические выезды на учебные полигоны	1 152
13. Туристские походы в каникулярное время	336
ИТОГО:	1 576

Примечания:

1. Программа рассчитана на 2 учебных года по 36 ч в неделю.
2. Количество часов по темам определено согласно программе.
3. Количество учеников в группе не менее 6, но не более 15. В дни выездов в загородную зону одновременно работает два преподавателя [7].

**Учебный план
подготовки юных спасателей на весь период обучения (2 года)**

Количество часов по разделам в соответствии с Положением.

1. Теоретическая часть:

4 ч в неделю $\times$ 10 мес. $\times$ 4 нед. = 44 ч в год $\times$ 2 = 88 ч за 2 года.

2. Практическая часть:

6 ч в неделю $\times$ 9 мес. $\times$ 4 нед. = 576 ч в год $\times$ 2 = 1 152 ч за 2 года.

3. Походы:

6 дней (зима) + 15 дней (лето) = 21 день $\times$ 8 ч = 168 ч в год $\times$ 2 = 336 ч за 2 года.

ИТОГО. Количество часов:

– за 1-й год обучения — 788 ч;

– за 2-й год обучения — 788 ч.

Всего: 1 576 ч

**Тематический план
практических занятий по профессиональной подготовке
юных спасателей**

1. Действия формирований ПСС при получении сигнала о ЧС — 4 ч.

2. Организация временного лагеря:

– в летнее время — 62 ч;

– в зимнее время — 88 ч;

– обеспечение жизнедеятельности спасателей и пострадавших — 8 ч;

– психофизическая подготовка — 40 ч.

3. Знакомство со снаряжением и оборудованием — 10 ч:

– для работы в природной среде;

– для работы в технической сфере.

4. Организация и проведение ПСР на природе:

4.1. В горных районах и на скалах:

– техника передвижения на скалах, снегу, льду, осыпях, травянистых склонах (учебные полигоны) — 50 ч;

– транспортные работы — 10 ч.

4.2. В горно-таежной местности летом и зимой:

- передвижение по труднопроходимым местам зимой и летом (учебные полигоны) — 118 ч;

- преодоление водных препятствий и препятствий, обусловленных рельефом — 16 ч;

- транспортировочные работы — 20 ч.

4.3. На водных акваториях с применением надувных и стационарных плавсредств — 10 ч;

- зимой (поход) — 120 ч;

- летом (поход) — 200 ч.

4.4. С применением вертолетной техники — 8 ч:

- спуски, подъемы;

- транспортировка.

5. Организация и проведение ПОР в техногенной сфере:

5.1. На высотных промышленных и жилых объектах (шахтах) — 24 ч:

- спуски, подъемы;

- транспортировка.

5.2. Работа в завалах, узостях, в условиях ограниченной видимости с применением средств малой механизации — 20 ч:

- гидроинструмент;

- пневмоинструмент;

- электроинструмент.

6. Ориентирование на местности. Формирование практических навыков ориентирования спасателей на местности — 70 ч.

7. Аутогенная тренировка.

8. Приемы вживания. Формирование практических навыков вживания — 8 ч.

9. Безопасность при проведении ПСР — 4 ч.

10. Транспортное обеспечение ПСР — 6 ч.

11. Потенциальные опасности региона ответственности — 10 ч.

12. Радиодепо и обеспечение радиосвязи — 8 ч.

13. Прием нормативных результатов, тестирование в различные периоды подготовки. Соревнования — 176 ч.

ИТОГО: 2-годичное обучение — 1 152 ч

Организационно-методические указания

1. Настоящая программа предназначена для подготовки юных спасателей на базе спортивных клубов, юношеских центров с целью подготовки кадров для работы в профессиональных ПСС.

2. Занятия по теоретической и практической подготовке проводятся по утвержденному расписанию не реже 2 раз в неделю.

3. Занятия по физической подготовке проводятся слушателями в спортивных залах Центра, на загородных полигонах, а также самостоятельно с периодической сдачей нормативов.

4. Ежемесячно слушатели сдают зачеты по пройденному материалу с проставлением оценок.

5. Занятия со слушателями проводят профессиональные спасатели и инструкторы ПСС, специалисты предмета.

Учебный план подготовки юных спасателей

Специальная подготовка

Преподаватель: _____

Практические занятия

1. Действия ПСС при получении сигнала ЧС. Система оповещения и сбора. Подготовка и выезд по тревоге. Нарращивание сил. Прекращение работ.

2. Знакомство со снаряжением и оборудованием для работы в природной среде: специальное импортное и отечественное альпинистское и бивуачное снаряжение. Транспортировочные средства, системы освещения, обогрева и поиска; для работы в техногенной сфере: гидро-, электро, пневмооборудование для ведения ПСР. Транспортное обеспечение ПСС МЧС РФ.

3. Организация временного лагеря.

Особенности организации в летнее и зимнее время. Возведение жилья из подручных средств. Штатные системы жизнеобеспечения. Виды кострищ, их особенности. Системы на искусственном топливе. Питание в полевых условиях при высоких нагрузках. Обеспечение жизнедеятельности спасателей и пострадавших. Специальное снаряжение.

4. Организация и проведение ПСР на природе.

4.1. Формирование практических навыков и овладение техникой передвижения на скалах, снегу, льду, осыпях и травянистых склонах, работа с веревками, организация страховки. Групповое и индивидуальное передвижение.

Транспортировочные работы на перечисленном выше рельефе.

Обеспечение безопасности спасателей и пострадавшего.

Отработка практических навыков.

4.2. В горно-таежной местности в летнее время и зимнее. Передвижение в труднопроходимой зоне, ритм и темп движения.

График питания и отдыха.

Преодоление водных препятствий и препятствий, обусловленных рельефом. Переправа вброд, переправа первого, организация навесной переправы, транспортировка пострадавшего, спасателей и груза. Снятие переправы.

Транспортировочные работы.

Наведение различных переправ и работа с пострадавшим.

Обеспечение безопасности.

4.3. Проведение ПСР на водных акваториях с применением надувных и стационарных плавсредств зимой и летом.

Особенности проведения ПСР на воде зимой в условиях ледостава. Владение техникой управления маломерными судами. Знакомство с другими спасательными средствами — КВП и катера с водометными двигателями.

Обеспечение безопасности.

4.4. Проведение ПСР с применением вертолетной техники: спуски, подъемы, подлет, транспортировка, работа на внешней подвеске, техника безопасности при работе с вертолетом. Отработка основных приемов на тренажере.

5. Организация и проведение ПСР в техногенной сфере.

5.1. Методика и практика работ на высотных промышленных и жилых объектах (в шахтах). Спуски отвесные и косые, подъемы, транспортировка. Обеспечение безопасности. Работа с искусственным освещением и в ограниченных объемах (шахтах, колодцах).

5.2. Работа в завалах и узостях с применением средств малой механизации: гидроинструмента (расширение, перекусывание, сдвигание, подъем, растаскивание, резка, долбежка, перфорация); пневмоинструмента (расширение, подъем); электроинструмента (резка, долбежка, сверление).

6. Техника безопасности при проведении ПСР во всех сферах. Режим работы, сменный график работы.

Профилактика несчастных случаев и травматизма при работе спасателей.

Понятие о холодовой усталости, дефиците сна и накоплении усталости.

Способы повышения эффективности и работоспособности человека в зонах ЧС.

**Учебный план подготовки юных спасателей
Специальная подготовка**

Преподаватель: _____

**Практические занятия
Основы радиосвязи и радиообеспечения ПСС**

1. Введение. Диапазоны радиосвязи, используемые при проведении ПСР.

Условия прохождения радиоволн. Типы антенн и радиостанций.

2. Отработка навыков ведения радиосвязи на различных типах радиостанций, имеющихся на оснащении ПСС.

Подготовка к работе, ведение диалога, передача информации, замена элементов питания. Работа с радиосредствами в различных условиях, в том числе экстремальных.

**Учебный план подготовки юных спасателей
Специальная подготовка. Топография и ориентирование**

Преподаватель: _____

Теоретическая часть

1. Введение. Виды карт. Топографические знаки, масштаб. Компас.

2. Ориентирование в дневное время суток в горах, в лесу. Азимутальный ход. Ориентирование в экстремальных условиях и в темное время суток.

3. Ситуационные задачи по работе с картой и компасом, игры и картографическая мозаика.

Практическая часть

1. Ориентирование на местности.

Виды дистанций: по азимуту, по выбору, в заданном направлении. Ориентирование поисковых групп при проведении ПОР и транспортных работ.

2. Ориентирование в летнее и зимнее время. Формирование навыков ориентирования в любых условиях.

Учебный план подготовки юных спасателей

Первая медицинская помощь

Преподаватель: _____

1. Первая медицинская помощь. Юридические основы прав и обязанностей спасателя в ее оказании.
2. Основы анатомии и физиологии человека.
3. Средства для оказания первой медицинской помощи у спасателя.
4. Первая медицинская помощь при ранениях.
5. Первая медицинская помощь при кровотечениях и травматическом шоке.
6. Первая медицинская помощь при ушибах, растяжении связок и вывихах.
7. Первая медицинская помощь при переломах костей.
8. Первая медицинская помощь при длительном сдавливании конечностей.
9. Первая медицинская помощь при ранении и повреждении глаза, уха, горла и носа.
10. Первая медицинская помощь при ожогах и отморожениях.
11. Первая медицинская помощь при несчастных случаях.
12. Оказание первой медицинской помощи при поражении отравляющими и опасными химическими веществами.
13. Оказание первой медицинской помощи при поражении в очаге радиационной аварии.

Наименование расходов для реализации программы «Школа юного спасателя»

№ п/п	Наименование расходов	Примечание
1	Организация и проведение спортивных соревнований и учебно-методических походов	
2	Специальное снаряжение	
3	Видеотехника, фотоматериалы	
4	Канцелярские и хозяйственные товары	
5	Прочие непредвиденные расходы	
	ИТОГО:	

Наименование расходов на организацию и проведение спортивных соревнований и учебно-методических походов

№ п/п	Наименование	Примечание
1	Организация и проведение соревнований дворовых команд	
2	Участие в туристских слетах и соревнованиях города	Призы: 40 шт. Фотоработы
3	Организация и проведение учебно-методических и оздоровительных туристских походов	<i>Зима:</i> – проезд: на число участников; – питание. <i>Лето:</i> – проезд: на число участников; – питание. Экскурсия
4	Организация и проведение конкурсов и соревнований между командами юных спасателей и туристскими группами клуба	
	ИТОГО:	

Хозяйственные расходы и канцелярские товары

№ п/п	Наименование расходов	Количество
1	Топор костровый	2
2	Грабли для чистки стоянок и для соревнований	1
3	Лопата	1
4	Канцелярские товары для оформления стенгазет, стендов, отчетов. Организация учебного процесса. Расходы на призы	
	ИТОГО:	

Список специального снаряжения для группы (20 чел.)

№ п/п	Наименование	Количество
1	Веревка Ø 10 мм	500 м
2	Веревка Ø 8 мм	500 м
3	Веревка вспомогательная	500 м
4	Обвязка (система)	25 шт.
5	Карабин	100 шт.
6	Фонари налобные	25 шт.
7	Коврики теплоизоляционные	25 шт.
8	Анорак	25 шт.
9	Спецформа для выступлений в соревнованиях	25 костюмов
10	Котлы варочные (в одном комплекте 3 котла)	2 комплекта
11	Аптечка походная	1 шт.
12	Рюкзак	25 шт.
13	Седушки	25 шт.
14	Тент	4 шт.
	ИТОГО:	

Видеотехника

№ п/п	Наименование	Количество
1	Видеокамера (для анализа тренировок и выступлений)	1
2	Фотоработы	2
	ИТОГО:	

Список вещей, необходимых для многодневного похода с подростками по Ленинградской области на лодках

Личное снаряжение		Групповое снаряжение	
1	Куртка (ватник)	1	Палатка
2	Костюм шерстяной	2	Котлы, поварешка
3	Костюм х/б	3	Костровые принадлежности
4	Костюм от ветра с капюшоном	4	Сковорода

Окончание табл.

Личное снаряжение		Групповое снаряжение	
5	Футболка с длинным рукавом	5	Клеенка
6	Трусы (2 шт.)	6	Пила
7	Шапка шерстяная	7	Топор (2 шт.)
8	Панама (кепка)	8	Ремнабор
9	Носки шерстяные (2 шт.)	9	Аптечка
10	Носки х/б (2 шт.)	10	Веревка Ø 10 × 40 м
11	Кеды	11	Тент
12	Сапоги (запасная обувь)	12	Фотоаппарат
13	Накидка от дождя	13	Ракетки бадминтонные
14	Перчатки от мозолей	14	Гитара
15	Кружка, миска, ложка, нож	15	Мяч
16	Полиэтиленовый мешок (2 шт.)	16	Карабин (2 шт.)
17	Мыло, полотенце, зубная щетка, паста		
18	Спички в полиэтилене		
19	Индивидуальный пакет		
20	Полиэтилен для палатки (3 м)		
21	Полиэтилен любой (1,5 м)		
22	Спальник		
23	Вкладыш		
24	Подстилка		
25	Рюкзак		
26	Средство от комаров		
27	Удочки, тетрадь, карандаши, ручка		
28	Купальник		
29	Личный пакет		



4.2. СПОРТИВНО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ ПРАЗДНИКИ

Слушатели «Школы юных спасателей» нередко организовывали для всех желающих жителей Центрального района Санкт-Петербурга спортивно-развлекательные праздники и соревнования. Муниципальный округ 78 поддерживал данную инициативу. Фрагменты приглашения

и сметы прилагаю. Несмотря на то что из сметы мало чего удавалось закупить, ребята не отчаивались.

На этих мероприятиях детьми широко рекламировалась «Школа юного спасателя».

ПРИГЛАШАЕМ

ВСЕХ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ (10–17 ЛЕТ) НА СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК 14 ДЕКАБРЯ С.Г. В 11 ЧАСОВ.

СБОР У ФОНТАНА АЛЕКСАНДРОВСКОГО САДА.

ОРГАНИЗАТОР: 78 МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ САНК-ПЕТЕРБУРГА.

НЕПОСРЕДСТВЕННЫЙ ИСПОЛНИТЕЛЬ:

**СЛУШАТЕЛИ ШКОЛЫ «ЮНЫЕ СПАСАТЕЛИ» (Мучной пер., д. 7)
ПОД РУКОВОДСТВОМ МАСТЕРА СПОРТА ЛЮДМИЛЫ РУБИС.**

ЖДЕМ ВАС НА ПРАЗДНИК И В КЛУБ (Мучной пер., д. 7)

Утверждаю:
Председатель
Муниципального округа № 78
В.И. Штраух

ПОЛОЖЕНИЕ о первенстве муниципального округа по комплексу легкоатлетических игровых лично-командных соревнований

1. Цели и задачи.

Соревнования и шуточные эстафеты проводятся в целях пропаганды здорового образа жизни средствами физических упражнений.

Задачи: Вовлечение большего количества детей, подростков, родителей в формы культурного отдыха, а также вовлечение детей в спортивные секции.

2. Время и место проведения

Соревнования проводятся 22 сентября 2002 г. в Александровском саду. Сбор у фонтана в 10:00 ч.

3. Руководство соревнований.

Руководство и организация соревнований возлагается на Муниципальный округ № 78.

Непосредственное руководство осуществляет судейская коллегия. Главный судья — Рубис Л.Г. — судья всероссийской категории.

Обеспечение мер безопасности при проведении соревнований осуществляется выпускниками школы юных спасателей при ГУ Центр «Петровский».

4. Участники соревнований.

К участию в соревнованиях приглашаются все желающие дети от 5 до 18 лет.

Для эстафет: состав дворовых команд 6 человек, в том числе не менее одной девушки.

Разбивка групп по возрастам:

1 группа — 5–8 лет;

2 группа — 9–12 лет;

3 группа — 12–13 лет;

4 группа — 14–16 лет

5 группа — старше 16 лет.

5. Программа соревнований.

Программа соревнований включает в себя как индивидуальные элементы легкоатлетических упражнений, так и шуточные эстафеты для дворовых команд.

Для индивидуальных выступлений участнику необходимо выступить не менее чем в пяти предлагаемых видах программы.

Перечень возможных этапов дистанций соревнований

1	Козлики	Толкание мяча в ворота головой участника, которого держит за ноги другой участник
2	Сластена	Найти и установить на пенек с завязанными глазами банку сгущенки (с помощью болельщиков: холодно, горячо)
3	Рыболов	Ловля конфеты ртом сидящего на пеньке участника с удочки, привязанной к спине другого участника
4	Кенгуру	Прыжки с мячом, зажатым между коленами

Продолжение табл.

5	Сиамские близнецы	Передвижение участников с мячом, зажатым между животами (передвижение боком, прямо и др.)
6	Ворота	1-й участник обегает намеченный пенек, становится «воротами» (на руках и ногах спиной вверх), 2-й участник подбегает к 1-му, пролезает в «ворота» на «четвереньках» и становится также «воротами»
7	Змейка	Один участник проползает «на четвереньках» между ног передвигающегося другого участника
8	Каракатица	Движение участников попарно «спина к спине», сцепившись согнутыми руками вприсядку
9	Связала их судьба	Передвижение четырех участников со связанными попарно ногами, стоя (тоже «вприсядку»)
10	Дуй ветерок	Задувание свечи, стоящей на пеньке участником, стоящим на коленях на расстоянии 1 м от пенька
11	Болото	Передвижение в «болоте по кочкам»: по двум «кочкам» (в виде «пенки»), вставая на «пенку» двумя ногами; по четырем «комкам» (в виде круглых плоских деревянных чурбачков), наступая на каждую одной ногой
12	Баскетбол	Попадание мячом в квадратные ворота из веревки участником из положений «спиной», мяч бросая между ног в «ворота»
13	Костер вслепую	В кругу (3 м), ограниченному веревкой, разбросаны поленья, в центре — котелок с водой. Задача участников — найти и собрать поленья в «костер», поставить на него котелок с водой. Участники с завязанными глазами; связь между участниками знаком или голосом (например «ку-ку»)
14	Путанка	Прохождение участника с завязанными глазами по упрощенной «путанке» (веревка между деревьями, прохождение с помощью «карабина»)
15	Прыгун	Прыжки на одной ноге в виде эстафеты
16	Сороконожка	Члены команды выстраиваются друг за другом. Каждый последующий игрок держит ногу предыдущему

Окончание табл.

17	Приз	Из миски с водой достать яблоко ртом и доставить к финишу
18	Паучок	Донести на животе мяч
19	Подкидыш	Бег с мячом, подкидывая его вверх и хлопая 3 раза в ладоши
20	Змеечка	Кто быстрее пробежит
21	Лабиринт	Обручи (ворота) расположены на разной высоте
22	Крабики	Передвижение на «четвереньках». Толкать перед собой мячик
23	Прыг-скок	Прыжки через скакалку в течение 1 мин. Количество прыжков

СМЕТА

**на реализацию программы соревнований среди дворовых команд
«Первенство округа по комплексу легкоатлетических игровых
личнокомандных соревнований»**

№ п/п	Наименование	На 1 чел.	На группу	Всего, руб.
1	Питание судей (30 чел.)	50 руб.	1 500 руб.	1 500
2	Канцелярские товары: – краски; – кисть; – фломастер; – ручка гелевая; – карандаш простой: М, 2М; – бумага писчая; – ватман для оборудования этапов; – фотопленка и фотоработы; – лента оградительная (волчатник); – корректор		1 уп. 5 шт. 2 уп. 30 шт. 30 шт. 2 уп. 20 листов 3 шт. 150 м 2 шт.	1 600
3	Спецоборудование: – веревка оформительская, капрон 8 мм (150 м); – обруч (6 шт.); – мяч волейбольный (2 шт.); – скакалка (6 шт.)		20 руб. 150 руб. 1 000 руб. 60 руб.	6 260 3 000 900 2 000 360

Окончание табл.

№ п/п	Наименование	На 1 чел.	На группу	Всего, руб.
4	Оплата членам главной судейской коллегии (гл. судья, гл. секретарь, нач. дистанции, нач. по безопасности) (по договору)		1 000 руб. 300 руб.	1 600
5	Медикаменты: – бинты стерильный; – йод; – сердечные; – мазь антибактериальная		10 шт. 2 б. 2 уп. 2 уп.	400
6	Приобретение призов: – значки (300 шт.); – медали: 1) 5 групп / 1, 2, 3 места / (15 шт.) 2) команда 6 чел. / 1, 2, 3 места (18 шт.)		10 руб. 50 руб. 50 руб.	4 650 3 000 750 900
	ВСЕГО:			≈ 16 010

ДОРОГИЕ РЕБЯТА!

НОВЫЙ НАБОР В «ШКОЛУ ЮНОГО СПАСАТЕЛЯ» И СЕКЦИЮ ТУРИЗМА ОТКРЫТ!

ЕСЛИ ВЫ РОМАНТИКИ, ЛЮБИТЕ ПРИРОДУ, ХОТИТЕ НАУЧИТЬСЯ ВСЕМ ПРЕМУДРОСТЯМ ЛЕСНОЙ ЖИЗНИ, ХОТИТЕ СТАТЬ МУЖЕСТВЕННЫМИ, СМЕЛЫМИ И СИЛЬНЫМИ, ПРИХОДИТЕ К НАМ В КЛУБ «КОМПАС» ПО АДРЕСУ: МУЧНОЙ ПЕР., Д. 7!

МЫ ПРИНИМАЕМ ДЕТЕЙ ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.

РУКОВОДИТЕЛЬ СЕКЦИИ — МАСТЕР СПОРТА РУБИС ЛЮДМИЛА ГРИГОРЬЕВНА.

**Записаться можно по телефону:
331-61-35 или 8-911-944-5554.**

ДЕВИЗ
выпускников «Школы юных спасателей»

«Если случилась с Вами беда,
Знайте, мы рядом будем всегда!
Мы, клуб «Петровский», в день или ночь,
Всем и всегда мы готовы помочь!»



4.3. ЛОТ-11

Администрация Санкт-Петербурга, Комитет по делам семьи, детства и молодежи опубликовал конкурсную документацию для проведения открытого конкурса по развитию государственного социального заказа Санкт-Петербурга по реализации в 2001 г. целевой программы Санкт-Петербурга «Молодежь Санкт-Петербурга» на 2001 г.

Чтобы мои воспитанники смогли увидеть немного больше за счет Комитета, чтобы куда-то вывезти детей в летний период, мы отважились участвовать в конкурсной программе (Лот № 11), которая отняла много личного времени.

Оформление и подготовка проекта была неоправданно длительной и объемной, как диссертация. Стало очевидно, почему педагоги дополнительного образования, работающие с подростками и детьми, не в состоянии отстаивать свои порой талантливые и интересные проекты.

Здесь либо проекты, либо воспитание детей. Невероятными усилиями мы с директором центра «Петровский» защитили свой проект, и наши дети были вознаграждены бесплатной поездкой (группа 17 человек) в турпоход по Ахтубе Астраханской области.

Детям эта поездка, как они говорят, до сих пор снится и запомнилась на всю жизнь.

Побольше бы таких поездок для детей!

**В оргкомитет районного
смотра-конкурса работы
подростковых клубов,
направленной на воспитание
гражданственности
и патриотизма
«Связи поколений»**

ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ

Учреждение: Муниципальное учреждение «Центр “Петровский”»

Адрес: Санкт-Петербург, Мучной пер., дом 7

Руководитель: директор — Слепнева Татьяна Алексеевна

Направление деятельности:

1. Работа с детьми и подростками из социально необеспеченных семей и детьми, состоящими на учете в органах милиции (Лот № 11).
2. Подготовка юных спасателей, воспитание героико-патриотических черт характера.
3. Воспитание гражданственности и любви к Родине.

Руководитель направления:

Рубис Людмила Григорьевна,

педагог доп. образования, мастер спорта,

кандидат педагогических наук

Краткая информация:

«Школа юных спасателей» организована в 1997 г. на базе центра «Петровский» при содействии МЧС России. Количество занимающихся — 45 человек, в том числе: детей 10–13 лет — 20 чел., подростков 13–16 лет — 25 чел.

Школа работает по утвержденной учебно-оздоровительной программе, в которой основным критерием является воспитание всесторонне развитой личности, готовой к труду и обороне Отечества.

Директор

Т.А. Слепнева

Январь 2000 г.



МИНИСТЕРСТВО
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ,
И ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ
СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ

СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ
РЕГИОНАЛЬНЫЙ
ПОИСКОВО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ
ОТРЯД

191126, Санкт-Петербург,
ул. Звенигородская, 5
тел. 219-25-63, факс 312-52-15

№ 179 от 14.02.2008 г.

В комитет по делам
семьи, детства и молодежи
Администрации С-Петербурга
Председателю Хазову А.М.

Уважаемый Александр Михайлович!

Северо-Западный региональный поисково-спасательный отряд МЧС РФ просит Вас поддержать программу подготовки "Юных спасателей" представленную в конкурсном предложении Центра "Петровский".

Практика показала, что за период совместной подготовки "Юных спасателей" подростки приняли предложенную программу и успешно её осваивают.

Программа включает в себя воспитание трудных подростков и первичную подготовку кадров для работы в профессиональной поисково-спасательной службе С-Петербурга и Лен. области.

НАЧАЛЬНИК СЕВЕРО-ЗАПАДНОГО РЕГИОНАЛЬНОГО
ПОИСКОВО-СПАСАТЕЛЬНОГО ОТРЯДА МЧС РФ

МЕЛАНЧЕНКО Н.Н.



РАЗДЕЛ 5. ПИТАНИЕ



5.1. НЕМНОГО ИЗ НАУКИ О ПИТАНИИ

Нередко можно встретить подростков, чаще девушек, которые хотели бы похудеть. Они без разбора пробуют на себе ту или другую диету, тем самым резко нарушая дисбаланс роста и физиологического развития в целом.

Чтобы разобраться в важности рационального питания, необходимо понять его технологию.

Питание является одним из основных условий существования человека, а проблема питания — одной из основных проблем человеческой культуры.

Количество, качество, ассортимент потребляемых пищевых продуктов, своевременность и регулярность приема пищи решающим образом влияют на человеческую жизнь во всех ее проявлениях.

Правильное питание — важнейший фактор здоровья, оно положительно сказывается на работоспособности человека и его жизнедеятельности и в значительной мере определяет развитие подростка.

Дело в том, что теорию питания, которую XIX в. передал XX, можно назвать калорийно-белковой. Уже тогда было известно, что из белка могут образоваться углеводы и жиры, а не наоборот, и вследствие этого белок является основным элементом плазмы живой клетки. Именно поэтому наиболее богатые белком продукты — мясо, рыба, яйца — считались пищей наиболее ценной, укрепляющей здоровье, которую врачи широко рекомендовали подросткам и больным. Другим важным показателем была калорийность пищи. Так как в процессах обмена веществ вырабатывается теплота, а при сгорании пищи в калориметре тоже вырабатывается теплота и ее количество можно измерить, следовательно, ценность пищи стали определять по количеству теплоты, полученной

при сгорании в калориметре. Количество этой теплоты стало мерой ценности пищи. Наиболее калорийными считались жиры.

Роль белка в питании

Известно, что в состав каждого живого организма, каждой его клетки входит белок. Без белка не может быть жизни. Откуда же организм получает белки и каким образом из белков пищи строится белок в нашем организме?

В состав пищи человека входят различные продукты животного и растительного происхождения, которые и являются источником белка. Так, известны белки мяса, яйца, молока и молочных продуктов. Это белки животного происхождения; их считают наиболее полезными для организма, или, как принято говорить, полноценными белками. Крупы, хлеб, овощи, картофель и другие растительные продукты тоже содержат белки, которые имеют большое значение в питании человека.

Белки — сложные вещества; от жиров и углеводов они отличаются тем, что в их состав входит азот. Никакие другие вещества не могут их заменить. Источником белков являются белки пищи.

Чем разнообразнее продукты питания, тем больше подросток получает с пищей белков.

Белок является основой всякой живой клетки. Его принято называть пластическим, т.е. строительным материалом клетки.

Роль жиров и углеводов в питании

В состав клетки, помимо белка, входят жиры и углеводы, которые также участвуют в обмене веществ. В организме человека и животных происходит непрерывное окисление веществ, или, как принято говорить, горение. Оно необходимо для поддержания жизни человека, для работы всех внутренних органов (сердца, печени, желудка и др.), для выполнения всякой работы, производимой человеком. Таким горючим, или энергетическим, материалом служат главным образом углеводы и жиры.

Количество тепла, образующегося в результате жизненных процессов, происходящих в организме, и производимой работы, измеряется в тепловых единицах — больших калориях. Большой калорией называется количество тепла, затрачиваемое на нагревание 1 л воды на 1 °С.

Как показали исследования ряда ученых, жиры являются необходимой составной частью нашей пищи. Контрольные животные, выращенные на безжировой диете, внешне ничем не отличались от контрольных животных, получавших обычное питание, но продолжительность их жизни была короче. Химический состав тела животных, находившихся на безжировой диете, изменялся; в их тканях было гораздо меньше фосфорсодержащих веществ, имеющих большое значение для нормального состояния центральной нервной системы: эти животные были менее устойчивы ко всяким внешним воздействиям, например к изменениям внешней температуры (похолоданию, потеплению), нежели контрольные животные, получавшие нормальное питание [1].

Жиры по калорийности в два с лишним раза превышают белки и углеводы. Так, известно, что при сгорании 1 г белка или 1 г углеводов образуется 4,1 большой калории, а при сгорании 1 г жиров — 9,3.

Источниками углеводов в питании служат главным образом продукты растительного происхождения — хлеб, крупы, картофель, овощи, фрукты, ягоды. Из продуктов животного происхождения только в молоке имеются углеводы — молочный сахар. Пищевые продукты содержат различные углеводы: так, крупы, картофель содержат крахмал, сложное вещество, не растворимое в воде, но расщепляющееся под действием пищеварительных соков. Известен крахмал картофельный, пшеничный, рисовый и др. Во фруктах, ягодах и некоторых овощах углеводы содержатся в виде различных сахаров — фруктовый сахар, свекловичный сахар, тростниковый сахар, виноградный сахар (глюкоза) и др. Эти вещества растворимы в воде. И те, и другие углеводы — и крахмалы, и сахара — хорошо усваиваются организмом. Разница заключается в том, что растворимые в воде сахара быстро всасываются в кровь, в то время как крахмал должен предварительно растопиться в пищеварительном канале на более простые соединения.

Доказано также, что отложение углеводов в организме возможно и в том случае, когда в пище количество углеводов ограничено, а белка много. Об этом говорят наблюдения над хищными животными, у которых при питании мясом гликоген откладывается в печени и мышцах. В опытах на животных доказано также, что не только жир образуется из углеводов, но и углеводы могут в свою очередь образоваться из жира. Таким образом, становится ясным, что как жиры, так и углеводы могут образовываться в организме из всех трех основных веществ — из белков, жиров и углеводов пищи. Только белок является незаменимым и может образоваться лишь из белков.

Роль витаминов в питании

Доктором М. Бирхер-Беннером было открыто значение витаминов в питании человека еще до того, как в 1897 г. Эйкман открыл первый витамин (B_1) и когда сам термин «витамин» еще не существовал.

Еще в давние времена наблюдали, что во время длительных плаваний по морям, пребывания в местах заключения и в период неурожаев часто имели место тяжелые массовые заболевания, причина которых долго была неизвестна. Предполагали, что они вызываются особыми микробами или употреблением в пищу недоброкачественных, испорченных продуктов. Последнее объяснение как будто подтверждалось тем, что при переходе на разнообразное питание свежими продуктами болезни быстро излечивались.

В настоящее время не все витамины достаточно хорошо изучены в отношении их значения для организма человека. Наиболее изученными являются витамины C_1 , B_1 , B_2 , РР — из числа растворимых в воде и витамины А и D — из числа липовитаминов.

Витамин B_1 (тиамин) необходим для нормальной работы нервной системы, принимает активное участие в обмен веществ. Он нормализует кислотность желудочного сока, повышает иммунитет организма, обеспечивает лучшее использование углеводов. Средняя потребность в витамине B_1 составляет 1,6–2 мг в день. Достаточно его содержится в хлебных изделиях грубого помола, пшениной, овсяной и гречневой крупах, в яйцах, мясе.

Витамин B_2 (как и B_1) принимает участие в обмене веществ, а совместно с витамином А повышает остроту зрения. Средняя норма этого витамина — 2–2,5 мг в сутки. Достаточно его количество содержится в крупах, печени, мясе, яйцах, хлебных продуктах.

Следует подчеркнуть значение для человека и витамина РР (никотиновой кислоты), принимающего участие в процессах тканевого дыхания. Он оказывает благоприятное воздействие на центральную нервную систему, нормализует процессы возбуждения и торможения, расширяет периферические сосуды.

Недостаток этого витамина вызывает у человека общую слабость, подавленное настроение, ухудшение памяти. Суточная потребность в витамине РР составляет 15–25 мг, повышаясь при нервно-эмоциональных и физических нагрузках. Основные источники кислоты — печень, мясо, рыба, мучные изделия грубого помола, дрожжи, картофель, гречневая крупа.

Все большее внимание ученых привлекает витамин Е — токоферол, действие которого на организм до конца еще не изучено. Считают, что он способствует лучшему использованию питательных веществ в организме, влияет на функции половых желез, что немаловажно при формировании функций у подростка, эндокринного аппарата, стимулирует работу мышц, которые особенно чувствительны к его недостатку. Важная роль придается этому витамину в предупреждении склеротических изменений, в предохранении клеток от вредных воздействий окружающей среды.

Потребность в витамине Е обеспечивается за счет правильно сбалансированного питания. Он содержится в продуктах как животного, так и растительного происхождения. Наибольшее количество витамина Е — в растительных маслах, зародышах злаков, зеленых овощах, бобовых и в яйцах.

Потребность организма в каждом из витаминов возрастает при нервно-эмоциональных и физических нагрузках, при интенсивной умственной работе. Надо стараться отдавать предпочтение натуральным источникам витаминов. Однако зимой и в начале весны пища становится значительно беднее витаминами. Поэтому в конце декабря и в начале марта, а также в период похода рекомендуется принимать такие поливитаминные препараты, как «Аэровит», «Гексавит», «Декамевит».

Немалое влияние на здоровье человека оказывает и достаточное поступление в организм минеральных веществ. Известно, что в теле человека находится до 60 химических элементов. По своему количественному содержанию они делятся на макро-, микро- и ультрамикроэлементы.

Микро- и макроэлементы

Минеральные вещества необходимы организму так же, как и витамины. Более того, многие витамины выполняют свою роль в обмене веществ в тесном взаимодействии с теми или иными минеральными элементами. Тем не менее, как правило, минеральных веществ хронически не хватает, а это ведет к возникновению различных заболеваний. Вследствие недостатка, например, кальция в сочетании с дефицитом витаминов D, С и группы В увеличивается опасность развития рахита у детей, нарушается формирование скелета и зубов, повышается риск возникновения сердечно-сосудистых и некоторых онкологических заболеваний.

Кальций регулирует жизнедеятельность клеток, участвует в процессах свертывания крови, мышечных сокращений, без него невозможно осуществление процессов, в которых участвует ряд гормонов.

Потребность в кальции детей от 7 до 17 лет — 1 100–1 200 мг, взрослого человека — 800 мг в сутки.

Важнейший источник этого минерала — молоко и молочные продукты: 0,5–0,7 л коровьего молока полностью обеспечивают суточную потребность детского организма в кальции.

Для оптимального усвоения кальция необходимо сочетание его с витаминами D, B₂, B₆, B₁₂, аскорбиновой кислотой. Магний, как и кальций, входит в состав минерального компонента костной ткани, принимает участие во многих процессах обмена веществ. Ферменты, содержащие магний, играют важную роль в обеспечении организма энергией, в переносе жизненно важных веществ через клеточные оболочки, синтезе белков нуклеиновых кислот.

Потребность взрослого человека в магнии составляет 400 мг в сутки.

Натрий — играет важную роль в процессах внутриклеточного и межтканевого обмена.

Фосфор — фосфорные соединения играют особо важную роль в деятельности головного мозга, скелетных и сердечных мышц, потовых желез.

Очень важен для человеческого организма и такой микроэлемент, как железо. Являясь составной частью гемоглобина, железо принимает участие в процессах кроветворения и переноса кислорода из легких в ткани организма. Без него невозможно нормальное протекание процесса биологического окисления, обеспечивающего организм энергией.

Главным показателем энергообмена является величина физической активности.

Среди подростков в период пассивных занятий в классе расход энергии составляет примерно 1 200 Ккал, тогда как в туристских походах, на соревнованиях расход энергии может увеличиться до 4 000 Ккал. Соответственно, и рацион питания должен меняться.

Итак, рациональное питание является неотъемлемым компонентом здорового образа жизни и развития подростка. Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, — здоровье. Недаром есть пословица: «Здоровому — все здорово!».

Ни одна живая клетка, ни один живой организм не может существовать без воды. Вода входит в состав всех органов и тканей человеческого тела. Кровь содержит около 80 % воды. Все процессы, протекающие в организме, связаны с наличием воды, с растворимыми в ней веществ-

твами. Известно, что человек может существовать длительное время (месяц и больше) без пищи, но при отсутствии воды он погибает через несколько дней. Какое же количество воды нужно человеку в сутки? Значительное количество воды содержится в пищевых продуктах, в готовых блюдах; кроме того, вода употребляется в виде питья. Было установлено, что все количество воды, получаемое человеком с пищей и питьем, в среднем равно 2–2,5 л. Обильное питье вызывает усиленную работу сердца и почек; кроме того, из организма вымываются полезные для него вещества, особенно минеральные, и некоторые витамины. Поэтому не рекомендуется употреблять много воды.

Состав и калорийность пищевых продуктов, рекомендуемых для туристических походов

Наименование продуктов	На 100 г съеденной части продуктов содержания			
	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Хлеб ржаной	5	1	42,5	200
Хлеб пшеничный 1 сорт	6,7	0,7	50,8	240
Сухари ржаные	2,6	1,3	64,5	328
Сухари пшеничные	10,6	1,4	66,9	321
Галеты	12,6	–	69,8	335
Печенье разное	9,8	9,9	68,1	400
Макаронные изделия	9,3	0,8	70,9	336
Крупа гречневая	10,6	2,3	64,4	329
Пшено	10,1	2,3	66,5	335
Крупа овсяная	11,1	6,1	62	356
Крупа манная	9,5	6,7	70,1	333
Горох	19,8	2,2	50,8	310
Говядина тушеная	13,8	17,7	1,1	226
Свинина тушеная	13,3	29	–	320
Фасоль с говядиной	10,1	6,6	10,3	145
Вобла вяленая	38,1	6	–	212
Сельдь	17	11	–	150
Бычки в томате	10,8	7,6	5	135
Судак в томате	11,8	5	3,5	109
Шпроты	14,7	30,4	0,4	345

Окончание табл.

Наименование продуктов	На 100 г съеденной части продуктов содержания			
	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Масло сливочное	0,4	78,5	0,5	734
Масло подсолнечное	–	93,8	–	872
Молоко сухое из цельного молока	22,8	24,4	36,3	469
Молоко сгущенное с сахаром	6,8	9,3	53,5	324
Сыр	20	27	2,5	350
Яичный порошок	37,2	39	1,7	523
Картофель	1,7	–	20	89
Капуста белокочанная	1,5	–	5,2	27
Свекла	1,1	–	10,3	47
Морковь	1,3	–	7,6	36
Лук репчатый	2,5	0,1	9,2	48
Огурцы	0,7	–	2,9	15
Помидоры	0,5	–	4,3	18
Редис	0,5	–	3,9	20
Щавель	1,3	–	2,1	14
Яблоки свежие	0,3	–	11,5	48
Груши свежие	0,3	–	10,5	44
Клюква	0,4	–	7,2	32
Черная смородина	0,7	–	9,8	43
Варенье	0,3	–	65	280
Сахар	–	–	25,5	390
Шоколад молочный	5,8	37,5	47,6	568
Какао	19,9	19	38,4	416
Конфеты	4	20	65	450
Мед	0,3	–	77,7	320
Повидло	0,3	–	60,2	248
Концентраты (супы овощные и борщ с мясом)				320
Концентраты каш				380

**5.2. РАСКЛАДКА ПРОДУКТОВ****2-дневный поход для группы из 15 человек**

№ п/п	Наименование	Кол-во на 1 чел. (г)	Кол-во на 15 чел. (кг)	Калорийность (Ккал)
1-й день				
ЗАВТРАК				1 094
1	Каша рисовая сладкая:			802
	а) сгущенка;	60	0,9	352
	б) рис;	80	1,2	272
	в) масло сливочное	20	0,3	178
2	Чай сладкий:			292
	а) чай;	5	0,07	8
	б) сахар	20	0,3	178
3	Хлеб	60	0,9	–
ОБЕД				1 768
1	Суп мясной:			845
	а) рис;	10	0,15	34
	б) тушенка;	40	0,6	188
	в) помидор;	10	0,15	2
	г) приправа, лук;	0,07	0,1	1
	д) колбаса	100	1,5	620
2	Макароны по-флотски:			727
	а) макароны;	100	1,5	360
	б) тушенка;	40	0,6	188
	в) кетчуп;	0,07	0,1	1
	г) приправы;	0,07	–	–
	д) масло сливочное	20	0,3	178
3	Чай сладкий:			196
	а) чай;	–	0,07	8
	б) конфеты	20	0,3	188
4	Хлеб	60	0,9	–
УЖИН				1 306
1	Каша гречневая мясная:			658
	а) греча;	80	1,2	292
	б) тушенка;	40	0,6	188
	в) масло сливочное	20	0,3	178
2	Чай сладкий:			292
	а) чай;	5	0,07	8
	б) сахар	20	0,3	178

Продолжение табл.

№ п/п	Наименование	Кол-во на 1 чел. (г)	Кол-во на 15 чел. (кг)	Калорийность (Ккал)
3	Печенье	20	0,3	200
4	Сыр	30	0,45	108
5	Хлеб	60	0,9	–
6	Яблоко	100	1,5	48
ВСЕГО:				4 168
2-й день				
ЗАВТРАК				1 250
1	Каша рисовая:			802
	а) сгущенка;	60	0,9	352
	б) рис;	80	1,2	272
	в) масло сливочное	20	0,3	178
2	Сыр	30	0,45	108
3	Яблоко	100	1,5	48
4	Чай сладкий:			292
	а) чай;	5	0,07	8
	б) сахар	20	0,3	284
5	Хлеб	60	0,9	–
ОБЕД				1 669
1	Щи консервированные:			389
	а) щи консервированные;	40	0,6	200
	б) тушенка говяжья;	40	0,6	188
	в) лук (чеснок)	0,07	0,2	1
2	Макароны с рыбой:			788
	а) макароны;	100	1,5	360
	б) консервы рыбные;	40	0,6	250
	в) масло сливочное	20	0,3	178
3	Чай сладкий:			292
	а) чай;	5	0,07	8
	б) сахар	20	0,3	188
4	Печенье	20	0,3	200
5	Хлебобулочные изделия	60	0,9	–
УЖИН				1 160
1	Каша гречневая мясная:			658
	а) греча;	80	1,2	292
	б) тушенка;	40	0,6	188
	в) масло сливочное	20	0,3	178
2	Свежий огурец	100	1,5	10

Окончание табл.

№ п/п	Наименование	Кол-во на 1 чел. (г)	Кол-во на 15 чел. (кг)	Калорийность (Ккал)
3	Чай сладкий:			292
	а) чай;	5	0,07	8
	б) сахар	20	0,3	178
4	Печенье	20	0,3	200
5	Хлебобулочные изделия	60	0,9	–
ВСЕГО:				4 079

3-дневный поход для группы из 30 человек

№ п/п	Наименование	Кол-во на 1 чел. (г)	Кол-во на 15 чел. (кг)	Калорийность (Ккал)
1-й день				
ЗАВТРАК				1 025
1	Каша гречневая:			733
	а) сгущенка;	80	2,4	292
	б) греча;	60	1,8	352
	в) масло сливочное	10	0,3	89
2	Чай сладкий:			292
	а) чай;	5	0,14	8
	б) сахар	20	0,6	178
3	Хлебцы	60	1,8	–
ОБЕД				1 383
1	Борщ мясной:			225
	а) борщ консервированный;	10	0,3	34
	б) тушенка;	40	1,2	188
	в) приправа, лук	10,7	0,6	3
2	Макароны с колбасой:			1 158
	а) макароны;	100	3	360
	б) колбаса	100	3	620
3	Чай с сахаром			292
4	Хлеб	60	1,8	–
УЖИН				889
1	Каша рисовая:			549
	а) рис;	80	2,4	272
	б) тушенка;	40	1,2	188
	в) масло сливочное	10	0,3	89
2	Чай сладкий			292

Продолжение табл.

№ п/п	Наименование	Кол-во на 1 чел. (г)	Кол-во на 15 чел. (кг)	Калорийность (Ккал)
3	Хлеб	60	1,8	–
4	Яблоко	100	3	48
ВСЕГО:				3 297
2-й день				
ЗАВТРАК				988
1	Каша рисовая сладкая:			802
	а) сгущенка;	60	1,8	352
	б) рис;	80	2,4	272
	в) масло сливочное	20	0,6	178
2	Чай сладкий:			186
	а) чай;	5	0,14	8
	б) сахар	20	0,6	178
3	Хлеб	60		–
ОБЕД				2 383
1	Суп мясной:			225
	а) рис;	10	0,3	34
	б) тушенка;	40	1,2	188
	г) приправа, лук	10,7	0,3	3
2	Макароны с колбасой:			1 158
	а) макароны;	100	3	360
	б) колбаса	100	3	620
	в) приправа	0,07		–
3	Чай с сахаром			292
4	Хлеб	60	1,8	–
УЖИН				998
1	Каша гречневая:			658
	а) греча;	80	2,4	292
	б) тушенка;	40	1,2	188
	в) масло сливочное	10	0,3	89
2	Чай с сахаром			292
3	Хлеб	60	1,8	–
4	Яблоко	100	3	48
ВСЕГО:				4 281
3-й день				
ЗАВТРАК				1 250
1	Каша рисовая сладкая:			802
	а) сгущенка;	60	1,8	352
	б) рис;	80	2,4	272
	в) масло сливочное	20	0,6	178

Окончание табл.

№ п/п	Наименование	Кол-во на 1 чел. (г)	Кол-во на 15 чел. (кг)	Калорийность (Ккал)
2	Чай сладкий:			292
	а) чай;	5	0,14	8
	б) сахар	20	0,6	178
3	Хлеб	60	1,8	–
ОБЕД				1 675
1	Щи мясные:			225
	а) щи консервированные;	10	0,3	34
	б) тушенка говяжья;	40	1,2	188
	в) лук, морковь;	10,07	0,6	3
	г) приправа	0,07		–
2	Макароны с колбасой:			1 158
	а) макароны;	100	3	360
	б) колбаса;	100	3	620
	в) масло сливочное;	20	0,6	178
	г) приправа	0,07		–
3	Чай сладкий с сахаром			292
4	Хлеб	60		–
УЖИН				909
1	Каша гречневая:			658
	а) греча;	80	2,4	292
	б) тушенка;	40	1,2	188
	в) масло сливочное	10	0,6	89
2	Чай сладкий			292
3	Хлеб	60		–
4	Яблоко	100	3	48
ВСЕГО:				3 386

На 8-дневный поход для группы из 15 человек

№ п/п	Наименование	Кол-во на 1 чел. (г)	Кол-во на 15 чел. (кг)	Калорийность (Ккал)
1-й день				
ЗАВТРАК				1 094
1	Каша рисовая:			802
	а) сгущенка;	60	0,9	352
	б) рис;	80	1,2	272
	в) масло сливочное	20	0,3	178

Продолжение табл.

№ п/п	Наименование	Кол-во на 1 чел. (г)	Кол-во на 15 чел. (кг)	Калорийность (Ккал)
2	Чай сладкий:			292
	а) чай;	5	0,07	8
	б) сахар	20	0,3	284
3	Печенье	20	0,3	200
4	Яблоко	100	1,5	48
5	Хлеб	60	0,9	–
ОБЕД				1 793
1	Щи:			488
	а) щи консервированные;	40	0,6	200
	б) мясные консервы	40	0,6	188
2	Макароны «Флотские»			737
	а) макароны;	100	1,5	360
	б) тушенка (мясные консервы);	40	0,6	188
	в) колбаса;	120	1,8	564
	г) соус, лук (чеснок)	0,07	0,2	1
3	Чай сладкий:			292
	а) чай;	5	0,07	8
	б) сахар	20	0,3	284
4	Хлеб	60	0,9	–
УЖИН				1 278
1	Каша гречневая:			480
	а) греча;	80	1,2	292
	б) тушенка говяжья;	40	0,6	188
	в) масло сливочное	20	0,3	178
2	Свежие помидоры	100	1,5	16
3	Чай сладкий:			292
	а) чай;	5	0,07	8
	б) сахар	20	0,3	284
4	Оладьи:			604
	а) мука;	130	2	130
	б) масло сливочное;	20	0,3	178
	г) сгущенное молоко	30	0,45	176
5	Хлеб	60	0,9	–
ВСЕГО:				4 164

Продолжение табл.

№ п/п	Наименование	Кол-во на 1 чел. (г)	Кол-во на 15 чел. (кг)	Калорийность (Ккал)
2-й день				
ЗАВТРАК				1 270
1	Каша гречневая:			822
	а) греча;	80	1,2	292
	б) молоко сгущенное;	60	0,9	352
	в) масло сливочное	10	0,3	178
2	Сыр	30	0,45	108
3	Яблоко	100	1,5	48
4	Чай сладкий:			292
	а) чай;	5	0,07	8
	б) сахар	20	0,3	284
5	Булка	60	0,9	–
ОБЕД				1 669
1	Борщ:			389
	а) борщ консервированный;	40	0,6	200
	б) тушенка говяжья;	40	0,6	188
	в) приправа, лук, чеснок	0,07	0,2	1
2	Макароны с рыбой:			788
	а) макароны;	100	1,5	360
	б) консервы рыбные;	40	0,6	250
	в) масло сливочное	20	0,3	178
3	Чай сладкий:			292
	а) чай;	5	0,07	8
	б) сахар	20	0,3	284
4	Хлеб	60	0,9	–
5	Печенье	20	0,3	200
УЖИН				1 140
1	Каша рисовая сладкая:			638
	а) рис;	80	1,2	272
	б) колбаса;	40	0,6	188
	в) масло сливочное;	20	0,3	178
	г) соус	5	0,07	–
2	Свежий огурец	100	1,5	10
3	Чай сладкий:			292
	а) чай;	5	0,07	8
	б) сахар	20	0,3	284

Продолжение табл.

№ п/п	Наименование	Кол-во на 1 чел. (г)	Кол-во на 15 чел. (кг)	Калорийность (Ккал)
4	Печенье	20	0,3	200
5	Хлеб	60	0,9	–
ВСЕГО:				4 079
3-й день				
ЗАВТРАК				1 094
1	Каша рисовая:			802
	а) сгущенка;	60	0,9	352
	б) рис;	80	1,2	272
	в) масло сливочное	20	0,3	178
2	Чай сладкий:			292
	а) чай;	5	0,07	8
	б) сахар	20	0,3	284
3	Печенье	20	0,3	200
4	Яблоко	100	1,5	48
5	Хлеб	60	0,9	–
ОБЕД				1 602
1	Щи:			389
	а) щи консервированные;	40	0,6	200
	б) мясные консервы;	40	0,6	188
	в) приправа, лук	0,07	0,2	1
2	Макароны с мясом:			726
	а) макароны;	100	1,5	360
	б) тушенка (мясные консервы);	40	0,6	188
		20	0,3	178
	в) масло сливочное;	5	0,07	–
	г) соус			
3	Чай сладкий:			292
	а) чай;	5	0,07	8
	б) сахар	20	0,3	284
4	Печенье	20	0,3	200
5	Хлеб	60	0,9	–
УЖИН				1 140
1	Каша гречневая:			480
	а) греча;	80	1,2	292
	б) тушенка говяжья;	40	0,6	188
	в) масло сливочное	20	0,3	178

Продолжение табл.

№ п/п	Наименование	Кол-во на 1 чел. (г)	Кол-во на 15 чел. (кг)	Калорийность (Ккал)
2	Свежие помидоры	100	1,5	16
3	Чай сладкий:			292
	а) чай;	5	0,07	8
	б) сахар	20	0,3	284
4	Оладьи:			604
	а) мука;	130	2	130
	б) масло сливочное;	20	0,3	178
	в) сгущенное молоко;	30	0,45	176
	г) масло подсолнечное	100	1,5	120
5	Хлеб	60	0,9	–
ВСЕГО:				4 164
4-й день				
ЗАВТРАК				1 350
1	Каша гречневая:			822
	а) греча;	80	1,2	292
	б) молоко сгущенное;	60	0,9	352
	в) масло сливочное	10	0,3	178
2	Колбаса	40	0,6	188
3	Яблоко	100	1,5	48
4	Чай на травах:			292
	а) чай с травами;	5	0,07	8
	б) сахар	20	0,3	284
5	Печенье (булка)	20	0,3	–
ОБЕД				1 669
1	Борщ:			389
	а) борщ консервированный;	40	0,6	200
	б) тушенка (говяжья);	40	0,6	188
	в) приправа, лук, чеснок	0,07	0,2	1
2	Макароны с рыбой:			788
	а) макароны;	100	1,5	360
	б) консервы рыбные;	40	0,6	250
	в) масло сливочное	20	0,3	178
3	Чай сладкий:			292
	а) чай;	5	0,07	8
	б) сахар	20	0,3	284
4	Хлеб	60	0,9	–
5	Печенье	20	0,3	200

Продолжение табл.

№ п/п	Наименование	Кол-во на 1 чел. (г)	Кол-во на 15 чел. (кг)	Калорийность (Ккал)
УЖИН				1 140
1	Каша рисовая:			638
	а) рис;	80	1,2	272
	б) тушеное мясо;	40	0,6	188
	в) масло сливочное	20	0,3	178
2	Свежий огурец	100	1,5	10
3	Чай сладкий:			292
	а) чай;	5	0,07	8
	б) сахар	20	0,3	284
4	Печенье	20	0,3	200
5	Хлеб, булка	60	0,9	–
ВСЕГО:				4 092
5-й день				
ЗАВТРАК				1 094
1	Каша рисовая:			802
	а) сгущенка;	60	0,9	352
	б) рис;	80	1,2	272
	в) масло сливочное	20	0,3	178
2	Чай сладкий:			292
	а) чай;	5	0,07	8
	б) сахар	20	0,3	284
3	Печенье	20	0,3	200
4	Яблоко	100	1,5	48
5	Хлеб	60	0,9	–
ОБЕД				1 793
1	Щи:			488
	а) щи консервированные;	40	0,6	200
	б) мясные консервы;	40	0,6	288
	в) приправа, лук	0,07	0,2	1
2	Макароны «Флотские»:			737
	а) макароны;	100	1,5	360
	б) тушенка (мясные консервы);	40	0,6	188
	в) колбаса;	120	1,8	564
	г) соус, лук (чеснок)	0,07	0,2	1

Продолжение табл.

№ п/п	Наименование	Кол-во на 1 чел. (г)	Кол-во на 15 чел. (кг)	Калорийность (Ккал)
3	Чай сладкий:			292
	а) чай;	5	0,07	8
	б) сахар	20	0,3	284
4	Хлеб	60	0,9	–
УЖИН				1 278
1	Каша гречневая:			480
	а) греча;	80	1,2	292
	б) тушенка говяжья;	40	0,6	188
	в) масло сливочное	20	0,3	178
2	Свежие помидоры	100	1,5	16
3	Чай сладкий:			292
	а) чай;	5	0,07	8
	б) сахар	20	0,3	284
4	Оладьи:			604
	а) мука;	130	2	130
	б) масло сливочное;	20	0,3	178
	в) сгущенное молоко;	30	0,45	176
	г) масло подсолнечное	100	1,5	120
5	Хлеб	60	0,9	–
ВСЕГО:				4 164
6-й день				
ЗАВТРАК				1 270
1	Каша гречневая:			822
	а) греча;	80	1,2	292
	б) молоко сгущенное;	60	0,9	352
	в) масло сливочное	10	0,3	178
2	Сыр	30	0,45	108
3	Яблоко	100	1,5	16
4	Чай на травах:			292
	а) чай с травами;	5	0,07	8
	б) сахар	20	0,3	284
5	Булка	60	0,9	–
ОБЕД				1 669
1	Борщ:			389
	а) борщ консервированный;	40	0,6	200
	б) тушенка говяжья;	40	0,6	188
	в) приправа, лук, чеснок	0,07	0,2	1

Продолжение табл.

№ п/п	Наименование	Кол-во на 1 чел. (г)	Кол-во на 15 чел. (кг)	Калорийность (Ккал)
2	Макароны с рыбой:			788
	а) макароны;	100	1,5	360
	б) консервы рыбные;	40	0,6	250
	в) масло сливочное	20	0,3	178
3	Чай сладкий:			292
	а) чай;	5	0,07	8
	б) сахар	20	0,3	284
4	Хлеб	60	0,9	–
5	Печенье	20	0,3	200
УЖИН				1 140
1	Каша рисовая:			638
	а) рис;	80	1,2	272
	б) колбаса;	40	0,6	188
	в) масло сливочное;	20	0,3	178
	г) соус	5	0,07	–
2	Сыр	100	1,5	48
3	Свежий огурец	100	1,5	10
4	Чай сладкий:			292
	а) чай;	5	0,07	8
	б) сахар	20	0,3	284
5	Печенье	20	0,3	200
6	Хлеб, булка	60	0,9	–
ВСЕГО:				4 079
7-й день				
ЗАВТРАК				1 250
1	Каша рисовая:			802
	а) сгущенка;	60	0,9	352
	б) рис;	80	1,2	272
	в) масло сливочное	20	0,3	178
2	Чай сладкий:			292
	а) чай;	5	0,07	8
	б) сахар	20	0,3	284
3	Сыр	30	0,45	108
4	Яблоко	100	1,5	48
5	Хлеб	60	0,9	–

Продолжение табл.

№ п/п	Наименование	Кол-во на 1 чел. (г)	Кол-во на 15 чел. (кг)	Калорийность (Ккал)
ОБЕД				1 669
1	Щи: а) щи консервированные; б) тушенка говяжья; в) лук, чеснок	40 40 0,07	0,6 0,6 0,2	389 200 188 1
2	Макароны с рыбой: а) макароны; б) консервы рыбные; в) масло сливочное	100 40 20	1,5 0,6 0,3	788 360 250 178
3	Чай сладкий: а) чай; б) сахар	5 20	0,07 0,3	292 8 284
4	Хлебобулочные изделия	60	0,9	–
5	Печенье	20	0,3	200
УЖИН				1 160
1	Каша гречневая: а) греча; б) тушенка говяжья; в) масло сливочное	80 40 20	1,2 0,6 0,3	658 292 188 178
2	Свежий огурец	100	1,5	10
3	Чай сладкий: а) чай; б) сахар	5 20	0,07 0,3	292 8 284
4	Хлебобулочные изделия	60	0,9	–
5	Печенье	20	0,3	200
ВСЕГО:				4 079
8-й день				
ЗАВТРАК				1 350
1	Каша гречневая: а) греча; б) молоко сгущенное; в) масло сливочное	80 60 10	1,2 0,9 0,3	822 292 352 178
2	Чай на травах: а) чай с травами; б) сахар	5 20	0,07 0,3	292 8 284
3	Колбаса	40	0,6	188
4	Печенье (булка)	20	0,3	
5	Яблоко	100	1,5	48

Окончание табл.

№ п/п	Наименование	Кол-во на 1 чел. (г)	Кол-во на 15 чел. (кг)	Калорийность (Ккал)
ОБЕД				1 602
1	Щи:			389
	а) щи консервированные;	40	0,6	200
	б) тушеная говядина;	40	0,6	188
	в) приправа, лук	0,07	0,2	1
2	Макароны с мясом:			726
	а) макароны;	100	1,5	360
	б) тушенка (мясные консервы);	40	0,6	188
	в) масло сливочное;	20	0,3	178
	г) соус	5	0,07	–
3	Чай сладкий:			292
	а) чай;	5	0,07	8
	б) сахар	20	0,3	284
4	Печенье	20	0,3	200
5	Хлеб	60	0,9	–
УЖИН				1 140
1	Каша рисовая:			638
	а) рис;	80	1,2	272
	б) тушеное мясо;	40	0,6	188
	в) масло сливочное	20	0,3	178
2	Свежий огурец	100	1,5	10
3	Чай сладкий:			292
	а) чай;	5	0,07	8
	б) сахар	20	0,3	284
4	Печенье	20	0,3	200
5	Хлеб, булка	60	0,9	–
ВСЕГО:				4 092

**Примерный 3-дневный набор продуктов для одного туриста
в водном туристском походе**

Наименование продуктов	Вес, г	Ккал
1. Хлеб пшеничный 72 %	350	903
2. Хлеб ржаной	250	475
3. Тушенка мясная 1 сорт	170	335

Окончание табл.

Наименование продуктов	Вес, г	Ккал
4. Масло сливочное в/с	40	295
5. Борщ с мясом (концентрат) ½ порции	50	100
6. Сахар	100	390
7. Сыр	50	175
8. Сухое молоко	50	235
9. Какао	20	84
10. Каша гречневая (концентрат)	100	380
ИТОГО:		3 180
1. Хлеб пшеничный 72 %	350	903
2. Хлеб ржаной	250	475
3. Тушенка свиная	125	400
4. Колбаса с/к	50	219
5. Суп вермишелевый с мясом (концентрат) ½ порции	50	160
6. Сахар	100	390
7. Сыр	50	175
8. Крупа рисовая	200	656
9. Сухое молоко	50	235
10. Кофе	20	50
ИТОГО:		3 550
1. Хлеб пшеничный 72 %	350	903
2. Хлеб ржаной	250	475
3. Рыба в консервах	125	290
4. Масло сливочное в/с	40	295
5. Суп овощной с мясом (концентрат) ½ порции	50	160
6. Сахар	100	390
7. Крупа овсяная	200	712
8. Яичный порошок	50	262
9. Чай	10	–
10. Печень паштет	30	100
ИТОГО:		3 590

Примечание: овощи и фрукты рекомендуется приобретать в пути.

Сведения о массе пищевых продуктов в объемных мерах

Продукт	Масса, г			
	Кружка 250 мл	Стакан граненый 200 мл	Столовая ложка	Чайная ложка
Варенье	330	270	50	17
Кофе молотый	–	–	20	7
Овсяные хлопья «Геркулес»	50	70	12	3
Крупа гречневая ядрица	210	170	25	8
Молоко сухое	120	100	20	5
Мука пшеничная	160	130	30	10
Пшено	220	180	25	–
Рис	240	180	30	10
Сахарный песок	230	180	25	10
Соль	–	–	30	10
Томат-пюре	220	–	25	8
Уксус	–	–	15	5
Хлопья овсяные	100	80	14	4



5.3. ПИТАНИЕ В ПОХОДАХ

Туристские группы — это всегда повышенные затраты энергии. Особенно велик расход энергии туристов, уходящих в туристские походы: их суточный расход энергии равен 3 000–4 000 Ккал. Велико в связи с этим значение рационально организованного питания (приложение 1).

Организация питания подростков во время похода имеет свои особенности. При подготовке к походу расчет продуктов ведется из средней нормы в день на человека, умноженной на количество туристов и дней похода. Примерная суточная норма продуктов на одного туриста составляет: хлеб — 500–600 г, мясoproductов — 125–200 г, сливочного масла — 30–40 г, сахара — 100–150 г, крупы — 200–250 г, сухого молока — 50–75 г, сыра — 50–75 г (приложение 2).

В поход рекомендуется брать из мясных продуктов мясную тушенку, паштет из печени, сырокопченую колбасу, сухие тюбики для бульона; из круп: манную, гречневую, овсяную и рис. Хорошо пользоваться

в походах концентратами — сухим борщом, супом, кашами, сухим молоком, яичным порошком и др. Необходимо брать в поход лавровой лист, перец, чеснок, лук и соль. Свежие овощи и фрукты рекомендуется приобретать в пути.

Если поход пешеходный или лыжный, то полученные для похода продукты расфасовываются по 1–2 кг в полиэтиленовые или другие непромокаемые мешочки и распределяются по рюкзакам равномерно среди всех туристов.

Приготовление пищи в походе проводится обычно на длительных привалах. На завтрак отводится 35 % суточной калорийности, на обед — 40 %, а на ужин — 25 %. При больших интервалах в приеме пищи полезно на ходу съесть 2–3 кусочка сахара, сухофрукты.

В *лыжном путешествии* в связи с коротким светлым днем завтрак и ужин делаются плотными, а обед сравнительно легким, для которого можно использовать бутерброды и сладкий чай.

В детских походах не рекомендуется принимать пищу сразу же после утомительного перехода. Нужно иметь интервал не менее 1,5 ч между ужином и отходом ко сну.

Строго должен соблюдаться в походе питьевой режим, так как обильное количество воды, выпитое на коротких привалах, увеличивает нагрузку на сердце, способствует обильному потоотделению и усиленной потере солей. Поэтому туристам рекомендуется утолять жажду утром до начала похода, на больших привалах и вечером на месте кочевки. Не рекомендуется для утоления жажды использовать снег, так как это может привести к простудным заболеваниям и дополнительным потерям солей из организма, так как снег их лишен.

Вода может явиться источником желудочно-кишечных заболеваний. Поэтому в походе лучше использовать кипяченую воду или после предварительного обезвреживания ее таблетками хлора.

В летний период разнообразят питание туристов дары природы. Весной из пестика хвоща можно приготовить салат. Корень лопуха заменяет картофель в борще. Если же эти корни измельчить и сварить с сахаром до густой массы, получится повидло. Ароматный напиток можно сделать, заварив в кипятке листья смородины или земляники. Различные ягоды, плоды дикорастущих фруктовых деревьев, орехи, грибы, удачный улов рыбы и многие другие «находки» не только украшают туристский стол, но и несут в себе много полезных веществ для организма, помогают туристу легче переносить физические нагрузки, делают путешествие эмоциональным.

Приготовление некоторых блюд в походных условиях

Супы

В походных условиях супы являются основным блюдом и должны обязательно включаться в рацион питания. Норма жидкости на одного человека — 0,5 л. Соль кладется по вкусу до начала варки и продукты, подлежащие длительной варке (мясо, грибы, перловая крупа и т.д.). В зимнее время крупы и сырое мясо можно закладывать в котел вместе с растапливаемым в котле снегом. Растапливая снег, необходимо следить, чтобы продукты не касались стенок котла.

Макаронные изделия закладываются только в кипящую воду. Консервами заправляются практически готовые блюда, за несколько минут до снятия котла с огня.

При варке супов из гороха (фасоли) соль кладется только после того, как бобовые сварятся.

Каши

Все крупы можно закладывать в котел как в холодную, так и в горячую подсоленную воду. Исключение составляет лишь манная крупа либо раздробленные порошкообразные крупы.

Как только вода закипает, каша (крупа) тщательно перемешивается всего один раз. Но если в процессе варки помешивать неоднократно, то ее необходимо мешать до полной готовности, в противном случае каша подгорает.

Если каша молочная, то сгущенное молоко заливается уже в разваренную кашу.

Манная крупа засыпается из расчета 50 г крупы на 1 л воды, при непрерывном помешивании варится 10–15 мин на медленном огне костра.

Макаронные изделия варятся 20–30 мин в зависимости от сорта.

Необходимо помнить, что 1 столовая ложка вмещает 25 г крупы (рис, греча, пшено). Для супа на одного человека на варку нужно 1,5 ложки крупы, для каши — 3–4 ложки.

Если каша подгорела, ее нужно быстро снять с огня и, не перемешивая, переложить в другую посуду. Котел с остатками подгорелости залить холодной водой, тогда горячая каша «отскочет» от горелости.

Свежая рыба и сливочное масло в летний период хорошо сохраняются в листьях крапивы.

Нередко для мытья посуды в качестве мочалок туристы применяют траву, листья, ветки деревьев, при этом необходимо знать, что ива, ольха, рябина передают горечь на посуду и пищу.



5.4. ДИКОРАСТУЩИЕ РАСТЕНИЯ

В Ленинградской области произрастает много дикорастущих растений, которые полезно использовать в пищу, особенно в детских походах, так как эти растения имеют значительно большее количество витаминов. Вот наиболее известные.

Одуванчик, из листьев которого легче всего приготавливать салаты. Рецепт (в расчете на одного человека): 100 г листьев замачивают в соленой воде на 30 мин, затем режут некрупно и заправляют майонезом; соль, сахар и уксус по вкусу. Листья одуванчика содержат 60 мг сырой массы витамина С, 8 мг — витамина Е, 7 мг — каротина.

Кислица. Широко используется в туристских салатах, винегретах, в щав вместо щавеля. Из кислицы получаются хорошие прохладительные напитки. В 100 г сырой массы листьев кислицы содержится 100 мг витамина С, много щавелевокислого калия, яблочной и фолиевой кислот.

Подорожник. Используется в салатах перед сложными или длительными переходами, так как он придает дополнительную энергию. В салат из подорожника хорошо добавить листья щавеля, крапивы, зеленого лука и чеснока. Заправлять майонезом или растительным маслом, добавив по вкусу сахар и соль. В листьях подорожника в больших количествах содержится калий, лимонная кислота, витамин С и каротин.

Крапива. Считается, что по питательности листья крапивы не уступают зеленому горошку, фасоли, бобовым культурам. Это прекрасная приправа к борщу и щам. Содержит витамины С, В₂, каротин, 20 % азотистых веществ, 10 % крахмала, 7 % жиров.

Сныть. Из этого растения можно готовить как салаты, так и супы.

Рецепт супа: суп готовится как вегетарианский, так и на мясном бульоне. Добавляется картофель, морковь, лук, обжаренный на сливочном масле. По готовности овощей добавляют мелко нарезанные листья сныти, соль, перец, и варка на костре продолжается еще 15 мин. Из листьев сныти можно готовить окрошку, и они также могут заменить капусту в щав. В 100 г сырой массы сныти содержится 90 мг витамина С.



5.5. ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Посуда для приготовления пищи берется из расчета необходимого объема при приготовлении первых и вторых блюд для всех участников одновременно: 1 л на каждого участника для приготовления первого блюда и по 0,5 л второго блюда. Как правило, употребляется только алюминиевая посуда (большие кастрюли или стандартные нержавеющие овальные ведра, вкладывающиеся одно в другое).

Медная, цинковая, оцинкованная и эмалированная посуда не рекомендуется для похода и даже опасна (за исключением эмалированной), да и у той в походе быстро нарушается целостность поверхности.

Чтобы бульон получился вкусным и крепким, мясо нужно класть в холодную воду; если важнее не бульон, а мясо, то его нужно класть в кипящую воду.

При жарке мяса (или рыбы) предварительно нужно сильно разогреть сковородку, растопить на ней масло и только после этого класть подготовленные продукты. Когда мясо (или рыба) зажарятся со всех сторон, нужно ослабить огонь (раздвинуть угли костра) и жарить до готовности при слабом огне. Если готовить на открытом огне костра, то огонь быстро переходит внутрь сковородок и их содержимое моментально сгорает.

Нельзя вливать воду в кипящее масло, ибо масло при этом разбрызгивается. Если требуется добавить в масло воду, нужно снять посуду с огня и дать маслу немного остыть.

Нельзя хранить вместе белый и черный хлеб. При этом вкус белого ухудшается, так как он воспринимает запах черного хлеба.

Новую сковороду вначале нужно сильно прокалить с жиром, а затем протереть солью.

Посуду, высвободившуюся из-под молока, вначале нужно мыть холодной, затем горячей водой.

Чтобы легче счистить чешую рыбы, нужно несколько секунд подержать рыбу в горячей воде.

Если бульон получился пересоленным, нужно опустить в него полстакана муки, манной крупы или риса в марлевом мешочке и еще раз вскипятить бульон.

Чтобы при охлаждении на поверхности киселя не образовывалась пленка, нужно посыпать его тонким слоем сахарного песка.

Чтобы лучше обжарить продукты, надо употреблять смеси жиров.

Сливочное масло для жарения не рекомендуется, так как оно быстро начинает гореть и дымиться.

При жарении жир меньше разбрызгивается, если на сковороду посыпать немного соли.

Чтобы свежая рыба (особенно щука) не пахла болотом, следует вымыть ее в холодной, хорошо посоленной воде.

Рыба хорошо чистится, если ее слегка потереть уксусом и оставить на некоторое время. Чтобы она не скользила в руках, нужно опустить пальцы в соль.

Жареная рыба получается особенно вкусной, если ее предварительно подержать в молоке, а затем вывалить в муке и жарить в кипящем растительном масле.

Чтобы жир не разбрызгивался, можно накрыть сковороду опрокинутым дуршлагом.

Чтобы при жарении рыба не разваливалась на куски, нужно посолить ее и подержать так 10–15 мин, пока соль не впитается.

Чтобы посуда не пахла рыбой, надо протереть эту посуду тряпкой, смоченной в уксусе, или промыть холодной водой с мылом.

Если в рыбе или птице случайно разлилась желчь, надо тщательно протереть прогорклую часть солью и промыть холодной водой — горечь пропадает.

Запах лука можно удалить с металлических предметов, протерев их сухой столовой солью.

Перед тем как жарить нарезанный лук, надо обвалить его в муке. Тогда он не так быстро подгорает и становится золотисто-желтым.

Молодой картофель легко чистить, если ненадолго положить его в горячую воду, а потом в холодную.

Картофель варят на умеренном огне, иначе он снаружи разваривается и ломается, а внутри остается сырым.

Жарят картофель на сильно разогретой сковороде и солят его, когда ломтики подрумянятся всех сторон. Если посолить картофель до того, как образуется корочка, сок из него вытечет, смешается с жиром, ломтики потеряют форму, цвет и вкус.

Картофельное пюре полезнее, чем кушанье из нарезанного картофеля. Рекомендуется разбавлять пюре не холодным молоком, от которого оно приобретает некрасивый серый цвет, а горячим, нагретым до кипения.

Замерзший лук не следует переносить в теплое место для размораживания. Можно спокойно употреблять его в пищу — вкус лука от этого не изменится.

Молоко меньше пригорает в кастрюле, предварительно ополоснутой холодной водой. К пригоревшему молоку можно прибавить немного соли, а посуду с ним поставить в холодную воду. От этого его вкус восстанавливается.

Чтобы дрожжи дольше сохранялись в походных условиях, их кладут в муку или мелкую соль.

Зелень и овощи сохраняют свой цвет, если в воду, в которой они варятся, кладут щепотку (примерно $\frac{1}{2}$ чайной ложки на 1 кг овощей) питьевой соды.

При варке каши на примусе необходимо знать следующие данные.

Крупа	Кол-во крупы (г), входящее в кружку емкостью 0,5 л	Количество воды (л) на одну кружку крупы (емкость кружки — 0,5 л)			Количество крупы (г), необходимое для получения 500 г каши		
		Каша					
		Рассып- чатая	Вяз- кая	Жид- кая	Рассып- чатая	Вяз- кая	Жид- кая
Гречневая	420	1,5	3,0	–	240	125	–
Пшенная	440	1,5	3,0	3,5	200	125	100
Рис	460	2,0	3,5	5,0	180	115	85
Перловая	460	2,5	3,5	5,0	170	110	85
Овсяная	380	–	2,5	3,0	–	100	85
Манная	400	1,5	3,0	3,5	170	110	85
Геркулес	180	–	1,0	1,5	–	125	100

Продолжительность варки каши на костре

Каша	Продолжительность варки, мин
Геркулес	10–20
Гречневая	До 60
Манная	5–10
Овсяная	До 60
Пшеничная	До 90
Пшенная	40–60
Перловая	До 120
Рисовая	До 60

При варке каши на костре количество воды должно быть увеличено в 1,5 раза.

В несложных путешествиях, совершаемых большими группами (10–30 человек), позволяющих участникам иметь некоторые излишки общественного снаряжения, для размещения дежурных и продуктов целесообразно выделить палатку. Это создает хорошие условия для полноценного отдыха остальных участников.

В походных условиях, особенно зимой, полезно и удобно брать хлебцы. Хрустящие хлебцы (любительские и десертные) выпекаются из ржаной муки с большим количеством отрубей. В десертные хлебцы добавляют пшеничную муку, сахар и сливочное масло. Те и другие содержат большое количество витамина группы В (в три раза больше, чем в обычном хлебе). Хлебцы содержат очень малое количество воды и вместе с тем обладают высокой пористостью. Поэтому при разжевывании они быстро впитывают слюну, а попадая в желудок, легко перевариваются. Высокое содержание отрубей обогащает хлебцы ценными минеральными веществами — солями кальция, калия, магния, железа и фосфора, а также растительной клетчаткой. Но главная ценность хлебцев — высокая питательность: содержание углеводов, белков и жиров в них значительно выше, чем в обычном хлебе, риск или гречневой каше.

При приготовлении шашлыка из свежих молодых грибов (белые, подосиновики, подберезовики, рыжики) необходимо их предварительно погрузить на 10–15 мин в кипящую воду, затем вынуть и, чередуя грибы с тонкими ломтиками нарезанного репчатого лука, нанизать на шампур из веточек. За несколько минут до окончания обжаривания посыпать шашлык солью и перцем.

При варке рыбы, чтобы не отравиться, рыбу необходимо держать в кипящей воде не менее 20 мин. Крупную рыбу предварительно разрезать на небольшие (порционные) куски.

Прибавление во время варки 1–2 столовых ложек уксуса делает мясо нежнее, а рыбу крепче.

При движении туристов в районе с повышенной температурой воздуха приспособляемость организма к жаре во многом зависит от своевременного и достаточного употребления солей и воды. Лучшие жаждоутоляющие напитки — зеленый чай, айран (обезжиренное, кислое, разбавленное водой молоко) или чай (продукт брожения верблюжьего молока). Самый распространенный и наиболее эффективный напиток — зеленый чай. Употребление чая усиливает выделение

желудочного сока, улучшает процессы пищеварения, восстанавливает работоспособность.

Потери солей калия и натрия в условиях повышенной температуры воздуха является одной из главных причин утомляемости. Зеленый чай, богатый солями калия, снимает утомляемость.

При заварке чая потери танина, обладающего Г-витаминной активностью, следующие: у зеленого чая — 2–3 %, у черного — 50 %. Настой зеленого чая способствует накоплению и лучшему усвоению организмом витамина С.

Как ни полезен чай, нельзя увлекаться им сверх меры, тем более перед сном: из одной ложки любого сорта чая (и зеленого, и черного) при заварке в настой переходит 0,05–0,10 г кофеина, оказывающего сильное возбуждающее действие.

Мясной бульон полагается солить за полчаса до окончания варки, рыбный — в начале варки, грибной — в конце варки.

Для каш, сваренных на воде, количество соли должно составлять одну чайную ложку (10 г) на одну кружку крупы. Для каш, сваренных на молоке, — 5 г на кружку крупы, для сладких каш — соль кладется по вкусу.

Молочные каши (кроме манной) варят сначала на воде (70–80 % всего количества необходимой для данной каши воды), а затем, когда вода начнет активно впитываться в крупу, добавляют разведенное в воде сухое молоко.

Пшеничная крупа перед походом должна быть тщательно вымыта и высушена, а гречневая крупа — хорошо поджарена и просеяна.

Из сухарной крошки, а при необходимости и целых сухарей можно приготовить сладкую сухарную кашу, залив крошку сладким горячим чаем и добавив сливочного масла. Сухарную крошку можно замесить на сгущенном какао.

Для приготовления густого крупяного супа в него необходимо добавить 25–30 % того количества крупы, которое необходимо для приготовления вязкой каши.

При расчете необходимого для похода количества жиров и поваренной соли нужно помнить, что они уже входят составной частью в ряд других продуктов.

Избегайте пользоваться водой из рек и ручьев непосредственно ниже селений и пастбищ, а также из загрязненных колодцев. Воду можно дезинфицировать, добавив в нее 2–3 кристалла марганцево-кислого калия или несколько капель йода.

Для обеззараживания воды, если нет возможности ее вскипятить, следует применять дезинфицирующие таблетки, содержащие обычно в своем составе хлор. Наиболее распространенные таблетки — «Пантоцид». Одна таблетка рассчитана на 0,5–0,75 л воды. Вода обеззараживается в течение 15 мин. Обеззараженную воду употребляют в пищу, предварительно прокипятив ее в течение 10 мин.

Мутная вода становится прозрачнее, если в нее бросить щеточку соли. Муть оседает через несколько минут.

Так как вода из горных рек, а также полученная из снега или льда почти не содержит минеральных солей, то для сохранения водно-солевого режима эту воду минерализуют путем добавления глицерофосфата — специального солевого препарата, содержащего соли натрия, фосфора, магния, кальция. На литровую флягу следует добавить 2–3 чайные ложки этого препарата. Если нет глицерофосфата, снежную воду перед употреблением целесообразно подсолить (0,5 г соли на 1 л воды). Хорошо также применять наполнители: клюквенный или вишневый экстракты, лимонную кислоту.

В жару уменьшается выделение желудочного сока, губительно действующего на многие микроорганизмы. Этим создаются благоприятные условия для роста и размножения в желудке и кишечнике болезнетворных микробов. Для туристских групп, путешествующих по районам с жарким климатом, следует организовать питание таким образом: утром и днем — молочно-растительная пища, мясная — только вечером, когда наступит прохлада. Пища, употребляемая утром и днем, должна быть легкоусвояемой и необильной.

Чтобы получить из сухого молока жидкое, необходимо одну весовую часть порошка размешать в четырех частях теплой (не горячей) воды до консистенции сливок. Затем, продолжая перемешивать, добавить еще четыре части воды (т.е. окончательное отношение 1:8). Нельзя заливать всю воду сразу, так как при этом могут выпасть в осадок комочки или хлопья нерастворенного молока.

Так как в процессе путешествия этикетки с консервных банок слетают, завхоз, чтобы не перепутать содержимое одинаковых по форме банок, должен предварительно составить список всех консервов в металлической упаковке и записать их соответствующие номера, выдавленные на крышках банок.

В мобильных группах сложных походов дежурный назначается на сутки — с вечера (с момента остановки на бивак). Дежурный сразу же должен собрать все продукты, которые будут нужны ему для при-

готовления ужина и завтрака, а также примуса, канистру с топливом, общественную посуду и посуду (миски и кружки) всех участников. Все это позволит ему без лишней суеты приготовить пищу, не тревожа остальных, уставших за день участников путешествия.

Для выпекания лепешек, оладий или блинов на дрожжах в походе удобны сухие дрожжи. Столовая ложка таких дрожжей засыпается в 100 г теплой воды, куда добавляется столько же сахарного песка. Кружка с дрожжами ставится у костра в теплое место на 1–2 ч. Появление характерной пенки свидетельствует о готовности дрожжей к употреблению.

Вместо сухих дрожжей можно употреблять и обычные прессованные дрожжи. Перед походом их следует размельчить и хорошо высушить. Можно использовать и питьевую соду.

Тесто замешивается на теплой воде (одна часть воды на четыре части муки). Обычно это делается после ужина. Тесто, завернутое в пленку или клеенку, оставляется до утра. Утром одновременно с приготовлением завтрака выпекается и хлеб.

В одном путешествии при выпечке хлеба часть теста (закваски) оставляют. Такая закваска заменяет дрожжи. В эту же посуду со старой закваской замешивается новая порция теста.

Толщина лепешки в сыром виде — 1–2 см. Перед тем как положить лепешку на сковородку, ее следует подержать на противне вблизи костра, дать тесту подняться. Лепешка готова, если при проколе ее тонкой веточкой к ней не прилипает тесто. Их можно выпекать в кастрюле, налив в нее растительное масло и доведя до кипения.

Фрукты и овощи, выращенные в полупустынях Средней Азии, содержат на 50–60 % меньше витаминов, чем фрукты и овощи, выращенные в средней полосе.

Если мясные консервы варить долго, мясо распадается на отдельные волокна, теряет вкус и аромат. Поэтому консервы следует закладывать в суп за 5 мин до окончания варки, а ко вторым блюдам подавать предварительно разогретыми прямо в миске.

Известно, что во внешней среде всегда присутствуют различные микробы, особенно хорошо размножающиеся при температуре 35–38 °С. Если в термос на длительный срок помещены продукты, имеющие такую температуру, то они могут испортиться и вызвать при их употреблении пищевое отравление. Чтобы избежать этого, баллон перед заполнением нужно ополоснуть кипятком, а температура хранимых в термосе продуктов должна быть либо достаточно высокой — не

ниже 60 °С, либо достаточно низкой — не выше 4–5 °С. Не следует часто чередовать хранение горячей и холодной пищи.

Чтобы мясо было вкуснее, перед тем как жарить, поддержите его несколько минут в кипящей воде.

Бывает, что курица в супе никак не хочет стать мягкой. Тогда, поварив ее 35–45 мин, выньте из кастрюли и опустите на 5 мин в холодную воду. Потом вновь положите в кипящий бульон.

Руководитель путешествия должен обратить самое серьезное внимание на участника, имеющего плохой аппетит. Это первый сигнал о возможном заболевании туриста. Выяснив причину, в тот же день организует медицинский контроль за состоянием здоровья участника с применением необходимых профилактических мер.



РАЗДЕЛ 6. ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ



6.1. ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ ТУРИСТУ

В настоящее время мы чаще наблюдаем путешественников — туристов, самостоятельно идущих в поход или выезжающих на пикник. Но не знания всех особенностей и сложности походной жизни, прекрасные начинания нередко заканчиваются серьезными проблемами и даже несчастными случаями.

Пропаганда — вот то минимальное и так необходимое, возможно, на сегодняшний день. И чтобы у молодежи, идущей в самостоятельный туристский поход, не возникало серьезных проблем и несчастных случаев, автор предлагает показать основы безопасности в спортивном туризме.

Владея физическими и техническими знаниями, можно даже в самых сложных походах создавать комфортные условия жизни.

Самые сложные, высших категорий, походы — это, безусловно, зимой, когда ко всем техническим сложностям преодоления препятствий присоединяется холод. Мороз сковывает движения, затрудняет работу с железом (карабины, жумары, фи-фи). Промерзает все тело и даже мозги! Несмотря на то, что, отправляясь в сложные, высоко категорийные походы, туристы тщательно готовятся и буквально заучивают и запоминают путь и карту маршрута, трудности подстерегают в пути постоянно: ориентирование идет в замедленном темпе, порою с трудом вспоминается фото или карта маршрута. Но торжество преодоления манит, привлекает, и вот почему, перепробовав все виды туризма (водный, горный, спелео, пешеходный), автор останавливается именно на лыжном туризме, став в дальнейшем мастером спорта по данному виду, и не жалеет об этом!

Самый первый лыжный поход был технически несложен (вторая категория сложности), но он оказался самым трудным, запомнившимся навсегда. А все лишь потому, что пошла в этот поход с друзьями, но не имея представления, что это за туризм. Мне рассказали в общих чертах, что нужно тепло одеться и взять спальный мешок. Как у лыжницы, вошедшей в сборную Северо-Западного региона по лыжным гонкам, лыжи были только беговые и ботиночки на тонкий носок. Ни о каких-то бахилах тогда не имела даже представления. Не буду описывать весь ужас пути по глубокому снегу в мороз в мокрых тоненьких носках и с такой же изящной подошвой ботиночках. После этого похода целый год друзья уговаривали пойти в новый зимний поход, о котором не хотела и слышать. Но любознательность взяла вверх и привела на **подготовительные курсы по спортивному туризму**. Как же там было все интересно! Через год отправилась осваивать знания на практике Кольского полуострова. И чудо свершилось. Было комфортно и очень любопытно пройти этот чрезвычайно интересный маршрут с необычной каменной природой и частой сменой погодного настроения. Несмотря на сложности пути, все было впервые и все прекрасно! Безусловно, первые курсы помогают, но каждый поход, каждая новая прочитанная книга о спортивном туризме были необходимы для пополнения багажа знаний. В туристских походах много экстрима, об этом нужно помнить. Вот почему всем желающим познать мир природы в сложных и сложнейших походах необходимо знать основы безопасности, с которыми предлагаю познакомиться.

Уметь преодолевать технически сложные участки нужно, но в походе это даже не главное. Если ты что-то не освоил в свое время, не так страшно: друг, группа помогут тебе. Самое опасное в группе — это человек, дезорг, который несколько непредсказуем в действиях, поэтому ненадежен, а значит опасен. Он много спорит и чаще не согласен с действиями руководителя или целой группы. В сложные походы таких «смельчаков» берут редко. К сожалению, чаще их жизнь заканчивается несчастными случаями, и об этом помнят руководители сложных походов.

Ленинградские туристы знают имена прекрасных друзей Алика Тупикова, Ивана Халутина, Сергея Журбу. Все они однажды не согласились с решением группы и руководителем, пытались преодолеть сложные участки своим путем, но так и не вернулись живыми. Есть в туризме **золотое правило**:

1. Руководитель всегда прав.

2. Если руководитель не прав, смотри пункт 1.

Нельзя переоценивать свои силы и знания, необходимо спрятать гордость, думать всей группой, но решение принимает руководитель. В качестве руководителя у автора было много пройдено походов и было много сложных психологических моментов, требующих жесткого решения. И кем бы ты ни был в этот момент в глазах товарищей, если уверен в своих действиях, выполняй!

Туристам и всем любителям отдыха в загородной зоне необходимо *бережно относиться к природе*, изучать и бесконечно любить ее. Как-то осенью слышала инструкцию руководителя одной группы, который запугивал людей змеями. Говорил, чтобы все входили в лес с застегнутой одеждой, в сапогах и передвигались бы только по дорожкам. А если змеи попадутся, то их палкой надо отбросить. Скажем, что это чудовищно! Ведь мы приходим в лес, как в чужой дом! И вести себя надо соответствующим образом. Лес — это добрый и гостеприимный дом для друзей. Бережно относиться ко всему, чем владеет лес, — наш долг! Необходимо изучать природу и слушать, что она нам хочет сказать. И если змея лежит на тропинке (что, кстати, часто бывает в теплую солнечную погоду), нужно осторожно обойти ее. Это ее дом, и она первая заняла данную территорию, и по закону природы мы должны уступить. В туристских походах мы встречали различных зверей. Например, на Камчатке и Баргузинских хребтах Байкала сталкивались с медведями, на Кольском полуострове — с лосями, на Урале — с волками и росомехой. К природе необходимо прислушиваться, и она обязательно подскажет правильное решение. **Во всех несчастных случаях походной жизни практически всегда виноваты сами люди!**

И еще. Очень важно **в туристской группе не быть балластом!** Работать сколько есть сил, помогать товарищу, если он нуждается в помощи. Жить одним духом и единым стремлением группы. Обычно в походных группах высших категорий количество женщин не превышает двух. Есть группы чисто мужские, которые утверждают, что женщина в группе — это к несчастью. Но на практике чаще члены таких групп переживают максимальные психологические срывы, когда группа чисто мужская, да и лексика страдает. Считается, что женщина в походе — это мягкая сила. Когда мягкая сила может быть сильнее самых сильных мужчин. Был случай, когда на 8-й день пути возникло в группе психологическое напряжение из-за усталости, сложности пути и длительных переходов. Ребята стали с раздражением спорить,

в каком направлении дальше двигаться. Карта была несовершенная, были погрешности. Напряжение нарастало с каждой минутой. И тогда единственная женщина этой группы уверенно произнесла, что знает, куда нужно идти, и пошла. Это удивительно, но ребята прекратили ругаться и молча пошли за ней. Она не была уверена в правильности пути, но, двигаясь, ребята успокаивались, и уже через несколько минут, остановившись, чтобы передохнуть, спокойно взвешивали и уточняли направление пути. Однажды на Полярном Урале от сильного ветра (Колокольцевский перевал) разорвалась палатка на две части. Это было ночью в сильный мороз. Быстро натягиваем смерзшиеся ботинки, одежду (моментально упакованную в снег и лед) и устраняем возникшую катастрофу. Ребята выстраивают из снега и льда защитную стену, ну а женщине пришлось зашивать палатку. Вскоре пальцы ее стали белеть, перестали слушаться и чувствовать не только иглу, но и все. И что только не делала, чтобы согреть руки. Слезы градом катились по щекам, но надо было шить. Мы справились со стихией! Мокрые, замерзшие и еле живые, но счастливые, заползали в отремонтированную палатку. Еще один этап туристской походной жизни преодолен. Мы сможем двигаться дальше!

Нет, конечно, в походе не только сложности, но и много прекрасного, запоминающегося, необыкновенного! Достаточно сказать, что в любом походе ты видишь неповторимую красоту пейзажа. Это всегда чистейший голубой, искрящейся в лучах солнца снег. Это необычайно красивые горы, выкрашенные в разные цвета (черный, зеленый, розовый, красный) имеющих в них пород. Особенно красочны горы полуострова Таймыр и Саян. Это необыкновенный простор перевалов, головокружительные подъемы вверх и спуски на лыжах, которые длятся несколько часов. А какие замечательные товарищи и друзья идут в такие походы! Поэтому, даже если трудно, шутки, прибаутки, песни и позитив присутствуют всегда. Однажды при восхождении на Эльбрус (пятитысячник) многим стало очень тяжело передвигаться. Эльбрус задышал резким выбросом сероводорода в нашу сторону. И мы, лыжники-туристы, пожалели, что проигнорировали дни акклиматизации. Стало очень трудно дышать, в висках так стучало, будто по голове бьют деревянными кувалдами. Мы понимали, что это густеет кровь, которая с трудом продвигается по сосудам. Некоторые из нас последние метры ползли на четвереньках. Последние метры — и вдруг слышим от ползущего сзади: «Надо бы встать, все-таки вершина!» На что впереди ползущий отпарировал: «А тебе что, плохо видно? Смотри, любуйся,

все внизу!» И эта ободряющая шутка и то, что ты все-таки дополз, повышала настроение и придавала силы. Многие наши походы совпадали с праздником 8 Марта. И ребята всегда оригинально и трогательно поздравляли нас, женщин. Было это на Западном Саяне (граница с Монголией). Несмотря на то что в группе была одна женщина, все мужчины тщательно готовились к этому празднику — 8 Марта. В этот день была полудневка, концерт художественной самодеятельности, где зрителем была одна, единственная участница сложного похода, восседавшая на специально сооруженном троне. Были незатейливые, но очень дорогие сердцу подарки и замечательный именной торт! На Всесоюзных сборах под руководством знаменитого полковника, мастера спорта по лыжному туризму, теоретика и практика Лукоянова Петра Ивановича собиралось обычно более 60 спортсменов (из которых женщин — 3–4). Это были лучшие квалифицированные специалисты своего дела, они съезжались, чтобы обменяться знаниями, опытом и пройти практическую часть семинара. В день 8 Марта Петр Иванович собирал все отделения на каком-нибудь просторном перевале, где нас, девушек, торжественно поздравляли, дарили подарки. В знак внимания для нас строили дом — иглу — на несколько часов с буквой «Ж» и на память повязывали поверх пуховок красивые шелковые платки. Такие моменты не забываются, и сколько было подарено удивительных, не похожих друг на друга искренних праздников! Низкий поклон вам, мужчины, стартующие в одной походной связке с нами, за бесконечное внимание и исключительную заботу обо всех нас, женщинах!

Самое главное в туристских походах — это дисциплина! В реальности может такое произойти, что руководитель ведет группу не тем путем. Здесь два пути: или коллегиально посоветоваться и убедить руководителя, или подчиниться ему, а после прохождения пути обсудить правильность решения главного.

Когда группа не распадается по дороге на подгруппы, как правило, она успешно финиширует.



6.2. ТРАГЕДИЯ НА СЯМОЗЕРЕ

На примере трагического случая на Сямозере и действий служб, причастных к трагедии, проведен анализ причин случившегося. Даны методические рекомендации, которые могли бы исключить подобные трагедии.

18 июня 2016 г. из детского оздоровительного лагеря «Парк-Отель Сямозеро» в Карелии 47 детей и четверо взрослых отправились в плавание на двух лодках — каноэ и рафте — и попали в шторм на озере. Лодки перевернулись. Дети пытались добраться до берега вплавь, однако из-за больших волн и низкой температуры воды сделать это смогли не все. Один из московских школьников, который участвовал в этом походе, смог дозвониться до спасателей, но в МЧС ему не поверили. Спасательная операция началась только через 20 ч после того, как о трагедии стало известно от одной из спасшихся девочек. От руководителей сообщений не было. Погибли 14 детей [7].

Недостатков по лагерю и оснований к возбуждению уголовного дела к фирме очень много.

Одиннадцать детей выбросило волной на берег небольшого острова. Обессиленные ребята провели на берегу целую ночь, пока их не заметили сотрудники собачьего питомника, что находится неподалеку. Несовершеннолетние замерзли — разбудить их было очень трудно.

Несчастье на Сямозере. Такая грустная и трагическая история, которой могло бы не быть. Но она произошла. Почему?

Директор «Информационного туристского центра» Карелии Алексей Тигунов утверждает, что у инструкторов высокий уровень подготовки и что многие из них ездят на переподготовку на курсы в Финляндию.

Однако вспомним, что до перестроечного времени инструкторов туризма в нашей стране готовили на таком высоком уровне, что приезжали к нам. В Санкт-Петербурге, например, существовали при Совете по туризму и экскурсиям зональные курсы по подготовке инструкторских кадров, где лекции читали лучшие педагоги и специалисты города. И важно, что после прохождения курсов все слушатели обязаны были пройти учебный многодневный поход. Наши зональные курсы считались лучшими в Союзе, поэтому на повышение квалификации учиться приезжали инструкторы и специалисты туризма не только из других городов СССР, но и специалисты из зарубежья.

После распада Союза спортивный туризм фактически перестал существовать. С изменением политического строя страны произошли и изменения в экономической сфере, в том числе и в индустрии туризма. На смену развитой инфраструктуре туристских баз, принадлежащих государству, пришли частные туристские фирмы, не имеющие своих основных фондов. В лучшем случае фирмы предоставляют туристам, купившим путевку, групповое снаряжение для отдыха на природе.

Практически исчезла, перестала существовать сеть общественных организаций, в которых приобретались знания, умения, навыки по спортивному туризму. Кадры туристских баз укомплектовывались квалифицированными инструкторами. К сожалению, практически все школы и методики обучения и подготовки кадров по спортивному туризму, повышению квалификации исчезли вместе с СССР. Но стремление людей отдыхать на природе, проводить активный отдых не исчезло. В настоящее время люди приобретают путевки в частных фирмах и не всегда получают квалифицированное обслуживание.

Утрачены навыки работы инструкторов (гидов-проводников) с группами. Зачастую современные инструкторы, получившие недостаточную подготовку, не знают, как преодолеть сложные участки рельефа: подъем на перевалы, преодоление ледников, форсирование горных рек, сплав по порожистым рекам, поведение группы в сложных погодных условиях. Новоиспеченные гиды-проводники не всегда адекватно оценивают обстановку. Как следствие, выход неподготовленной группы, например, на бурную реку с резким подъемом воды ведет к переворотам судна и катастрофам. Несоблюдение правил поведения на лавиноопасных участках вызывает сход лавины и гибель участников.

И поскольку квалифицированных инструкторов в стране единицы, то практически всеми выпускающими организациями в туристские походы допускаются грубые и небрежные ошибки которые неизбежно влекут к недопустимому нарушению правил техники безопасности. Как следствие, все это приводит к игнорированию вопросов обеспечения безопасности туристов на так называемых спортивных турах и в детских лагерях, так как при подготовке менеджеров якобы спортивного туризма совершенно не учитывается спортивная составляющая тех или иных видов спортивного туризма, которыми будут заниматься туристы на отдыхе.

В результате это приводит к возникновению многочисленных трагических ситуаций, вплоть до несчастных случаев со смертельным исходом, как это случилось на Сямозере. Подобная подмена понятий «профессиональных организаций» происходит и в спортивно-оздоровительном, и в рекреационном, и даже в реабилитационном туризме. Все вышеизложенное говорит о давно назревшей необходимости разработки теоретических, методических и практических основ активного туризма и закрепления за его определенными формами, видами и типами устоявшихся исторических понятий, о подмене и упрощении давно

сложившихся и устоявшихся методик подготовки новыми, однобоко раскрывающими функциями тех или иных дефиниций туризма [34].

Предложения по устранению несчастных случаев на туристских маршрутах:

1. При организации подобных спортивно-оздоровительных туров, особенно со школьниками, нельзя полагаться на рекламные обещания различных туристских фирм. Прежде всего необходимо проверить наличие у фирмы, предлагающей путешествие по маршруту с активным способом передвижения, профессионально подготовленных инструкторов-проводников с соответствующими навыками, знаниями и умениями по данному виду туризма.

2. Считаю, что вся функция по подготовке инструкторов туризма, гидов-проводников должна осуществляться в вузах высококвалифицированными специалистами в данной области.

3. Профильным вузам разработать учебную программу для обучения специалистов — инструкторов туризма с обязательным участием в практических занятиях в загородной зоне и походах 1-й категории сложности.

4. Курсы по подготовке инструкторов туризма и повышения квалификации должны проходить в соответствующих педагогических вузах без сокращения функций практической части обучения.

Выводы:

1. Индустрия активного отдыха и путешествий, так популярная среди молодежи, находится пока в начальной стадии развития, тогда как жизнь требует безотлагательного решения и активных действий.

2. Без соответствующего методического, программного обучения и жестких законов управления природным богатством страны человек может лишиться эстетических взаимоотношений с окружающей средой.



РАЗДЕЛ 7. ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР В ЭКОЛОГИИ

Не менее важен вопрос для воспитания подростков — экология.

Настало время, когда об экологии стали говорить серьезно и настойчиво. Экология — одна из главных проблем России. С одной стороны, мы обладаем богатыми ресурсами: леса, озера, реки и богатые недра земли. С другой, в районе деятельности человека, будь то загородные зоны, строительство, парки или дачи, все превращается в грандиозные помойки, если ежедневно эти участки не убираются дворниками. Даже если стоит урна, обязательно найдутся люди, которые выбросят мусор рядом. Вот как, например, говорит об экологии А.С. Кончаловский: «Природа вымыта из сознания россиянина. Культурно-экологическая Россия построена на эксплуатации природы. Рая на земле, который должен быть, уже не будет. Земля превращается в свалку и грязь. Зверю становится плохо, а значит плохо и человеку» (Кончаловский о России — YouTube). И с этим нельзя не согласиться.

В Ленинградской области в районе озера Ястребиное расположен уникальный по красоте горный массив. Ежегодно туда съезжаются на традиционные спортивные фестивали сотни туристов-спортсменов. Это приверженцы чистоты природы, многие из которых регулярно помогают лесникам в очистке территорий наиболее часто посещаемых мест. Беда в том, что в леса наши едут и рыбаки, и охотники, и люди, называющие себя туристами, которые выезжают лишь напиться, разбить привезенные бутылки, раскидать оставленный мусор и горящий костер. Организаторы фестиваля на Ястребином однажды предложили конкурс по очистке леса от мусора, который стал традиционным. Был организован пункт по приему полных мешков с мусором в обмен на одну конфету. Когда же весь мусор в этом районе удалось собрать, то маленькие следопыты — юные туристы, соревнуясь между собой, раскапывали небольшие ямы с мусором и вычищали их тоже. Поскольку территория расположена вблизи границы с Финляндией, их

спортсмены — частые гости этих фестивалей, которые и предложили вывести весь собранный мусор на своем транспорте. Ландшафт вновь преобразился в сказочное чудо.

А вот другой пример. Преследуя цели оздоровления студенческой молодежи, в районе Лемболово Карельского перешейка состоялся осенний туристский слет Санкт-Петербургского государственного университета технологии и дизайна. В программу слета был включен конкурс — рейд по очистке леса от мусора. Студенты набрали более сотни мешков мусора, что вызвало восторг от проделанной работы. Предварительно был согласован вопрос с лесничеством, которое обещало вывести собранный мусор в тот же день. Но судьи и организаторы слета так и не дождались транспорта, а через день, приехав на поляну, ужаснулись от увиденного. Вся площадка была усыпана мусором, хотя мешки и были увезены, но после такой погрузки мы собрали еще с десятков мешков, и за ними уже никто приезжать не захотел. Создается впечатление, что лесничеству безразлична судьба экотуризма, главное — выгодно продать лес. А что потом?

Известно, что в США за одну брошенную бутылку могут наложить штраф 500 долл. И там не зазорно, что школьники в обязательном порядке один раз в неделю чистят берега. Так возникает экологическая культура.

Безвыходных ситуаций не бывает. Теоретически возможно повысить уровень экологической культуры в умах россиян. В таком случае, что же нам нужно сделать, чтобы исправить ситуацию? Напрашивается вывод, что без жестких правил и дисциплины нашу российскую экологию исправить невозможно.

В этом году в течение месяца отдыхала в деревне Светицы Новгородской области. Деревня стоит у реки Мста с очень красивым ландшафтом. Есть деревенский пляж со столиком и лавкой, но сесть за который не очень приятно, вокруг много пищевых отходов: бутылки, банки, старые тряпки и даже битое стекло — словом, весь пляж и прилегающая поляна были «загажены».

Каждая новая компания, отдыхающая на пляже, считала своим долгом оставить после себя хотя бы что-нибудь. Был проведен эксперимент: каждое утро начиналось с тщательной очистки территории пляжа с помощью лопаты и грабель.

Удивительно, но люди как бы не замечали перемен и по-прежнему оставляли после себя много отходов. Попробовала оставлять мешки для мусора. Справедливости ради отмечу, что некоторые кое-что сбра-

сывали в мешок, однако это не дало желаемого результата. Особенно грязно было после выходных, когда молодежь веселилась там до утра. В процессе бесед с отдыхающими выяснилось, что многих это даже «не трогает». Некоторые вступают в полемику и убеждают, что убирать совсем не обязательно, так как зимой все скроется под снегом, а весной разольется Мста и унесет весь мусор. К сожалению, все это грустно констатировать.

Однажды на Невском проспекте заметила, как молодой человек бросил на асфальт обертку от мороженого. Я остановила его со словами: «Представьте себе, что вся эта лавина людей, шагающая по Невскому, каждый из них, выкинет по одной бумажке, и что будет с проспектом уже через несколько минут?» Парень понял, поднял бумажку и даже извинился.

Вывод прост. Необходимо каждому человеку быть равнодушным ко всему, что окружает нас. Не нужно искать крайнего и ссылаться на различные службы, которые, кстати, должны четко и добросовестно нести ее. Быть культурным человеком и внимательным к природе — прописные истины, простые и понятные, выполнение которых так обогатило бы нашу жизнь.



7.1. СТРАТЕГИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ

Стратегия решения экологических проблем лежит в совершенствовании личности, гуманизации целей хозяйственной деятельности, ее ориентации на качество жизни и рациональное потребление, здоровье, комфортность в окружающей среде, культурно-интеллектуальный рост и благосостояние. Основной причиной экологического неблагополучия людей, нарастающего экологического кризиса является сам человек, особенности психологии современного цивилизованного человека, ориентированного на сиюминутные результаты, в стремлении к благополучию и неспособного мыслить глобально, представлять себе отдельные перспективы и последствия своих действий в отношениях с природой. К сказанному пример: есть под Санкт-Петербургом уникальный уголок Карельского перешейка — система реки Вуоксы. Там существовали туристские базы, которые собирали любителей природы и туристов со всего Советского Союза. В настоящее время уже нет этих турбаз, а огромные площади береговой линии обнесены колючей проволокой со сторожевыми собаками. В результате детским туристским группам

невозможно подойти к берегу для небольшого отдыха. Экологическое образование и просвещение должны подводить общество к экологизации всех видов деятельности, и прежде всего управленческой, технологической, предпринимательской. Но наиболее приоритетной проблемой в стратегии перехода на модель устойчивого экологобезопасного развития цивилизации следует считать формирование человека нового типа, готового и способного реализовать эти идеи и понимающего, что это необходимо для выживания человечества.

Туризм является экологически эффективной отраслью хозяйства. Труд работников туризма направлен не на природу, как в большинстве других отраслей хозяйства, а прямо на человека, на восстановление его физических, психологических и интеллектуальных сил. Туризм играет ведущую роль в деле экологического образования и просвещения населения планеты, является наиболее действенным инструментом формирования у людей глобального экологического мировоззрения: понимание природы как единого целого и человека как ее части; раскрытие сущности человека к окружающей природе; нравственно-эстетического воздействия природы на человека.

Но, к сожалению, есть и другие примеры. Неквалифицированная подготовка молодых инструкторов туризма зачастую приводит к плачевным последствиям. Путешествуя по Вуоксе, можно наблюдать детские группы с горе-инструкторами-руководителями, которые спят до обеда в своих палатках, тогда как дети без присмотра ломают живые деревья и ветки в надежде разжечь костер. Дети, так и не сумев добыть огонь, принимают за поедание неразогретых консервов. На бивуак страшно смотреть: разбросанные и мокнувшие под дождем вещи, перекошенные и плохо установленные палатки. Вопрос подготовки кадров по спортивно-оздоровительному туризму в нашей стране стоит чрезвычайно остро. В настоящее время нет вузов, которые имеют основную специализацию по подготовке инструкторов по спортивному туризму. Например, Балтийская международная академия туризма готовит кого угодно для туристского сервиса, только не инструкторов спортивного туризма. На наш взгляд, Туристско-спортивный союз России должен настойчивее внедряться квалифицированными кадрами в вузы с целью подготовки туристских кадров. Нужна тесная взаимосвязь туристских организаций и государственных служб по охране природы.

Выход из возникшего кризиса взаимоотношений человека с природой требует целенаправленных усилий по преодолению государственной и человеческой разобщенности, политической и экономической

слабости, незнания и неумения. Помочь развитию экосистемного мышления, цивилизованного мировоззрения, подготовить людей к совместным действиям по преодолению кризиса, снижению риска и тяжести последствий этого кризиса — задача экологического образования. Самым же действенным средством экологического образования является туризм.



7.2. ЭКОЛОГИЯ И КУЛЬТУРА

Экология как наука возникла более 150 лет назад благодаря французскому биологу Альфреду Зюссу. Экология — это наука о среде обитания животных и растений. С начала XX в. возникла социальная экология — это экология человека. Экология человека делится на внешнюю и внутреннюю (эндоэкологию). Природная среда по отношению к человеку выполняет **три основных функции**:

- экономическую — обеспечивает народное хозяйство;
- биологическую — обеспечивает физическое здоровье человека;
- социальную — это духовное развитие человека и общества в целом.

Состояние экологии есть показатель культуры страны. Необходимо сохранять природу и воспитывать уважение к природе. Одним из тех, кто занимался в нашей стране этими вопросами, был самодеятельный туризм. Существовала целая система подготовки туристских кадров, в программе которой один из больших разделов был посвящен экологии. В настоящее время школы инструкторов перестали существовать.

Приобретая путевку для путешествия в природной среде, нет гарантии, что ваш инструктор (гид) имеет достаточную квалификацию. Группы не регистрируются в отрядах МЧС. Появилось много фирм, специализирующихся на рафтинге — сплаве по быстрым рекам. Увеличилось количество смертей (по данным ТССР). Пример тому — описанная выше трагедия на Сямозере.

В европейских странах экологический туризм развивается в основном в национальных парках. В этих странах чаще всего земля частная, национальные парки принадлежат государству. В нашей же стране такая форма государственной собственности только начинает развиваться, но существуют огромные территории, принадлежащие государству, на которых уже разработано большое количество маршрутов разной сложности и продолжительности.

Чтобы сохранить бесценные природные ресурсы, необходимо шире проводить пропаганду, для того чтобы чиновники услышали наконец голос народа и ученых и задумались над сохранением целостности экосистемы.

И с этим нельзя не согласиться.

Известно, что безвыходных ситуаций не бывает. Теоретически возможно повысить уровень экологической культуры в умах россиян. Но как рыба гниет с головы, так и исправлять мировоззрение в данной области необходимо в первую очередь в правительственных кругах. Пока наши уважаемые органы власти не вникнут в эту катастрофическую проблему, ничто в России не изменится. И по-прежнему люди с затемненными стеклами машин будут мчаться на свои дачи, не замечая вдоль дорог расползающиеся помойки. И дачники по-прежнему выбрасывают вдоль дорог мешки с мусором. Уже давно, например, в поселке Дунай Ленинградской области нет ни деревьев, ни даже травы — одна большая помойка с разделительной дорожной полосой. Создается впечатление, что россияне не могут жить иначе. Однако из газеты «Комсомольская правда» от 19 апреля 2006 г. узнаем, что русские эмигранты в Германии вынуждены и могут подчиняться строгим правилам немецкой культуры.

Напрашивается вывод, что без жестких правил и дисциплины нашу российскую экологию исправить невозможно. Верю, что это не так, и учу, воспитываю с этой верой дорогих подростков.



РАЗДЕЛ 8. ПИСЬМА, СОЧИНЕНИЯ, ДНЕВНИКИ



8.1. ДНЕВНИКИ

Дневники я вела в каждом детском походе, так как в каждом походе свои события и разные дети. И это совсем другая книга.

А пока беру наугад один из дневников и привожу из него несколько прожитых походных дней с детьми.

14 июня. Ливень сменяется дождем, температура +7. Сильный ветер. 3 часа ночи. Ребята спят в палатках. Лодки привязаны к берегу, грохочут, касаясь бортами. Но вдруг они стихли, хотя шторм продолжается.

В такую погоду, да еще ночью, совсем не хочется вылезать из спального. Но, вылезая из палатки и, о ужас! Ни одной лодки у берега, все болтаются, разбросанные по озеру. Каждый раз рассказываю капитанам и показываю, как надо закреплять лодки. Вечером послала Женю еще раз проверить, как закреплены лодки. И вот, пожалуйста...

Все нужно проверять самой, теперь себя и наказала, думаю про себя. И при этом быстро раздеваюсь и ныряю в холодную воду, отлавливаю первую лодку и на ней уже собираю остальные.

Переодеваюсь, дождь по-прежнему льет. Обхожу палатки, поправляю съехавшие куски полиэтилена, развожу костер, бужу дежурных. Наступило утро.

15 июня. Дневка. Утро идет своим чередом, в рабочем ритме. Дождь. Подъем, зарядка, завтрак. Все веселы и бодры. Соревнования «Ралли». Не повезло экипажу № 3. Только приняли «Старт», как обрушился стеной ливень, но ребята все-таки не сошли с трассы и мужественно сражались. Настоящие бойцы!

А вот экипаж № 4 сдался, когда поняли, что не займут призовое место, и вовсе пристали к берегу, сошли с трассы. Вот так спортсмены!

Но преодолевать трудности нужно тоже уметь, и мы все обязательно этому научимся.

После обеда соревнования по рыбной ловле, где чемпионом стал Сережа Бороздин.

11 июля. Температура +25, на небе ни облачка. Электричкой в 8:20 отправляемся в г. Приозерск. Собрались на вокзале довольно быстро (а я волновалась!) И вновь нас провожали наши всегда заботливые родители.

Знакомство началось сразу в электричке. Более подробный опрос и разговор с каждым дал возможность распределить ребят по экипажам. Когда огласила распределение все согласились со своими членами экипажа и проявили друг к другу максимум доброжелательности. Всем хотелось жить дружно и скорее подружиться. Завязались оживленные беседы: кого выбрать капитаном, как грести и т.д.

В Приозерске было 2 часа свободного времени (до отправления нашего катера) и мы пошли в магазины докупать продукты. Купили много (соль, кофе, конфеты, томаты и пр.), а главного нет, а именно мяса. Двое родителей обещали достать тушенку, но им не удалось и вот мы совершенно без мяса. В магазине сказали, что колбаса либо что-то из мясного бывает сутра, поэтому завтра сюда приедет бригада «добытчиков».

На берег нашего острова благополучно добрались в 15 часов, а в 16:00 уже обедали. Ели с аппетитом, хотя начинали без энтузиазма, так как в Приозерске немного закусили, да и очень жарко.

Много кушаем и пьем. Еще не вечер и даже не ужин, а уже выпили 20 литров чая.

Поздравили Илюшу с днем рождения, подарили цветы и памятный сувенир, где все расписались. Жаль не успели сделать торт, но необычность дня рождения, думаю, Ильюшенька, получил.

За обедом очень хорошо ел Денис: тарелки 3 супа, да каши, по-моему, столько же. Вот молодец! Если и дальше так пойдет, то получит приз «Лучшего едока».

...Вокруг нас тишина, только птицы щебечут. Много воды, леса и голубого чистого неба. У нас живописная зеленая лужайка и мы ходим босиком по изобилию полезной лечебной травы, а с полезными травами они уже успели познакомиться в процессе экскурсии по острову.

Дежурные Инна, Таня, Андрей и Вова. Инночка была, конечно, хозяйкой на правах старожилы и прекрасно справилась с обязанностями. Таня и Вова были на подхвате. Андрей тоже включался очень быстро и четко, особенно, когда он видел, что за ним наблюдают. Но всем было видно, как хотелось ему порыбачить, уж очень хотелось. Все-таки суровая эта вещь — дисциплина, от которой никуда не деться.

День прошел очень быстро. В 23:00 отбой. Утихли почти сразу, и вновь волшебная сказочно-лесная тушина окутала наши палатки и погрузила в глубокий и спокойный сон.

16 июля. Впервые для ребят веду группу по самому центру озера Вуокса по Кротовским и Некрасовским бескрайним просторам плеса. Ребята сравнивают это величие воды с Ладогой. Штормило слегка, но новички волновались. Им было страшновато. Лодки капитанов Жени и Сережи постоянно вырывались вперед. Пришлось поставить их замыкающими и движение группы выровнялось. Благополучно преодолели плесы, вошли в бухту. Ветер стих, не слышно разбушевавшегося озера, и даже дождь перестал. По-прежнему холодно, но мы искупались, нагрелись у жаркого костра, плотно поели, посмеялись и легли спать. Ночью нас снова заливают непрекращающийся дождь.

17 июля. Раннее утро. Дождь перешел от сильного на тихий моросящий, ветра нет. В палатках посапывают сладким сном ребята, а соловьи разливают свои трели на всю поляну. Очень тихо, и очень красиво вокруг!

Путь через Беличью протоку прошли быстро. По сравнению с прошлым годом здесь много воды и те места, где обычно приходилось протаскивать лодки, заполнились водой. У разрушенной мельницы все (и девочки и мальчики) дружно перетаскивали лодки, помогая друг другу, и получалось быстро. Правда, Пашенька свалился в воду, но здесь мелко и ничего страшного не могло произойти. Дальше нас ожидает Вуокса-Вирта с высокими сосновыми берегами и бараньими огромными гранитными валунами. Красота необыкновенная. Вот где будет настоящая рыбалка и радость для любителей постоять с удочкой. А пока по берегам собираем грибы, Алеша, например, нашел сегодня 9 штук красных подосиновиков, которые съедем в супе вместе с тушенкой.



8.2. ПИСЬМА РОДИТЕЛЕЙ. ГАЗЕТНЫЕ ВЫРЕЗКИ

Сколько их было, групповых и индивидуальных, благодарных писем от родителей. Как часто я ощущала на себе благодарные взгляды со слезами умиления и счастья при виде радостного ребенка, желающего тут же пойти в новый поход. Ребенок, от которого мама уже давно не слышала теплых слов, вдруг называет ее дорогой мамочкой и благодарит за то, что отправила в поход.

Ради таких минут уже стоит жить, творить, организовывать новые детские походы и помогать, помогать, пока чувствуешь, что нужна как детям, так и родителям.

Я благодарна всем родителям за теплые слова, сказанные в мой адрес. Они вдохновляют меня и придают сил.

Привожу несколько отзывов от родителей, которые были отправлены руководству клуба, Комитета. Отзывы от родителей неоднократно публиковались в городских и местных газетах.

**Директору МО-78
Клуб «Компас»
(Мучной пер., 7)**

Группа родителей выражает огромную благодарность Рубис Людмиле Григорьевне за работу с нашими детьми-подростками. В наше тяжелое время, когда растет детская преступность, Людмила Григорьевна не считаясь со своим личным временем занимается воспитанием детей. Воспитывает в них мужество, трудолюбие, честность, порядочность. И мы надеемся, что благодаря ей наши дети вырастут полезными членами общества.

*Баренкова И., Смирнова В., Филиппова (школа № 551, учитель),
Александрова (ребенок Балашов), Васильева (ребенок Новохатский Антон), Товстоногова (бухгалтер), Кондратьев В.Н.*

В ГУ Центр «Петровский»

Мы, родители ребят, посещающих занятия «Юных спасателей», хотим выразить свою благодарность Рубис Людмиле Григорьевне.

Мы все — работающие родители и нам страшно за досуг детей из-за неблагоприятной обстановки на улице и среди молодежи и тем более

отрадно, что существует «палаточный городок», в котором живут по законам взаимовыручки, уважения.

Это настоящая школа жизни для наших ребят. Очень важно, что нам родителям оказывается такая помощь в воспитании у детей силы духа, выносливости, чувства плеча.

Повезло и нашим детям, что в их жизни появился человек, душевное тепло которого, безгранично.

Приятно слышать рассказы ребенка о новых для него впечатлениях, о преодоленных трудностях; видеть этот здоровый блеск в глазах, это желание познать и освоить профессию инструктора по туризму.

Заслуга во всем этом принадлежит исключительно Рубис Людмиле Григорьевне.

Скромная, обаятельная женщина, настоящий профессионал, стремится все свои знания отдать нашим детям.

К каждому у нее найдется подход, каждому достанется доброе и нужное слово.

Огромное СПАСИБО от нас за наших детей.

Шаранина Л.Ю.

«И стала инженер путешественницей

— Сколько в Ленинграде мастеров спорта по туризму?

— Более ста, шестнадцать из них — женщины».

(Из разговора, услышанного в городском клубе туристов)

Наша дочь-школьница была настроена решительно и заявила, что ни с какой Людмилой Григорьевной ни в какой поход не пойдет.

Мы с женой проявили характер. Уложили рюкзак и в назначенный день отвезли свое чадо на Финляндский вокзал, где нас ждала руководительница лодочного путешествия по Вуоксе мастер спорта СССР по туризму Л.Г. Рубис. Через две недели на традиционном водном празднике в Лосеве, увидевшись с дочерью, первым делом услышали: «Зря приехали, наш поход еще не закончился. Домой поеду только с Людмилой Григорьевной».

Ну что тут возразишь? Мы были только рады узнать, что не ошиблись, отправляя ее в поход. А когда дочь вернулась, то с гордостью показала нам удостоверение участника маршрута первой категории сложности, с увлечением рассказала о плавании по одной из ветвей древнего торгового пути «Из варяг в греки» и о знакомстве с туристским

катамараном, на котором вместе с Людмилой Григорьевной промчалась по коварному Лосевскому порогу...

Не один год я знаю Рубис Л.Г. и не перестаю восхищаться ее энергией, оптимизмом и верой в чудодейственную силу туризма. Где бы ни встречал энтузиастку — в городском клубе на улице Желябова, на туристских слетах и соревнованиях, включая и двухгодичной давности всесоюзный сбор туристов-лыжников в Красноярске, — неизменно видел на ее лице улыбку, ощущал ее готовность поделиться накопленными знаниями и опытом. Нет ничего удивительного, что эту женщину хорошо знают и ценят в туристских кругах, доверяют ей судейство ответственных турниров и руководство походными группами. Ее интересы не ограничиваются одним только лыжным туризмом, который принес и еще принесет Рубис немало радостей и спортивных удач.

Однажды на «лыжной стреле» — традиционном зимнем «поезде здоровья» заболел инструктор, и многочисленная туристская группа, состоящая в основном из пожилых ленинградцев, была предоставлена сама себе. Рубис, ехавшую в соседнем вагоне, попросили провести со «старичками» пешеходную прогулку по окрестностям Васкелово. Она не только прошла с ними по заснеженному маршруту, но на привалах разучила комплекс простых упражнений по аэробике, вспомнила стихотворные строки о зимнем лесе, о русской природе, организовала веселое чаепитие у костра.

— Вы знаете, я считаю себя счастливым человеком, — призналась мне Людмила Григорьевна. — За мои туристские четверть века я много побродила по свету: хорошо изучила Кольский полуостров, Полярный Урал, Алтай, Таймыр, различные районы Сибири... Мне нравится быть в коллективе, самой возглавлять туристские группы, независимо от возраста путешественников. И я стараюсь не только учить других, но и учиться у других. Туризм — дело моей жизни.

Она вправе так сказать, потому что в полном смысле слова является профессиональным туристом, мастером спорта и судьей всесоюзной категории. Она владеет всем набором туристских знаний и навыков, прошла все стадии туристского мастерства — походы от первой до пятой, самой высшей категории сложности.

А ведь у нее техническое образование, диплом инженера-конструктора, и десять лет назад ей предлагали должность начальника отдела. Тогда перед Рубис встал вопрос, быть ли как прежде, инженером или навсегда, всерьез профессионально окунуться в мир странствий? Значок мастера спорта «перетянул» значок дипломированного специалиста,

а ленинградский туризм, бесспорно, приобрел в ее лице настоящего пропагандиста, умелого организатора. Много доброго она сделала на посту инструктора городского клуба туристов. Тепло вспоминают о ней на Центральном телефонном узле, где Людмила Григорьевна семь лет возглавляла оздоровительную и туристскую работу, создала крепкий туристский актив. А сейчас она не без успеха преподает на кафедре физвоспитания и продолжает туристскую деятельность в институте текстильной и легкой промышленности, где долгое время на общественных началах вела секцию ориентирования и туризма и где у нее десятки учеников и последователей, в том числе и дочь Татьяна, кстати, начавшая свое туристское образование под маминым руководством с четырехмесячного возраста.

Уча других, Рубис учится сама. Вскоре мы поздравим ее с дипломом выпускницы института физкультуры имени П.Ф. Лесгафата, а позднее, возможно, и с диссертацией на туристскую тему (есть у нее такая мечта, да и материалы постепенно накапливаются). А пока, как выдается свободное время — в выходные и праздничные дни, в каникулы — Людмила Григорьевна спешит с друзьями, родными, учениками на тренировки, на соревнования на новые туристские маршруты. Такой уж она непоседливый человек.

Рогаткин А.В.

«Спортивная неделя Ленинграда», № 10-1986



8.3. СОЧИНЕНИЯ

Как правило, в летний период ребята забывали про школьные задания, полученные на лето. Поэтому однажды возникла идея написания в походе сочинений на тему отдыха в походе. Эта идея переросла в традиционный конкурс на лучшее сочинение. Конечно, маленькие призы получали все участники конкурса, но интересно их оценивать.

После похода родители читали эти сочинения и радовались за своих детей.

Знакомлю с некоторыми сочинениями, яркими отрывками из них, пожеланиями и т.д.

Коптяева Лена

Утро... Второй день пути... скоро будем на месте. А за окном, словно кадры из фильма, сменяются картины. Сейчас проезжаем маленький поселок: пара низких в один этаж, обветшалых домов, и скотный двор...

и опять степь..., потом городок чуть больше..., потом совсем заброшенный двор, потом дома маленькие и побольше, ухоженные и не очень, деревянные, каменные, обмазанные глиной или просто сарай и конюшня... А потом опять километры степи...

В основном, пейзаж один и тот же, но этот пейзаж настолько завораживает глаз, что невозможно оторваться.

По небу плывут белые облака, но если бы оно — облако было прямо перед окном, можно было бы взять в руки горстку этого восхитительно-го чуда...

В такие минуты понимаешь, что ни один человек, кем бы он ни был, не способен сотворить такое... А способна только одна стихия — Природа. Лишь эта стихия возводит замки из облаков, бескрайние зеркала озер, восхитительные леса, деревья, степи, горы, реки, океаны и моря.

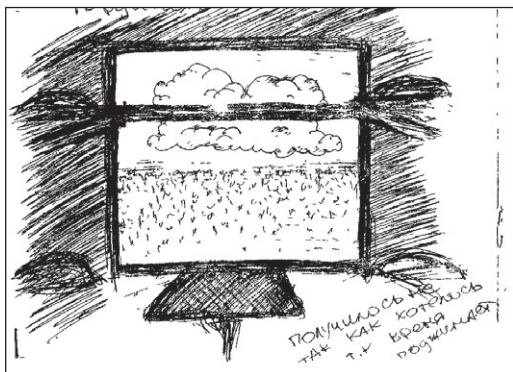
Человек, в свою очередь, создан, чтобы восхищаться и защищать все эти чудеса. Ведь, как говорится, *с природой надо разговаривать на ВЫ*.

А поскольку человек это и есть природа, то мы не должны истреблять себе подобных, а, наоборот, должны гордиться всеми теми чудесами, что вокруг нас, ведь их так много, надо только уметь их разглядеть.

Послесловие. И лично от себя хочется сказать спасибо за все руководителям, которые стали друзьями. Спасибо за заботу и справедливость. Спасибо за то, что научили видеть эти чудеса.

Спасибо за то, что собираете такие замечательные группы. Спасибо за песни у костра, вкусную кашу и веселые соревнования.

Спасибо за ваше внимание, которое вы уделяете каждому. И вообще, спасибо вам за то, что с помощью ваших трудов, вы воспитываете то поколение, которым можно гордиться!



Ася Ховралева

С чего начать, даже не знаю. Наверное, надо написать, как я ждала этого похода. Почти каждый день шила или что-нибудь делала для похода. Но это не так важно.

Мне до ужаса надоел мой любимый город, с его проблемами и вечно бегущими, неизвестно куда, людьми. Идешь по улицам, где все время бегут, торопятся люди, не замечая тебя, и создается впечатление, что тебя вообще нет.

В школе тоже самое. Приходишь, а тебя не замечают. Если и замечают, то не понимают или не хотят понять. Тут же совсем другое дело. Мне здесь хорошо, меня понимают.

Я целый год ждала этих 2-х недель, ждала встречи со своими девчонками. Многие спрашивали: «Зачем ты туда поедешь? Там комары, да и вообще, что ты там забыла?». Пускай так говорят, но я все равно поехала. Правда, комары заели, так ведь без них не обойтись. «Таких комаров, как в России, больше нигде нет», правда, я не помню, кто это сказал, то ли Тургенев, то ли Достоевский.

Обожаю сидеть у костра, наблюдать за его пламенем, оно меня завораживает.

В этом году собрались очень хорошие ребята. Только иногда так доведут, что хоть на дерево лезь.

История плавания четного купца Симеона по Узерве реке в июне месяце 2004 года

Пятого числа месяца июня 2004 лета снарядились семь челнов дощатых в городце Карела, что в земле Новгородской, плыть по Узерве-реке, что теперь Вуоксой нарекли.

И збирались мы и брали хлебов, и овощей, да консервов на путь, да снаряжения и вещей всяких и, уложив в челны, укрыли пленкою, дабы волны великие да не замочили пищи нашей.

И сотворив молитву перед Господом Богом и Николаем Чудотворцем, отошли мы в путь великий.

Дружина гребла весело, но вдруг разверзлись хляби небесные, да был шторм и разметало челны по плесу, но атаман собрал всех под единый тент, дабы было зело сухо, и в дрейф легли, погоды ждав в укрытии надежном.

Когда солнце вышло и челны пошли далее по Узерве-реке к острову Среднему, дабы встать там да ночлег совершить. И пристали мы к ост-

рову, да челны на берег навалакивали, да пищу и товар, да вещи разные вынесли на угор и на сим урге устроили лагерь. Шатры поставили, да над огнем тент навесили.

Отведав яств, на костре сотворенных, отошли ко сну.

Утро было, и были сборы — день второй — шестого дня июня месяца. Путь наш был длиннее предыдущего, да погода была получше. В пути встречали мы рыбаков всяких, а плыли мы на юг, к берегу южному Узерви-реки, здесь, разлившейся, аки озеро. И вот место — бухта удобная, и направили челны свои туда, пристали к берегу, и ставили шатры свои на угоре, а лодки навалакивали на песчаные берега, и готовили яства, дабы опустевший желудок насытить и дать отдыху душе и телу.

Здесь на берегу татем святой найден, и сие явление принесло нам радость великую, ибо в торговых делах успех сулило оно. Третий день во истину счастливый был. Вышли челны на торг в городище купцов у Синево. Их шатры были полны яств и вещей хороших и мы удачно выменяли хлеба наши на еду, да вещи всякие — сим торг и закончился, да и дело наше купеческое здесь окончено.

И путь по Узерве-реке лежит далее, и еще много купцов да разного люда честного встретим мы на пути.

Честной купец Симеон Шешев

Поход по Вуоксе, 2010 г.

Инструктора в походе (их три) были очень хорошие и сразу мне понравились. Хочу написать о Людмиле Григорьевне. Она такая добрая и умная, рассказывает много интересных историй, проводит интересные тесты, дает советы и общается с каждым. Сразу видно, что очень любит детей. От нее исходят только положительные эмоции, она, как лучик солнца, согревает всю нашу группу. Побольше бы в нашем мире таких людей!

В походе время пролетело очень быстро, но я запомню каждый день на всю жизнь. Большое спасибо всем инструкторам. Все было замечательно! От всей души и чистого сердца!

Валя Белламс

Некоторые выдержки из сочинений о походе

«День первый. Наши экипаж отстает, но мы постоянно догоняем и опять отстаем... Еще ночью начался дождь, но мы не унываем.

Разожги костер, настрой боевой, готовимся к самому большому переходу».

Ваня Пахомов

«Второй день был очень трудный потому, что была очень плохая погода. Мы плыли по большой воде и волны чуть-чуть не заливались в лодку. Нас относило в сторону».

Паша Суханов

«...Легли в палатку. Все болит: и зад, и руки».

Паша Новиков

«Да, день удался на славу. Экипаж подобрался у нас боевой, лучше и не пожелаешь».

Серезжа Пауков

«Зарядка. (День следующий). Ее проводил Илья и заставил нас — бегать, потому что забыл движения».

Паша Новиков

«После остановки и ужина мы поехали ловить рыбу и во время нее познакомились с москвичом — Женей с противоположного берега. Они приехали на пороги».

Илья Абаренков

«С утра на 3-й день мы встали и поплыли дальше. По пути было много препятствий и первое — очень низкий мост с быстринной и подводными камнями. Мы прошли это препятствие, но не сразу».

Саша П.

«В середине пути мы прошли реальный Горский водосброс... Под конец дня мы с Пашкой потрясно искупались и стали хавать пончики».

Антон Новохатский

«Мы с Пашей накрыли палатку не так, как надо и на утро очнулись в воде, так как ночью шел дождь. Мы проклинали все на свете и хотели вернуться домой. Но вскоре оделись, поели, благополучно погрузились в лодки и поплыли к острову Безымянный».

Вадик Эверарди

«Впереди еще один день похода. И это здорово! Нет слов, чтобы описать тот восторг, от того, что мы находимся здесь. Вокруг необыкновенной красоты природа, а комаров в нашей палатке больше, чем в лесу».

Оксана Метинева

«С удовольствием сходила бы в поход еще раз».

Инна Славинкая

«Если бы я не сходил в такой поход, то никогда бы не научился натирать руки, разжигать костер под дождем и спать в мокрой палатке. Побольше бы таких походов».

Саша Пауков

«Мы чувствовали заботу и беспокойство Людмилы Григорьевны за нас всегда! И спасибо “Центру” за то, что он предоставил нам возможность сходить в этот поход».

Паша С.

«Хочу выразить благодарность. В такое трудное время редко можно встретить понимание со стороны взрослых».

Оксана М.

«Я не могу не восхищаться природой. Наша задача: понять окружающую среду и не портить ее. Надо относиться к ней, как к живому организму, как к своей душе».

Панов Гриша

«Так жалко, что скоро кончается поход и придется расставаться с новыми друзьями. Но еще есть несколько интересных и веселых дней и я очень рада».

Брызгалова Наталья

«Шестой год я путешествую с Людмилой Григорьевной. Честно говоря, в этом году решила не ехать, так как надо готовиться к поступлению в институт. Но как вспомню Вуоксу, такую разную и такую тихую, тихую вечером, что не смогла смириться с мыслью, что больше ничего не увижу.

Поехала снова и не жалею!»

Ховралева Ася

«Все-таки раз в году хотя бы надо отдыхать от цивилизации, от людей, от города. Мне нравится этот нетронутый лес».

Блинова Света

«В этом году я пошел в поход с Людмилой Григорьевной в третий раз и, несмотря на это, интерес не угасает, потому, что каждый год новый маршрут и новые интересные соревнования».

Бороздин Сергей

«Самый трудный день был, когда мы шли по Беличьей протоке. Все мальчишки вылезали из лодок в воду и тащили их. А потом была плотина, и мы протаскивали лодки через нее на веревке. Было трудно, но интересно.

Я думаю, что в такие походы нужно ходить каждый год».

Васильев Юра

«Хочу охарактеризовать каждого из группы. Начну, пожалуй, с Людмилы Григорьевны. Она старая походница (не в смысле возраста) и знает очень много интересных историй. Она ходила даже на Эльбрус и в лыжные походы, и просто с ребятами, как сейчас. Характер у нее очень хороший, она дружит с любыми ребятами и со мной тоже. Но бывает очень строгая и тогда записывает нарушителей в “черную книгу”».

Добрынин Сергей

«Этот поход мне очень нравится, потому что я люблю препятствия».

Киселей Паша (3-й класс)

«У нас очень хорошая группа и руководительница. Я хорошо отдыхаю в этом походе. Я самый маленький, но меня никто не обижает».

Поздняков Илья (3-й класс)

«Какой прекрасный поход, в нем отдыхаешь душой и телом.

Спасибо всем, кто создал для нас такой поход. Если бы его не было, то мы бы не увидели эту экзотику».

Легкая Людмила

«Спать в палатке приятно, хоть и жестко, и комары мешают. А все же высыпаться лучше, чем в городе».

Пальцева Екатерина

«В следующем году я обязательно пойду в этот поход».

Лисовская Оля

«Время мы проводим в походе очень весело, у нас много соревнований. Людмила Григорьевна много рассказывает о своих походах, много разных встреч с другими группами. Наша жизнь очень интересная».

Ефимова Лена

«Мы отправились в острова Оленьева к Беличьей протоке, но мой экипаж вскоре наткнулся на камень, и лодка получила пробоину. Из-за нас всем пришлось возвращаться на остров Олений, чтобы отремонтировать лодку».

Александров Валерий

«Вообще, мне очень нравится поход, вот только бы не было этой “черной книги”».

Темнов Дмитрий

«Мы живем как американские миллионеры на вилле с видом на море. Только вместо виллы — хорошие палатки, вместо моря — Вуокса, а вместо миллионов — хороший аппетит!»

Хренов Сережа

Главная профессия XXI века — СПАСАТЕЛЬ

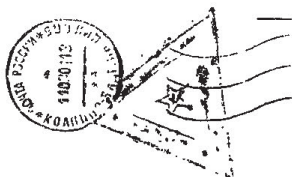
Мы, юные спасатели подросткового клуба «Центра «Петровский», увлечены важной и нужной профессией спасателя.

Во-первых, она воспитывает характер, мужество, смелость, терпение, волю, уверенность в собственные силы.

Во-вторых, обучаясь будущей профессии спасателя, мы спланиваемся всей группой, помогаем друг другу на выездах и живем одной дружной семьей.

Наш руководитель, Людмила Григорьевна, часто читает из газет о подвигах спасателей или смелых ребят. Например, мы восхищались мужеству Саши, который провел в море 9 дней без питья и воды; Димой К., который спас троих детей (28.12.00 г., «Комсомольская правда»); переживали за ребят из г. Шахты (11.01.2001 г., «Комсомольская правда»).

Откуда СПб. Кошкино
Посредств. шоссе д. 55 в/п 01622
346 Спасск Центр. УГ
 Входящий номер
189630



Кому Рубин Л. Г.

Куда СПб. Дунайский
кр. д. 51, корп. 2 кв. 176

Входящий номер

192288



Любимая Тригоревна!
 Вобщем буду закончи-
 вать свое письмо
 Хочу сказать вам больш-
 ие, даже Огромные
 Спасибо за все что
 вы для меня сделали.
 За вашу любовь, за-
 боту, за ваше понима-
 ние. Благодарю вас
 и jointly впрям как
 физически, так и
 морально. За все
 вам СПАСИБО!

Всегда вам Антон

9.03.2004

P.S. Передайте пожалуйста
 огромный привет
 Борису Георгиевичу!
 Спасибо.

Здравствуйте, дорогая, уважаемая
и вообще классная при-
классная Людмила
Трифоровна!!!

Я сегодня такая счастливая!!!
Очень и очень! А знаете почему? Потому
что получила ваше долгождан-
ное письмо! Ой, я так рада! Вообще
слов нет! Спасибо Вам, за то, что
не забыли, за то, что написали!
Спасибо! Знаете, я всегда мечтала
иметь такую друга, как Вы! Всю
жизнь хотела встретить такого человека!

Ребенок 16 лет

От кого от Шапурьяновой Яны
Откуда 2 казань
ул. Бутлерова 6-814
Индекс места отправления
420012

100 лет со дня рождения
татарского композитора С. Сәйдәшевә

Композитор
С. Сәйдәшевкә
100 яшь

192288

Кому Рубин Людмила
Куда Санкт-Петербург
Лунайский просек
кор 2, кв 1
Индекс места назначения
192288

100 лет со дня рождения
татарского композитора С. Сәйдәшевә



нашим проблемам

Для успешной стабильной организации учебно-оздоровительного процесса подготовки и участия в соревнованиях Школе юных спасателей необходима спонсорская помощь. Мы надеемся найти понимание у людей и организаций, которые смогут нам помочь

в приобретении специального дорогостоящего снаряжения,

в оборудовании учебного класса для теоретических и практических занятий,

в финансировании выездных спортивных мероприятий (соревнования, походы) местного и Российского масштаба с целью повышения квалификации нашей команды, вовлечения новых подростков в ряды юных спасателей и подтверждения права защищать спортивную честь Санкт-Петербурга в этом нужном и полезном деле

**Рубис Л.Г., мастер спорта,
руководитель школы «Юный
спасатель» Центра «Петровский»**

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

КАДРЫ страны

ОРГАН ПАРТКОМА ПРОФКОМОВ, КОМИТЕТА ВЛКСМ И РЕКТОРАТА
ЛЕНИНГРАДСКОГО ОРДЕНА ТРУДОВОГО КРАСНОГО ЗНАМЕНИ ИНСТИТУТА
ТЕКСТИЛЬНЫХ И ЛЕГКОПРОМЫШЛЕННОСТЕЙ ИМЕНИ С. М. КИРОВА

№ 12 (1516)

Четверг, 6 апреля 1989 г.

Год издания 23-й

Цена 2 коп.

В ПОХОД!

ДЛЯ ДЕТЕЙ СОТРУДНИКОВ ЛИТЛП с 12 по 26.06 ОРГАНИЗУЕТСЯ ТУРИСТСКИЙ ПОХОД по Вуонсе (Карельский перешеек). Прием заявлений до 5 июня 1989 года. Собрание для родителей состоится 6 июня в 17.00 [аудитория 402].
Телефоны для справок: 315-12-75, 178-72-21.

Профком, кафедра физвоспитания,
руководитель похода Л. Рубис



Этого медведя встретила любительница путешествий Людмила Григорьевна Рубис на Камчатке. Что ждет в походе вас? Какое чудо?

Пролетарии всех стран соединяйтесь!

КАДРЫ

Страна

ОРГАН ПАРТКОМА ПРОФКОМОВ, КОМИТЕТА ВЛКСМ И РЕКТОРАТА
ЛЕНИНГРАДСКОГО ОРДЕНА ТРУДОВОГО КРАСНОГО ЗНАМЕНИ ИНСТИТУТА
ТЕКСТИЛЬНОЙ И ЛЕГКОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ ИМЕНИ С. М. КИРОВА

№ 12 [4516]

Четверг, 6 апреля 1989 г.

Год издания 23-й

Цена 2 коп.

МЫ БРАЛИ ПЕРЕКАТЫ

Хорошей традицией стало в каты Место узкое Мелко Это институте проведение детских туристских походов Это я теперь, бываю в походе, так считаю Вначале у меня не было особого желания принять в нем участие По правде говоря, не очень-то представляла себе, что это такое Да еще на целых 15 дней!

...Все началось с вокзала. Только я познакомилась с ребятами, как сразу поняла, что в группе у нас не будет никаких конфликтов. И действительно, группа подобралась замечательная. Хотя ребята самого разного возраста с 10 до 16 лет.

Представьте себе: голубая чистая вода, небо, солнце, и мы на лодках, словно чейки. А вокруг кувшинки, на берегу разноцветные палатки наши «незглядаемые» комары и, конечно же, «излюбленное» блюдо туристов — каша Романтика!

А сколько в нашей группе произошло интересного! Одни соревнования чего стоят! Они проходили и с соседними детскими туристскими группами. Например, по футболу между мальчиками и девочками, на лучшее вождение лодки и т. д.

Конечно, не обошлось без трудностей. Однажды мы брали пере-

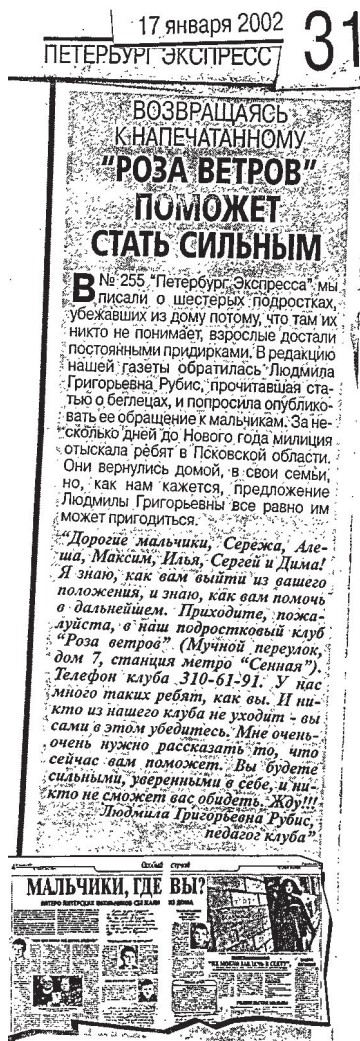
каты Место узкое Мелко Это нужно было видеть Мы выпрыгивали в воду, обязательно в кедах (на дне — камни) и дружно с песнями и даже шутками тащили свою лодочку через камни. Как потом подшучивали друг над другом «Бурлаки на Вуоксе». Также мы проходили Горский водосброс, мест, под которым очень бурное течение. Нужно рассчитать, чтобы попасть в самый «язычок», чтобы не повернуло и не снесло на камни. Трудно! Трудно, но ужасно интересно. Столько впечатлений! Наш трудовой день обычно заканчивался песнями у костра, рассказами разных познавательных историй.

Как быстро пролетели эти 15 дней! Так нам было жалко расставаться. Я уверена, что никто из нас не забудет Вуоксу. Мы очень подружились друг с другом, заметно возмужали, окрепли, у нас прибавилось силы, ловкости, смелости. А сколько новых песен мы разучили!

И, конечно, этим всем мы обязаны нашему замечательному руководителю, учителю и другу Людмиле Григорьевне Рубис, а также студентам 1 курса Анне Пек и Инне Евтузовой.

ОЛЯ КУЛИКОВА,
ученица 9 класса 197-й школы





После опубликования моего обращения к пропавшим детям (17.01.2002), эти дети нашлись, но так и не пришли ко мне.

Зато со всего города стали стекаться подростки со своими проблемами: просто посмотреть и поговорить со мной, за что я каждого благодарила и помогала, чем могла.

От имени всех ребят, обратившихся ко мне, выражаю признательность газете «Петербург экспресс» за своевременную помощь детям.

*В ответ на пять самоубийств подростков***Проблема****Пойми меня**

Мое хобби – подростки. Воспитываю их с 1972 года по настоящее время. Известно, что подростковый возраст самый сложный в системе воспитания. В режим дня каждого подростка входит обязательное обучение в учебном заведении (школа, училище) и свободное время. Именно в период “свободного времени” возникают в голове у подростка философские мысли о смысле жизни и своего собственного “я”, сомнения, неуверенность, стремление к неформальному общению и огромное желание быть понятым. Этот период “свободного времени” – самый главный процесс воспитания – родители в силу занятости предоставить ребенку не могут. Кружки, в которые устремляются дети, нередко возглавляют такие же неопытные в педагогическом плане преподаватели. Опытный педагог (кружковод) – непопулярно и немодно. Непопулярно, так как мало таких, кто ночами думает о своих подопечных, кто бежит навстречу по их первому зову. Немодно, потому что труд оценивается грошовым заработком.

В то время как родители и учителя мечутся в бешеном ритме суеты и занятости, их дети, терзаясь в сомнениях, ищут понимания. И находят его или среди пьяниц и наркоманов, или среди грамотно обученных сектантов. Можно создать множество новых комиссий из компетентных людей, решать проблему научными методами, увеличить штаты по надзору и т.д. Вряд ли сейчас это поможет. Дети нуждаются в грамотном и настоящем друге. Они хотят быть понятыми и всем своим поведением кричат об этом.

Людмила РУБИС

Газета «Комсомольская правда»,
Санкт-Петербург, 21 ноября 2001 г.



8.5. ПИСЬМА ГУБЕРНАТОРУ

Нередко на занятиях в классе мы писали сочинения на волнующие каждого из нас темы.

Привожу примеры пожеланий губернатору Яковлеву Анатолию Владимировичу, поскольку куратором подростковых клубов был Комитет по молодежной политике; все детские письма по распоряжению директора центра «Петровский» были переданы в Комитет.

К сожалению, никакой реакции не последовало.

Но из детских писем ярко вырисовывается крайне недетская обеспокоенность о будущем России.

Привожу эти письма.

Уважаемый губернатор города Санкт-Петербурга

Я, Филиппов Никита, хожу в клуб «Центр “Петровский”». Занимаюсь там спортивным туризмом. Я считаю, что этот спорт для настоящих мужчин. Он развивает силу, ловкость, дает хорошую реакцию. С тех пор, как я занимаюсь туризмом, стал здоровее, перестал болеть, чувствую себя уверенным во многих жизненных ситуациях.

Тренировки наши и походы на природе, а снаряжение, необходимое для походов, оставляет желать лучшего. Нам необходимо: лыжи туристские, шатры, страховочные системы, карабины, штормовые костюмы, ботинки горные (вибрамы).

Очень просим Вас помочь нам, ведь будущее государства зависит от нас.

Заранее Вам благодарен, *Филиппов Никита*

Мои пожелания губернатору

Уважаемый Анатолий Владимирович! Я бы хотела поделиться с Вами своими мыслями.

Мне сейчас 16 лет, а я учусь в 8 «а» классе 253 школы Адмиралтейского района города Санкт-Петербурга. Я видела Вас несколько раз. Одна из встреч произошла на «Сенной» 10 июня 1999 года, когда обвалился козырек.

Вообще, мысли то мои не о том, где и как я видела Вас. Я хожу в Центр «Петровский» с начала 1999/2000 учебного года. Ездил я уже 3 похода, но боюсь, что больше я не буду ездить из-за нехватки инвентаря.

Я бы, конечно, погуляла и в городе, но лично мой двор не заасфальтирован, и кататься на роликах или на велосипеде нельзя. Я, конечно,

хожу гулять в другие места, но и там та же история. Тем более ездить в походы очень интересно.

Правда, я в состоянии оплачивать дорогу, но рюкзака, спальника и др. моя мама обеспечить не может, так как нас у нее 3, к тому же еще и отец, который не работает, еще и его родители, живущие в г. Рославль Смоленской области. Поэтому, сами понимаете, денег у нас мало.

Желаю Вам отлично управлять городом и успеха в личной жизни. Хорошего здоровья Вам и Вашим детям.

Камилова Нигина

Уважаемый Анатолий Владимирович!

К Вам обращается Булавкин Виктор. Я хожу в «Петровский» центр и учусь в 210 школе. Я мечтаю, чтобы город был чистым, и, чтобы не было в городе ларьков (особенно на Сенной площади). Хочу полностью иметь снаряжение для походов и проезд за город был бы бесплатный.

Желаю Вам счастья, здоровья и благополучной жизни. Мне очень, очень нравится, как Вы обустроиваете город.

Булавкин Виктор

Уважаемый губернатор Санкт-Петербурга!

В данный момент я учусь в 11-м классе и посещаю подростковый туристический центр «Петровский». Все свое свободное время я посвящаю повышению своей подготовки, повышаю уровень знаний в области спортивного туризма и ориентирования. Это очень захватывающее занятие! Общение с друзьями и природой заменяет мне все. К сожалению, походы, соревнования не приносят мне полного удовольствия, так как я чувствую неудобство за мою команду, ведь она смотрится не так, как бы мне этого хотелось: нет нужного снаряжения и единой формы, приходится «подручными средствами» добиваться хороших результатов, и они у нас есть и будут! Было бы замечательно, если бы наша команда выглядела на должном уровне! Ведь от этого поднимается настроение, и повышаются результаты. Будет что вспомнить!

Хочется ходить во все виды походов: зимние, летние, межсезонные. Участвовать в важных соревнованиях. Но для различных условий требуется много экипировки: палатки, тенты, рюкзаки, чего обычно не хватает.

Не хватает и денег на проведение длительных походов.

В настоящее время стою перед выбором дальнейшего пути, но хочу после поступления в институт продолжать заниматься туризмом.

Мои знакомые говорят, что стипендии студента редко хватает на что-либо, на нее не проживешь, не то, что будешь покупать личное снаряжение.

Хотелось бы быть уверенной в завтрашнем дне, и всегда заниматься любимым делом.

Наш центр надеется, что наш губернатор оправдает наши ожидания.

Кольцова Галя

Уважаемый губернатор.

К Вам обращается Юрий. Я хожу в центр «Петровский». Я мечтаю, чтобы были бесплатные проезды на электричке. Я хочу, чтобы были низкие цены на разные продукты. Карманные деньги. Личную комнату, снаряжение для походов. Личный компьютер. Я хочу и дальше учиться, но чтобы занятия были бесплатными. Чтобы у родителей зарплата была выше.

Я желаю Вам здоровья, счастья и хороших успехов в работе.

Юрий Егоров

Уважаемый губернатор.

К Вам обращается Смирнов Владимир, ученик 8 «А» класса 210 школы. Я хожу в «Петровский» центр.

Мечтаю, чтобы асфальт на дорогах был ровный, чтобы город был чистым. Чтобы цены были ниже. Хочу отдельную квартиру (вместо дома, на котором будет станция «Адмиралтейская»).

Я бы хотел иметь походный рюкзак и лыжи.

Я желаю, чтобы всем походным клубам давали бесплатные билеты на транспорт.

Желаю Вам счастья, здоровья и успехов в личной жизни.

Смирнов Владимир

Уважаемый губернатор нашего города Санкт-Петербурга

Я хожу в туристский клуб «Роза ветров» и мне очень нравится заниматься туризмом. Благодаря туризму я узнал очень много интересного. Благодаря туризму я поддерживаю свое здоровье.

Но для того, чтобы заниматься этим спортом, нужно очень много снаряжения. Например: рюкзаки, шатры, анораки, штормовки, ботинки, лыжи, байдарки.

Заранее благодарны, клуб «Роза ветров».

Болотаев Семен

Губернатору города Санкт-Петербурга
от учащегося клуба центр «Петровский»

Мы просим Вас выделить средства на снаряжение: лыжи, ботинки, палатки, штормовки, веревки, котлы и т.д. Т.к. у нашего клуба нет средств обеспечивать всех детей снаряжением, продуктами и билетами на электрички.

Премного Вам благодарен!

Сергей Ковалюсь

Уважаемый губернатор нашего города!

Мы, «Центр “Петровский”», занимаемся туризмом 4-й год. Занимаемся этим мы очень серьезно: ходим на лыжах; летом ходим на лодках; занимаемся скалолазанием. Выступаем на соревнованиях. И вот 4-й год у нас стоит проблема снаряжения. На каждое время года нужно разное снаряжение. Также стоит проблема проезда в электричках, постоянно выгоняют контролеры, а билеты сейчас очень дорогие.

Наш центр просит оказать помощь нашему клубу!

Заранее благодарны! Ваши будущие избиратели.

Антон Новохатский

Губернатору города Санкт-Петербурга
от Серебrenиковой Татьяны.

Я уже целый год хожу в центр «Петровский» и этому очень рада, ведь здесь я научилась ходить в походы, жить в лесу, приобрела новых друзей и т.д. Всему этому меня научила наша учительница — Рубис Л.Г. Она научила меня уважать близких, любить природу и многому другому. Лучше нашего руководителя нет ни в одном клубе!

Но сейчас очень мало бесплатных клубов и наш — один из них. Но поскольку сейчас не хватает средств на содержание клуба, говоря, что скоро станет все платное. Раньше нам в клубе выдавали рюкзаки, кепки и т.д., а сейчас не дают. Я очень прошу Вас выделить нам средства или помочь чем-нибудь из снаряжения: палатки, ботинки, лыжи, веревки и т.д. Ведь сейчас все очень дорогое, а я очень люблю походы и не только я, но и все учащиеся.

В походы мы хотим ездить хоть каждый день, но билеты в электричках очень дорогие и у нас нет продуктов и поэтому приходится брать продукты за свой счет, а они очень дорогие.

Пожалуйста, помогите нам! Ведь скоро новый год, у нас нет никакого похода, ведь почти ни у кого нет снаряжения.

Заранее благодарная *Серебrenикова Татьяна*

Господин губернатор СПб.

Мы, Центр «Петровский» клуб «Роза ветров». Юные туристы, ходим в походы очень давно и не видим хорошего снаряжения, только свое — плохое или самодельное. Выступать на соревнованиях стыдно. Дело в том же снаряжении.

Я думаю и надеюсь, что это и другие письма, дойдут до Вас.

Заранее премного благодарен!!

Ваш избиратель!

Новиков Павел

Мои пожелания губернатору

Анатолий Владимирович, я учусь в 253 школе и хожу на кружок под названием центр «Петровский». Я мечтаю поехать за город очень далеко, но у меня нет средств, а далеко — это значит на 5 дней. Но моя самая большая мечта — это жить летом одной потому, что я могу летом работать на детской работе, и могу сама питаться. А чтобы ехать кататься, у меня нет лыж и я Вас, Анатолий Владимирович, очень сильно прошу оказать нам всем услугу исполнить желания. Поэтому сами понимаете денег у нас мало.

И Вам пожелание, никогда не болейте и будьте всегда счастливы, и путь Ваши дети всегда будут счастливы.

Света Иванова

Дорогой губернатор

Спасибо за все, что Вы делаете для нашего города. Я очень люблю свой туристический клуб «Петровский». Мы ходим в интересные походы, плаваем на байдарках, выступаем на турслетах. Нам не дают скучать ни минуты. И команда наша очень хорошая. Но и у нас возникают проблемы: нехватка снаряжения; всегда до последнего дня не ясно, когда и куда мы едем в поход. Мне бы хотелось, чтобы нас полностью экипировали, мы хотим иметь пусть не новое и не фирменное, но качественное и надежное снаряжение: рюкзаки, карабины, байдарки, шатры, палатки, лыжи. Это позволит улучшить свои результаты, повысить свой профессионализм. Лично я хотел бы почаще ходить в походы: Приполярный Урал, Кольский полуостров, Крым, Финляндию. В походах я чувствую себя лучше, чем дома.

Заранее огромное спасибо за помощь нашему клубу. А мы, в свою очередь, будем стараться завоевывать только первые места на первенствах города и защищать честь Санкт-Петербурга на первенствах России.

Хасанов Дмитрий

Уважаемый губернатор!

Я хожу в центр «Петровский» (клуб «Роза ветров»). Мне хотелось бы иметь лучшее снаряжение, бесплатные билеты, компьютер, личную комнату, карманные деньги, чтобы цены на продукты и на вещи снизились, чтобы стали родителям платить зарплату. Я хотел бы, чтобы город стал чистым и чтобы клуб «Роза ветров» был обеспечен всеми удобствами. Чтобы в дальнейшем мое обучение (после школы) было бесплатным.

Мне очень хотелось бы, чтобы губернатор в своей долгой жизни сумел бы обеспечить народ всем, чем может.

Я желаю Вам здоровья и долгой счастливой жизни.

Чуканов Вячеслав

Уважаемый Анатолий Владимирович

Я хожу в «Петровский» центр, учусь в 7 классе 210 школы.

Я хочу, чтобы в нашем городе стало почище и в моем дворе вместо того, чтобы стояли машины, росли деревья; еще я хочу, чтобы заасфальтировали М.Морскую улицу, и можно было бы ездить на любом транспорте бесплатно, и родители получали больше зарплату.

Для себя я хочу новые лыжи и чтобы в школе не было домашнего задания и больше уроков информатики, а нашему клубу выдали новое снаряжение.

Желаю Вам счастья, здоровья и успехов.

Гарифуллин Антон

Губернатору!

Я хожу в центр «Петровский», в туризм. И мне бы хотелось, чтобы мы ездили бесплатно в походы. Скоро зима и мы будем кататься на лыжах, но у меня их нет. Я бы хотела, чтобы у меня они были, но они дорого стоят. Я прошу Вас как-нибудь мне помочь!

Я хочу, чтобы город был в порядке. Улицы были чистыми, люди были нормальными, асфальт был хороший. А самое главное, чтобы цены были не высокие. Чтобы люди не были безработные. Чтобы люди не были никогда бедными. И только Вы можете помочь!

Я пришла в этот центр потому, что хочу узнать больше о природе. Мне интересно ходить в походы, узнавать чего я не знала. Люблю справляться сама с трудностями.

Я желаю Вам счастья, здоровья. Чтобы у Вас было все всегда отлично. Чтобы Вас выбирали.

Якшина Ирина

Уважаемый Анатолий Владимирович!

Я бы хотела, чтоб наш город был чистым, красивым, чтоб в нем было много зелени и цветов. Чтоб были здания в хорошем состоянии. Чтоб школы были оборудованы. Я мечтаю о том, чтобы все было хорошо. Чтобы не было различия между бедными и богатыми.

Я хочу учиться дальше, но почти все заведения платные. А если поступать в бесплатное, то может там специальность не такая, на которую я хочу.

Р.С. Я желаю Вам счастья и здоровья, пусть хоть в Вашей семье все будет хорошо.

Крылова Анастасия



8.6. О ПОХОДЕ 2010 Г.

Поскольку туристская секция на Мучном пер., д. 7 по независящим от меня причинам прекратила свое существование, детско-подростковый поход был организован от городского туристского клуба «Парус».

В Университете технологии и дизайна для детей сотрудников была представлена рекламная репродукция следующего содержания:

**Для всех детей с 8 до 17 лет, желающих научиться
правильно разводить костры, ставить палатки,
управлять лодкой, позагорать и поплавать,
насладиться красотой природы, в летний период
организуются туристские походы по реке Вуоксе
на лодках (продолжительность похода 10–14 дней).**

**Справки и запись в группы
на кафедре физвоспитания СПГУТД
по телефону 315-12-75.
Людмила Григорьевна**

Поход состоялся с 27.07 по 08.08.2010 (11 дней). Количество детей — 32 человека в возрасте от 11 до 17 лет. В состав группы вошли также дети, направленные из собесов города. Руководителем группы была студентка СПГУТД, инструктор туризма Тарасеня Дарья (З-ТД-3) — моя воспитанница. В состав группы входили два воспитателя: Рубис Л.Г. и Алексей Колесник.

Привожу статью из газеты.

НЕЗАБЫВАЕМОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

Вновь возобновлены туристские походы в летний период с детьми сотрудников. В этом году водный туристский поход состоялся с 27 июля по 6 августа по замечательным водным просторам Карельского перешейка.

В группе было 32 человека в возрасте от 11 до 17 лет, инструктор и два воспитателя. По окончании похода все дети написали сочинение на тему «Как я отдыхаю в походе», выдержки, из которых привожу ниже.

А я благодарю всех родителей, которые доверили мне своих замечательных детей.

Руководитель похода, инструктор туризма, студентка 3-ДД-3, Дарья Тарасеня



ЭМОЦИИ И ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Анфиса Алексеева, 16 лет

«Совсем не чувствовалось, что за нами кто-то следит, и кто-то за нас отвечает, вожатые были наравне с нами. Очень много впечатлений осталось от волоков, как дружно мы их проходили, именно трудные ситуации сплачивают. Отдохнули мы прекрасно, вместе пели добрые песни, вместе купались, вместе смеялись, все и везде вместе»



Дима Марченко, 17 лет

«Инструктор молодой, но опытный, под ее руководством мы легко прошли все трудности. Я бы с ней еще пошел».

Артём Гурьев, 15 лет

«Пока мы с Вовой гребли, Дания пел нам песни. С палаткой повезло, мы втроем спали в четырехместной. Грести поначалу было сложно, даже были мозоли, но потом привык. Кормят тут вообще круто! Поход потрясающий!»

Но не все было так радужно и красиво. «Группа 2010» была слишком разношерстной, с диаметрально противоположными заботами и проблемами у каждого ребенка. Приведу лишь один пример.

Вот что пишет Аня Стружицкая, 16 лет.

«Начнем с того, что я не хотела ехать сюда. Меня практически силой заставили». И далее: «Мне вроде нравится тут! Я узнала много нового. Заметила в себе изменения, более открытой стала. Я очень хочу приехать еще раз сюда, но боюсь не смогу. Из-за этого хочется плакать... Я в жизни, практически, никогда не плакала — терпела все, что я пережила — это ужас! Мне хочется забыть обо всем, что я прожила! Мне хочется начать жизнь заново!

Людмила Григорьевна сказала: “Аня, тебе надо научиться доверять людям”. Мне многие психологи говорили это! А здесь, вдруг, я поняла, а как же я буду жить дальше если буду всех презирать? Теперь я знаю, что без доверия нет жизни!

Спасибо Вам, Людмила Григорьевна! Раньше я говорила, что мы живем ради того, чтобы умереть. Теперь я говорю Вам: “Нет, это не так. Спасибо”.

Вот они, наши современные проблемы будущего и настоящего. Дети сами подсказывают, как им помочь. Так почему бы не создать все условия для организации таких эффективных методов воспитания молодежи, как туристские походы, тем более что затраты самые минимальные и не вписываются ни в какие сравнения.

Нужно решать глобально, на государственном уровне, создавая все необходимые условия специалистам-инструкторам и организаторам таких турбаз, как «Парус», если нам небезразлична судьба будущего нашей страны и нашего поколения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На мой взгляд, правительству и чиновникам пора обратить внимание в сторону «чудаков», которые не могут не заниматься с детьми, своего рода фанатов, отдающих сердце и душу во имя воспитания и поддержания подростков в сложный период их жизни. Эти «чудаки» — воспитатели, как правило, нуждающиеся в спортивном и специальном инвентаре, в поощрительных призах для детей. И, конечно, в хорошем окладе.

В некоторых подростковых клубах предусматриваются статьи расходов на приобретение инвентаря и призов. Но настолько категоричная и строгая отчетность, что порою педагоги отказываются от этих услуг. Например, за порчу и утрату инвентаря во время тренировок с детьми приходится рассчитываться инструктору собственными деньгами.

Еще одна из нерешенных и сложных проблем — это проезд детей в электричках. Для детей эти поездки слишком дороги. Считаю, детские организованные группы в электричках должны ездить бесплатно.

Работая с подростками по программе «Юные спасатели» и «Юные туристы», основная практика проходила в выходные дни за городом, в походах, на туристских маршрутах, скалах и озерах. В каникулы неизменно — многодневные походы.

Однако работа инструкторов оплачивается как обычно — 6 ч в день. Получается, что с 8 утра до 13:00 инструктор отработал, а дальше? Но чиновникам, составляющим дикие расценки, необходимо знать, что в походе инструктор работает и днем, и ночью, отдыхая, как говорится, одним ухом.

То, что туристские походы положительно влияют на воспитание подростка, давно доказано учеными и жизнью, поэтому инструктор должен быть хорошо обеспечен как лично, так и групповым инвентарем, с достойным окладом, тогда положительный результат по воспитанию подрастающего поколения в масштабах страны не заставит долго ждать.



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баранов, В.С. Технология производства продукции общественного питания : учебное пособие / В.С. Баранов. — Москва : Экономика, 1982.
2. Богданова, Д.Я. Практические занятия по психологии / Д.Я. Богданова. — Москва : Физкультура и спорт, 1989.
3. Горинов, А.И. Гигиена питания / А.И. Горинов, О.В. Липатова. — Ленинград : Медицина, 1987.
4. Волович, В.Г. С природой один на один / В.Г. Волович. — Москва : Военное издательство, 1989.
5. Квартальнов, В.А. Туризм : учебник для образовательных учреждений туристского профиля / В.А. Квартальнов. — Москва : Финансы и статистика, 2000.
6. Ковалев, Н.И. Энциклопедия гурмана / Н.И. Ковалев. — Санкт-Петербург : Фламинго, 1996.
7. Козлова, Н. Кто должен сидеть на скамье подсудимых? / Н. Козлова, Л. Проценко // Новости России. — 22.06.2016.
8. Кон, И.И. Психология ранней юности / И.С. Кон. — Москва : Просвещение, 1989.
9. Коробейников, Н.К. Физическое воспитание / Н.К. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николенко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Высшая школа, 1989.
10. Лиханов, А.А. Дети без родителей / А.А. Лиханов. — Москва : Просвещение, 1987.
11. Лобан, Д.И. Кулинария / Д.И. Лобан [и др.]. — Москва : Воскресенье, 1955.
12. Лысогор, Н.А. Питание туристов в походе / Н.А. Лысогор. — Москва : Пищевая промышленность, 1980.
13. Мельников, В.М. Психология / В.М. Мельников. — Москва : Физкультура и спорт, 1987.
14. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму России на 2001–2004 г. / составители: И.Е. Высоков, С.Н. Панов. — Москва, 2001.
15. О воспитании подростков // Комсомольская правда. — 20.11.2007.
16. Смоляр, В.И. Рациональное питание / В.И. Смоляр. — Киев : Наука думка, 1991.

17. Рубис, Л.Г. Досуговая проблема подростков / Л.Г. Рубис // Материалы Российской научной конференции «Актуальные проблемы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры, спорта и туризма», 18–20 мая 2001 г. — Москва, 2001.
18. Рубис, Л.Г. Игры в туристских походах / Л.Г. Рубис. — Ленинград : РИО ЛОСТИЭ, 1985.
19. Рубис, Л.Г. Круглогодичная подготовка в спортивном туризме на современном уровне / Л.Г. Рубис // III Международный конгресс «Человек, спорт, здоровье», 19–21 апреля 2007 г. — Санкт-Петербург : Олимп, 2007.
20. Рубис, Л.Г. Оздоровление молодежи через муниципальные образования / Л.Г. Рубис // Материалы 12 научно-практической конференции «Физическая культура, спорт, движение на природе: проблемы и перспективы», 12–14 мая 2006 г. — Санкт-Петербург, 2006.
21. Рубис, Л.Г. Опыт инструкторов плановых маршрутов / Л.Г. Рубис. — Ленинград : РИО ЛОСТИЭ, 1979.
22. Рубис, Л.Г. Опыт работы с подростками / Л.Г. Рубис // Материалы международной научно-практической конференции, 20–21 ноября 2003 г. — Петрозаводск, 2003.
23. Рубис, Л.Г. Подготовка юных спасателей (Инструкция по организации детских кружков, курсов, школ, связанных с самостоятельным туризмом) / Л.Г. Рубис. — Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургского государственного университета технологии и дизайна, 1997.
24. Рубис, Л.Г. Подготовка юных спасателей из числа детей, стоящих на учете в милиции / Л.Г. Рубис // Материалы межрегиональной научно-практической конференции «Спорт против наркотиков», 22–23 марта 2001 г. — Иваново, 2001.
25. Рубис, Л.Г. Результат — здоровье / Л.Г. Рубис. — Москва : ВЦСПС «Турист». — 1978. — № 2.
26. Рубис, Л.Г. Травматизм на спортивных туристских маршрутах : учебное пособие / Л.Г. Рубис. — Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургского государственного университета технологии и дизайна, 2009.
27. Рубис, Л.Г. Туризм для подростков и молодежи / Л.Г. Рубис. — Ленинград : РИО ЛИТЛП, 1987.
28. Рубис, Л.Г. Туристские походы с подростками / Л.Г. Рубис. — Санкт-Петербург : ТИП ПО ЛОТСС, 1996.

29. Рубцов, В.Г. Золотая аптечка / В.Г. Рубцов. — Ленинград : Лен-издат, 1984.
30. Русский турист : журнал. — 2001. — № 7.
31. Сухомлинский, В.А. О воспитании / В.А. Сухомлинский. — Москва : Изд-во политической литературы, 1988.
32. Таймазов, В.А. Психическое состояние спортсмена / В.А. Таймазов. — Санкт-Петербург : Олимп, 2004.
33. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. — Москва : Советский спорт, 2002.
34. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. — Москва : Советский спорт, 2008.
35. Штюмер, А.Ю. Организация и методическое обеспечение работы инструкторов-методистов по туризму / А.Ю. Штюмер. — Москва : Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1984.



ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

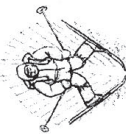
АВАРИЙНЫЕ ЗНАКИ

- 1 – "Нужен врач – серьезные телесные повреждения";
- 2 – "Нужны медикаменты";
- 3 – "Неспособны двигаться";
- 4 – "Нужны пища и вода";
- 5 – "Требуется оружие и боеприпасы";
- 6 – "Требуется карта и компас";
- 7 – "Нужна сигнальная лампа с батареей и радиостанцией";
- 8 – "Укажите направление следования";
- 9 – "Я двигаюсь в этом направлении";
- 10 – "Попытаемся взлететь";
- 11 – "Судно серьезно повреждено";
- 12 – "Здесь можно безопасно совершить посадку";
- 13 – "Требуется топливо и масло";
- 14 – "Все в порядке";
- 15 – "Нет или отрицательно";
- 16 – "Да или положительно";
- 17 – "Не понял";
- 18 – "Требуется механик";
- 19 – "Операции закончены";
- 20 – "Ничего не обнаружено, продолжаем поиски";
- 21 – "Получены сведения, что воздушное судно находится в этом направлении";
- 22 – "Мы нашли всех людей";
- 23 – "Мы нашли только несколько человек";
- 24 – "Мы не в состоянии продолжать, возвращаемся на базу";
- 25 – "Разделились на две группы, каждая следует в указанном направлении"

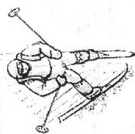
				
				
				
				
				

ТОРМОЖЕНИЯ И ПОВОРОТЫ ПРИ СПУСКАХ НА ЛЫЖАХ

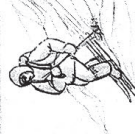
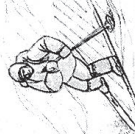
«ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ
КОМПЛЕКТ 9 ПЛАКАТО



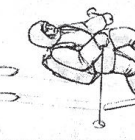
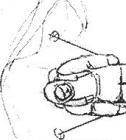
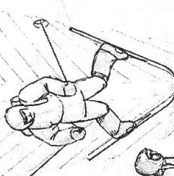
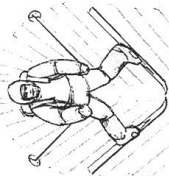
DOI: 10.1002/anie.200525252



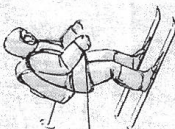
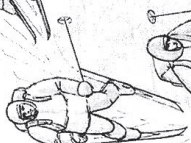
Ученый секретарь, профессор ИИИ РАН
ИИИ РАН, 119892, ул. Вавилова, 39, к. 10
Секретariat, 119892, ул. Вавилова, 39, к. 10
Секретariat, 119892, ул. Вавилова, 39, к. 10

[illegible]

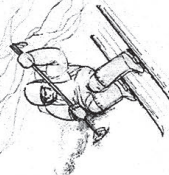
PROFESSOR OF MATHEMATICS
SCHOOL OF ENGINEERING
TAMIL NADU UNIVERSITY

[illegible]

© 2000 Blackwell Science Ltd, *Journal of Internal Medicine* 247: 103–110

[illegible]

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ



© 2000 BY THE AMERICAN SOCIETY OF CLIMATE ENGINEERS
ALL RIGHTS RESERVED. NO PART OF THIS PUBLICATION MAY BE
REPRODUCED OR TRANSMITED IN ANY FORM OR BY ANY MEANS
ELECTRONIC OR MECHANICAL, INCLUDING PHOTOCOPYING, RECORDING,
OR BY ANY INFORMATION STORAGE AND RETRIEVAL SYSTEM, WITHOUT
PERMISSION IN WRITING FROM THE AMERICAN SOCIETY OF CLIMATE
ENGINEERS, 1801 AVENUE OF THE STARS, SUITE 500, FALLS CHURCH, VA 22044.



200701177A
 E. 107203 HSL -20200000 010000"
 Q. 000000000000, 19003
 R. 000000000000 000000 0000
 0000 00 0000000000, 19003
 E. 000000000000 0000 00000000 0000



But, can you survive a 1000 mile hike?



**ETHIOPIAN NATIONAL INSTITUTE OF
STATISTICS**



UNIVERSITY OF TEXAS AT AUSTIN

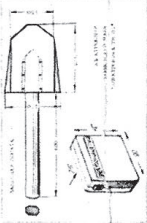
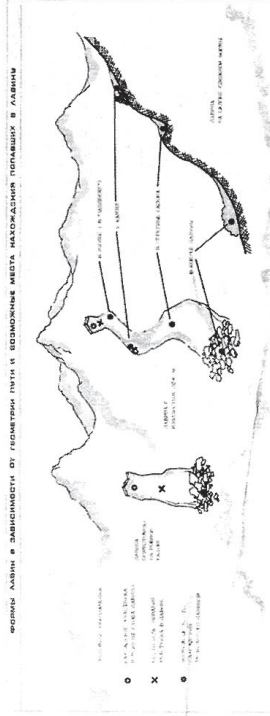
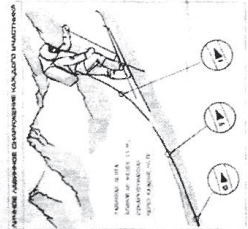


CONJUGATED POLYMER NANOPARTICLES

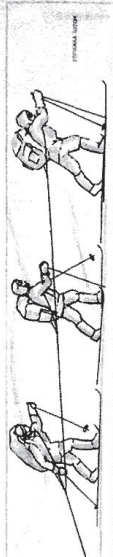
ПОИСКОВО-СПАСАТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ

ТОЧКА ТРЕХ
КОМПЛЕКТОВ ПОИСКА

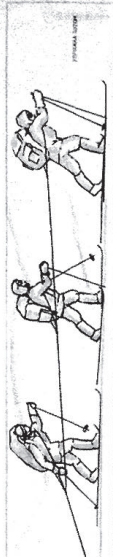
ПОСЛЕ СХОДА ЛАВИНЫ СИЛАМИ ТУРИСТСКОЙ ГРУППЫ



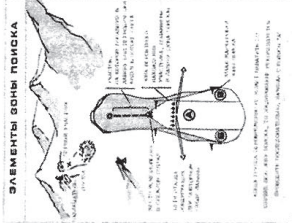
ТРАНСПОРТИРОВКА
ПОСТРАДАВШЕГО НА
ГРЯДОВЫХ НАРЫТАХ



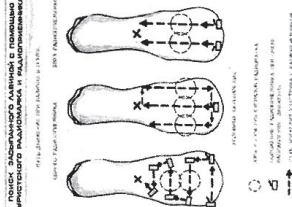
ШУЛ ИЗ ЛЬДЯНЫХ ПАЛОК



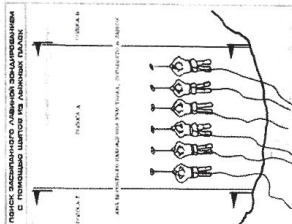
ЭЛЕМЕНТЫ ЗОНЫ ПОИСКА



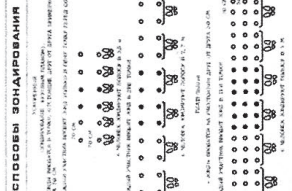
ПОИСК ПОСРЕДСТВОМ ЛАВИНЫ В ПОМЕЩЕНИИ



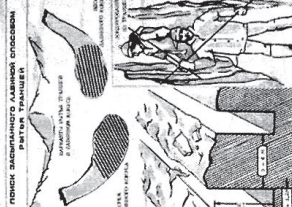
ПОИСК ПОСРЕДСТВОМ ЛАВИНЫ В ПОМЕЩЕНИИ



СПОСОБЫ ЗОНИРОВАНИЯ



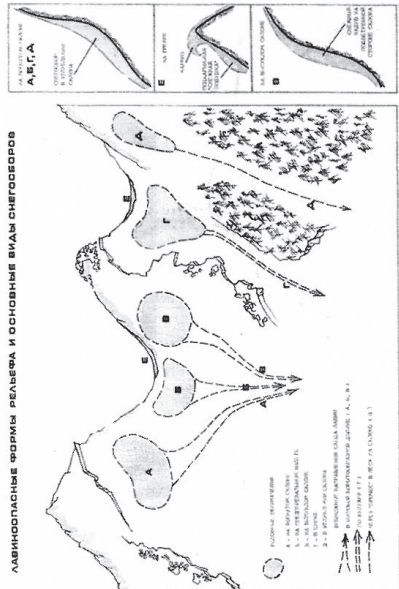
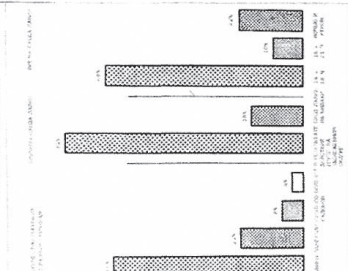
ПОИСК ЗАСТЫВШЕГО ЛАВИНЫ ПОСРЕДСТВОМ



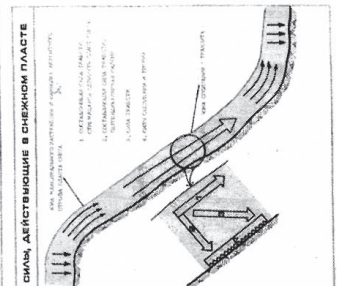
СНЕГ И ЛАВИНЫ

ЛАВИНООПАСНЫЕ ФОРМЫ РЕЛЬЕФА И ОСНОВНЫЕ ВИДЫ СНЕГОСБОРОВ

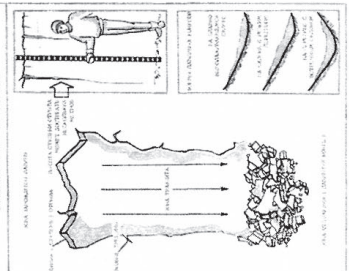
НАПОЛНЕНИЕ МНОГОКАМЕРНЫХ СТРУКТУРНЫХ ЛАВИН
С НЕОПАСНЫМИ СНАЖКАМИ В ЛАВИННОМ ТИПЕ



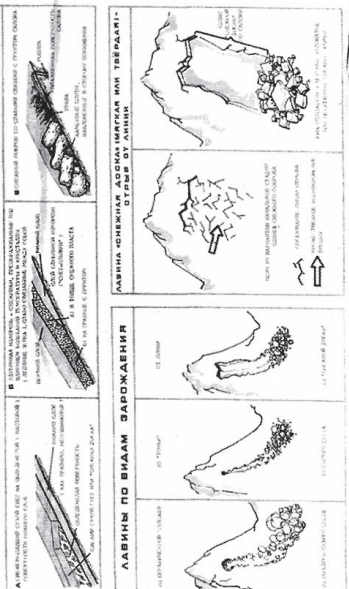
СНУДЫ, ДЕЙСТВУЮЩИЕ В СНЕЖНОМ ПЛАСТЕ



ЭЛЕМЕНТЫ ЛАВИНЫ



НЕКОТОРЫЕ ПРИМЕРЫ НЕУСТОЙЧИВОЙ СТРУКТУРЫ СНЕГА



ЛАВИННАЯ ОПАСНОСТЬ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ ДОЛИН

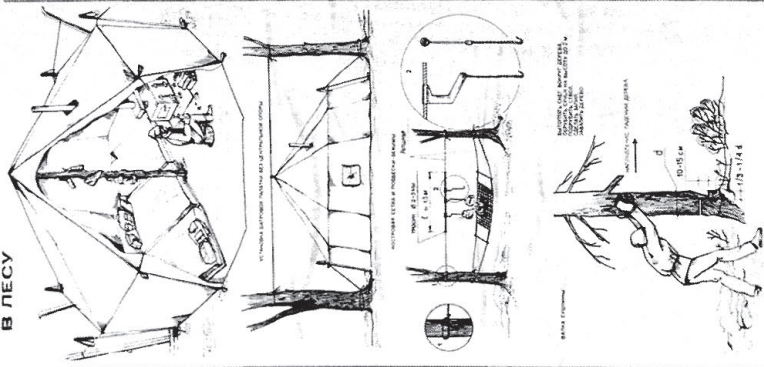


ЛАВИНА ИЗ РЫКАЮЩЕГО СУХОГО СНЕГА

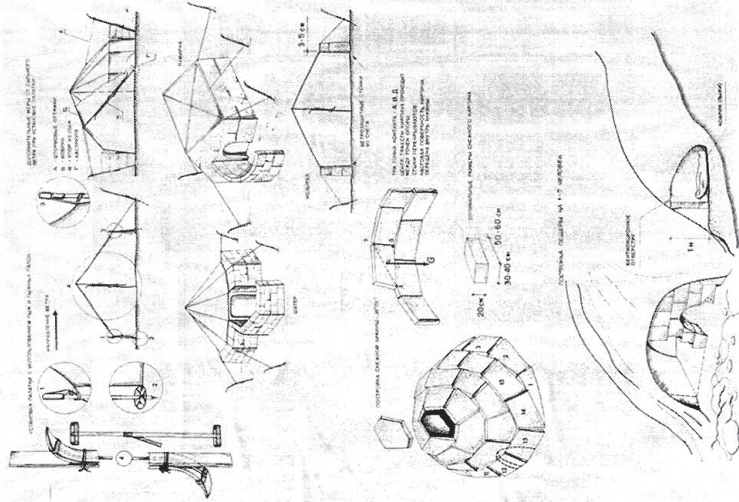


ЛАВИНЫ ПО ВИДАМ ЗАРУБЖЕНИЯ

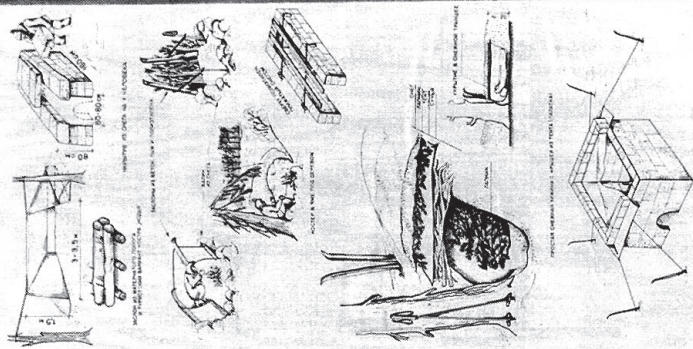




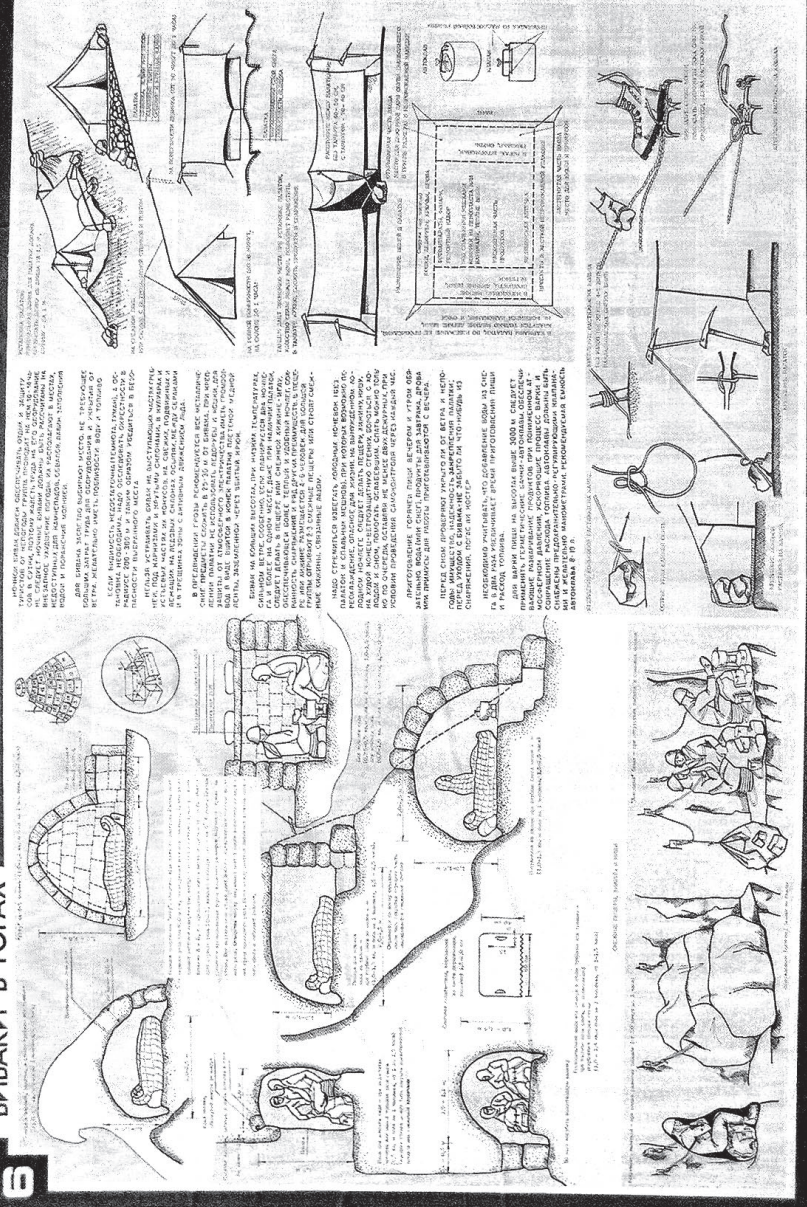
В БЕЗЛЕСНОЙ ЗОНЕ



В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ



БИВАКИ В ГОРАХ



ПЕРЕПРАВЫ ЧЕРЕЗ ГОРНЫЕ РЕКИ



Содержание и оценка проб, полученных после отбора воды, зависят от времени, между темпом температур воды, температуры и в зависимости от дня заливки воды. Значит от времени отбора и погрешности воды. Воды в 4-й часовой проб, вода в 13-17 часов берется в редкие проб, минимальная и максимальная (минимум и максимум).

уносим, вода может быстро подняться во время и после зимней или весенней оттепели, а также при таянии льда. Поэтому необходимо иметь запасную емкость, при необходимости ее можно использовать для полива. Воду можно использовать для полива, если она не имеет неприятного запаха. Если вода имеет неприятный запах, ее можно использовать для полива, если она не имеет неприятного запаха. Если вода имеет неприятный запах, ее можно использовать для полива, если она не имеет неприятного запаха.

[illegible]

ВНИМАНИЕ НАЧИНАЮЩИХ РАБОТНИКОВ

Вам сейчас сразу же придется познакомиться с основами теории (сначала вообще безотносительно к предмету) и основами методики преподавания. Вспомогательная литература будет дана по мере необходимости. Вспомогательная литература будет дана по мере необходимости. Вспомогательная литература будет дана по мере необходимости.

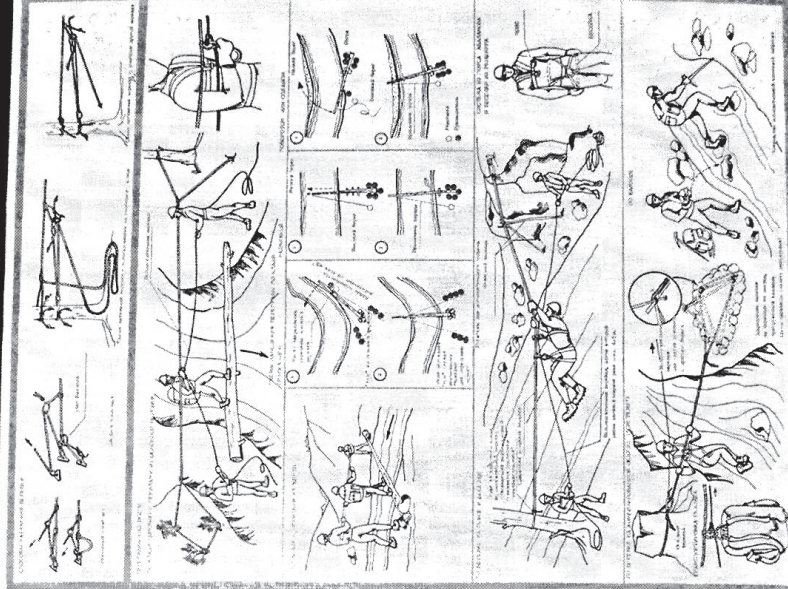
ПРИКАЗ ТРИ ПЕРСПЕКТИВЫ ВХОДА И ПО ВЫХОДУ ИЗ РАЙОНА НА ТЕРРИТОРИИ РАЙОНА

Сейчас в Петербурге и Ленинградской области в связи с началом отопительного сезона в квартирах и на предприятиях введены дополнительные меры по экономии энергии. В частности, в квартирах с радиаторами отопления рекомендуется закрывать батареи, когда не требуется обогрев помещения. В офисах и на предприятиях рекомендуется отключать компьютеры и телевизоры, когда они не используются.

и меня завлекал вперед с жестким сопротивлением. Я боялся, что если не буду переставать двигаться назад, то, наконец, выйдя на малейшее расстояние вперед по прямой, опять вернусь к ним. Однако Прима, выслушав, сказал: «Подожди, пока не закончатся твои разговоры, а потом уже предпримем какие-либо действия». Он был прав. По крайней мере, я не успел вернуться к ним, как Прима уже начал говорить о том, что, если не перестать двигаться вперед, то, наконец, выйдя на малейшее расстояние вперед по прямой, опять вернусь к ним. Однако Прима, выслушав, сказал: «Подожди, пока не закончатся твои разговоры, а потом уже предпримем какие-либо действия».

СЕРВИС ИСПОЛНИТЕЛ ДИЗАЙНОВ ВЕРХУШ В МОМЕНТ СООБЩЕНИЯ ПО
НАПРАВЛЕНИЮ КОРЕКЦИИ ПЕРЕКРЕСТКА НАЧАЛ ПЕРЕМЕЩАТЬСЯ В НАПРАВ-
ЛЕНИИ ДИОДИ. ПО ИСТИНАМ ТАКАЯ ОШИБКА ЗАПРЕЩАЕТСЯ СТО-
ЯЩЕЙ ГОСЦИОМ КОДЕМ. ПРИ ПОСЛЕДНЕЙ ГРУППЕ ОШИБКИ ПОСЛЕДОВАЛО
ВНЕШНЕ НАПРАВЛЕНИЕ В НАПРАВЛЕНИИ НАПРАВЛЕНИЯ

ВНЕШНИЙ СЕКТОР ЭКОНОМИКИ СССР ПОСЛЕ РЕФОРМЫ
ВНЕШНЕГО ТОРГОВЛИ





ГРУППОВАЯ ПЕРЕПРАВА
ЧЕРЕЗ ГОРНЫЕ РЕКИ

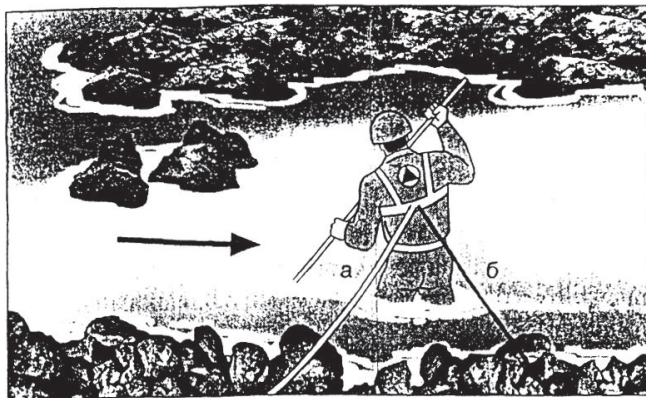


ПЕРЕПРАВА ПО ТИПУ
«ДЮЛЬФЕР»

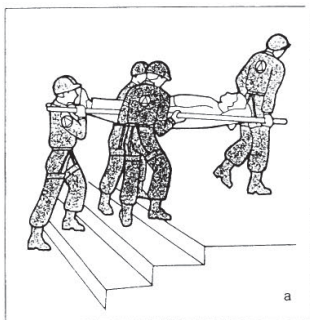




ПЕРЕПРАВА ЧЕРЕЗ ГОРНЫЕ РЕКИ С РАЗЛИЧНЫМ
КОЛИЧЕСТВОМ ТУРИСТОВ



ТРАНСПОРТИРОВКА ПОСТРАДАВШИХ

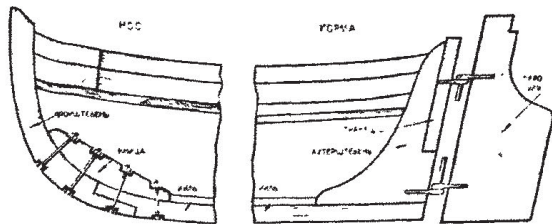
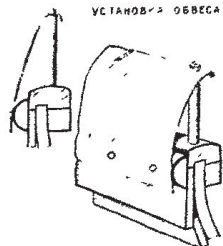
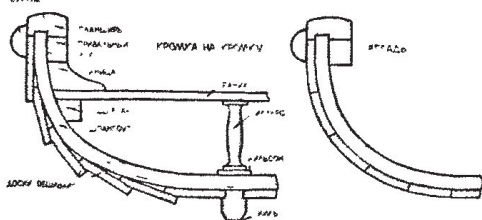
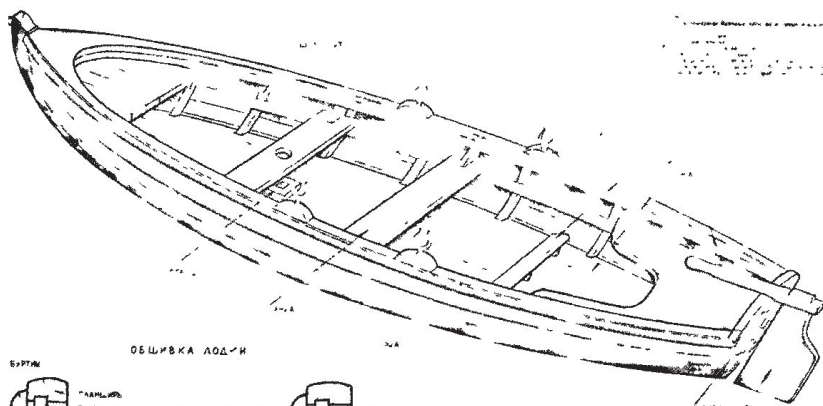
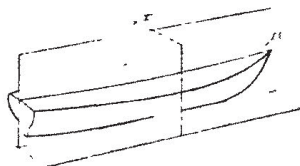
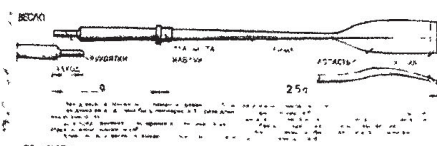


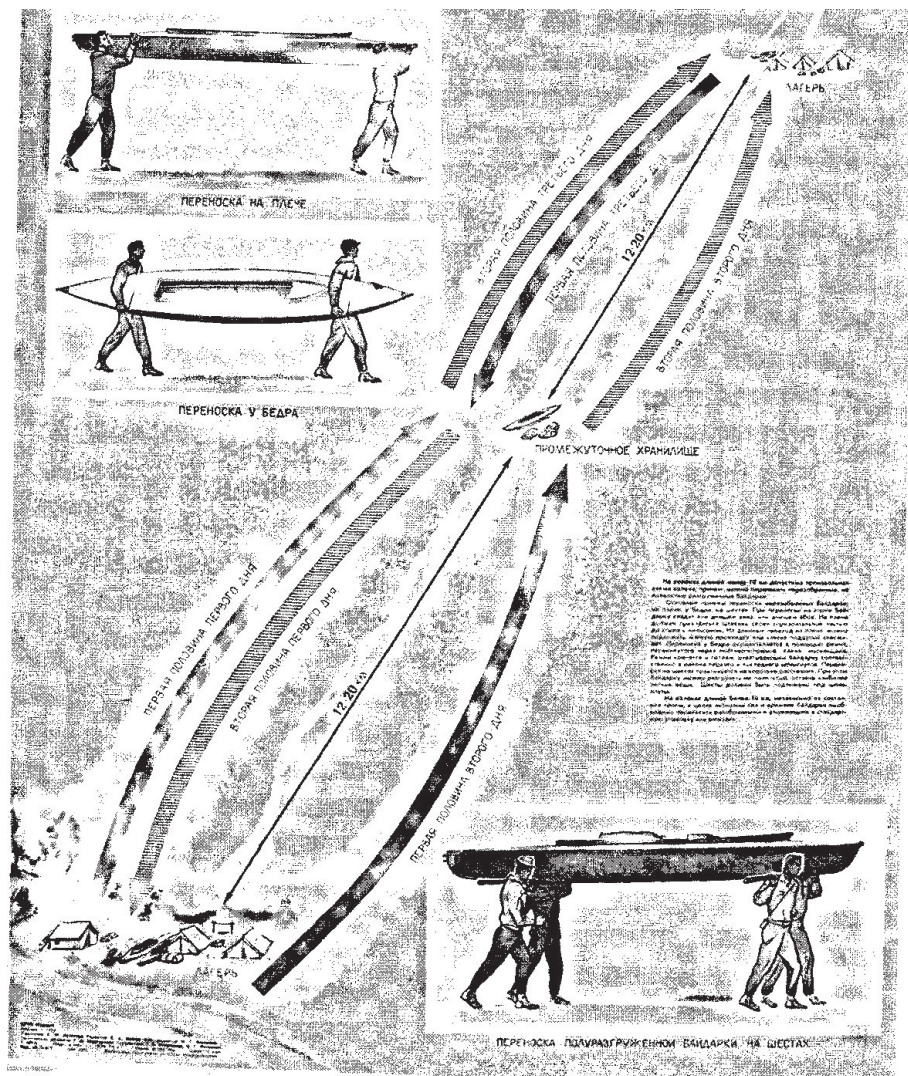
ТУРИСТСКАЯ ГРЕБНАЯ ЛОДКА

КОМПЛЕКТ РАБОЧЕГО
ПРОЕКТА



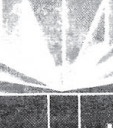
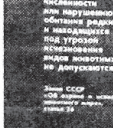
ЦСРП
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ
СОВЕТ
ПО ТУРИЗМУ
И ЭКСПЕДИЦИЯМ





ОХРАНЯЙТЕ

РЕДКИХ ЖИВОТНЫХ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

 Черный орел	 Большая сова	 Амурский землерылец	 Амурский бабочка	 Амурский пчела	 Амурский олень	 Кашанка
 Золотой орел	 Меньшая сова	 Амурский рыба	 Амурский птица	 Амурский землекоп	 Амурский выхухоль	 Амурский куница
 Черная ворона	 Белая ворона	 Амурский орел	 Амурский орел	 Амурский орел	 Амурский куница	 Амурский кот
 Амурский журавль	 Амурский журавль	 Амурский рыба	 Амурский птица	 Амурский землекоп	 Амурский выхухоль	 Амурский куница
 Амурский журавль	 Амурский журавль	 Амурский рыба	 Амурский птица	 Амурский землекоп	 Амурский выхухоль	 Амурский куница
 Амурский журавль	 Амурский журавль	 Амурский рыба	 Амурский птица	 Амурский землекоп	 Амурский выхухоль	 Амурский куница
 Амурский журавль	 Амурский журавль	 Амурский рыба	 Амурский птица	 Амурский землекоп	 Амурский выхухоль	 Амурский куница

Действия, которые влекут за собой принятие в тайгу, сокращение численности или нарушение среды обитания редких и исчезающих видов животных, подлежат уголовной ответственности.

Закон СССР «Об охране и использовании животного мира» от 28.02.78

КРАСНАЯ КНИГА СССР

Статья 166 Уголовного кодекса РСФСР устанавливает строгую ответственность за незаконную добычу этих видов животных

ПОМНИТЕ!

ОТ НАС ЗАВИСИТ, БУДУТ ЛИ ОНИ ЖИТЬ!

Приложение 2

Какую бы литературу я ни читала, повсюду ищу интересные игры, викторины, задачи. Отбираю те, которые подходят для детей, и они в них с интересом играют. В моей практике игр и викторин накопилось на отдельное издание, поэтому здесь я приведу пример лишь одной викторины.

ЗИМНЯЯ ВИКТОРИНА ПО КНИГЕ В. БИАНКИ «ЛЕСНАЯ ГАЗЕТА»

ВОПРОСЫ

1. Где раки зимуют?
2. Что птицам страшней зимой — холод или голод?
3. Если зайцы начали белеть позже, чем обычно, какой ждать зимы — ранней или поздней?
4. Что такое «кузница дятла»?
5. Какой ночной хищник появляется у нас только зимой?
6. Что такое «заячья скидка»?
7. Где зимой и осенью спят вороны?
8. Когда у нас улетают последние чайки и утки?
9. С какими птицами осенью и зимой водят компанию дятлы?
10. Что называют следопыты «выволокой»?
11. Одинаковы ли глаза у кошки днем и ночью?
12. Что зовут следопыты «маликом»?
13. Что называют следопыты «вздвойка»?
14. Без рук, без ног — в избу просится.
15. Двое светят, четверо стелют, один спать ложится.
16. В воде родится, а воды боится.
17. Чернее сажи, белее снега, выше дома, ниже травы.
18. Идет мужичище, несет голенище, тягость — радость.
19. По земле ходит, неба не видит, ничего не болит, а все стонет.
20. Росло-повыросло, из кустов повылезло, по рукам покатилося, на зубах очутилося.

ОТВЕТЫ

1. В норках по берегам рек и озер.
2. Голод птицам страшной. Утки, лебеди, чайки, например, бывает, остаются у нас на всю зиму, если им есть чем кормиться, если где-нибудь остается не покрытая льдом вода.
3. Поздней.
4. «Кузницей дятла» называют дерево или пень, в щель которого дятел засовывает шишки, чтобы обработать их клювом. На земле под такой «кузницей» часто накапливается целая горка развороченных дятлом шишек.
5. Полярная сова.
6. Прыжок зайца со следа в сторону.
7. В садах и рощах на деревьях, куда с вечера собираются большими стаями.
8. Когда замерзнут последние озера, пруды и реки.
9. Осенью (и на всю зиму) дятлы присоединяются к стайкам синиц, пищух, поползней.
10. Вытаскивая лапы из снега, зверь выволакивает из ямки немного снега и черкает по нему когтями. Эти черточки от когтей и называются «выволокой».
11. Неодинаковы. Днем при солнечном свете зрачки кошки маленькие, к ночи сильно расширяются.
12. Заячий след на снегу.
13. След, по которому заяц прошел дважды — туда и назад.
14. Ветер.
15. Собака спать укладывается: светят глаза, стелют ноги.
16. Соль.
17. Сорока.
18. Охотник с ружьем, отягощенный добычей.
19. Свинья.
20. Орех.

Приложение 3





Администрация Санкт-Петербурга
Комитет по молодёжной политике

ДИПЛОМ

НАГРАЖДАЕТСЯ

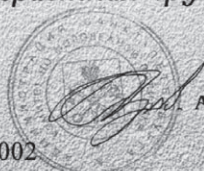
команда

Центр „Петровский“
Центрального административного района

за II место

в **IX** туристском слёте
подростково-молодёжных клубов
Санкт-Петербурга
молодёжная возрастная группа

Председатель Комитета
по молодёжной политике



А. М. Хазов

2002

Санкт-Петербург



Администрация Санкт-Петербурга
Комитет по молодёжной политике

ДИПЛОМ

НАГРАЖДАЕТСЯ

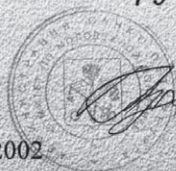
команда *Центр „Лейбовский“*
Центрального административного района

за I место

в **IX** туристском слёте
подростково-молодёжных клубов
Санкт-Петербурга

средняя возрастная группа

Председатель Комитета
по молодёжной политике



А. М. Хазов

2002

Санкт-Петербург



Администрация Санкт-Петербурга
Комитет по молодёжной политике
ГУ "Дом молодёжи Санкт-Петербурга"

ДИПЛОМ

НАГРАЖДАЕТСЯ

команда *Центр "Петровский"*
Центрального административного района

за II место

в IX туристском слёте
подростково-молодёжных клубов
Санкт-Петербурга
по технике пешеходно-водного туризма
младшая возрастная группа

Директор ГУ "Дом молодёжи"
Санкт-Петербурга



А. В. Гринбергас

Санкт-Петербург



Администрация Санкт-Петербурга
Комитет по молодёжной политике
ГУ "Дом молодёжи Санкт-Петербурга"

ДИПЛОМ

НАГРАЖДАЕТСЯ

команда *Центр "Петровский"*

Центрального административного района

за I место

в IX туристском слёте
подростково-молодёжных клубов
Санкт-Петербурга

по спортивному ориентированию
средняя возрастная группа

Директор ГУ "Дом молодёжи
Санкт-Петербурга"



А. В. Гринбергас

Санкт-Петербург





Администрация Санкт-Петербурга
Комитет по молодёжной политике
ГУ "Дом молодёжи Санкт-Петербурга"

ДИПЛОМ

НАГРАЖДАЕТСЯ

команда Центр „Лейтровский“
Центрального административного района

за I место

в **IX** туристском слёте
подростково-молодёжных клубов
Санкт-Петербурга
по конкурсу на лучшую газету
средняя возрастная группа

Директор ГУ "Дом молодёжи"
Санкт-Петербурга



А. В. Гринбергас

2002

Санкт-Петербург



Администрация Санкт-Петербурга
Комитет по делам семьи, детства и молодежи



ДИПЛОМ

за III место

в I-й зимней спартакиаде
соревнования по лыжным гонкам
(младший возраст)

НАГРАЖДАЕТСЯ

КОМАНДА / Центра

"Петровский"

Центрального района

Трениер Рубис Людмила Григорьевна

Председатель Комитета по делам семьи,
детства и молодежи



А.М. Хазов

Санкт-Петербург
2000



Администрация Санкт-Петербурга
Комитет по молодёжной политике

ДИПЛОМ

НАГРАЖДАЕТСЯ

ПЦ “Петровский”

Центрального административного района

руководитель Рубис Л.Г.

за I место

среди степенных походов

в **V** ежегодном спортивном фестивале
подростковых клубов Санкт-Петербурга

Председатель Комитета
по молодёжной политике

А. М. Хазов

2001

Санкт-Петербург



Администрация Санкт-Петербурга
Комитет по молодёжной политике

ДИПЛОМ

НАГРАЖДАЕТСЯ

подростковый центр *“Петровский”*

Центрального административного района

тренер *Рубис А.Г.*

за I место

в **V** ежегодном спортивном фестивале

подростковых клубов Санкт-Петербурга

по туристскому слёту

младшая возрастная группа

Председатель Комитета
по молодёжной политике

А. М.Хазов

2001

Санкт-Петербург





Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий



ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

РУБИС ЛЮДИЛА ГРИГОРЬЕВНА

*За большую работу по подготовке команды
«Юные спасатели» ГУ центр «Петровский» к
участию в VI Всероссийском полевом лагере
«Юный спасатель» и достигнутые в
соревнованиях высокие показатели.*

Начальник Главного управления
по делам ГО и ЧС Санкт-Петербурга



5 ноября 2002 года

В.В. Сафьянов









Администрация Санкт-Петербурга
Комитет по молодёжной политике



ДИПЛОМ

за III место

в III-й зимней спартакиаде
подростково-молодёжных клубов
Санкт-Петербурга
соревнования по лыжным гонкам
(старший возраст)

НАГРАЖДАЕТСЯ

Центральный район
Государственное учреждение
“Центр Петровский”
Рубис А.Г.

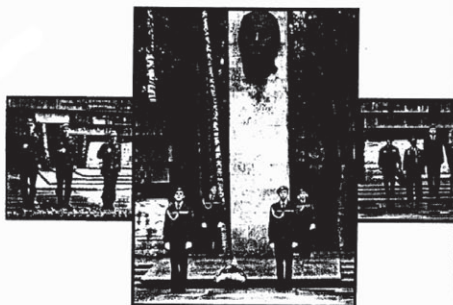
Председатель Комитета по
молодёжной политике



А.М. Хазов

Санкт-Петербург
2002

Комитет по молодежной политике и взаимодействию
с общественными организациями
Главное управление по делам гражданской обороны и
чрезвычайным ситуациям Санкт-Петербурга
Общество с ограниченной ответственностью
"Северный город"



III Фестиваль юных спасателей Санкт-Петербурга

2004

Команды — победители III Фестиваля юных спасателей Санкт-Петербурга



Команда «Неугомон»
школы №184 Калининского р-на



Команда подросткового центра
«Петровский» Центрального р-на



Команда «Лавина»
школы № 374 Московского р-на

Команды — участницы III Фестиваля юных спасателей Санкт-Петербурга

Команда подростково-молодежного клуба
«Прометей» Адмиралтейского р-на

•
Команда подростково-молодежного клуба
"Z" Колпинского р-на

•
Команда военно-патриотического клуба
«Добровольцы» Пушкинского р-на

•
Команда подростково-молодежного клуба
«Атлант» Невского р-на

•
Команда подростково-молодежного клуба
"Ленинградец" Василеостровского р-на

•
Команда подростково-молодежного клуба
«Атлант» Красносельского р-на

•
Команда подростково-молодежного клуба
«Восход» Приморского р-на

•
Команда подростково-молодежного клуба
«Березка» Красногвардейского р-на

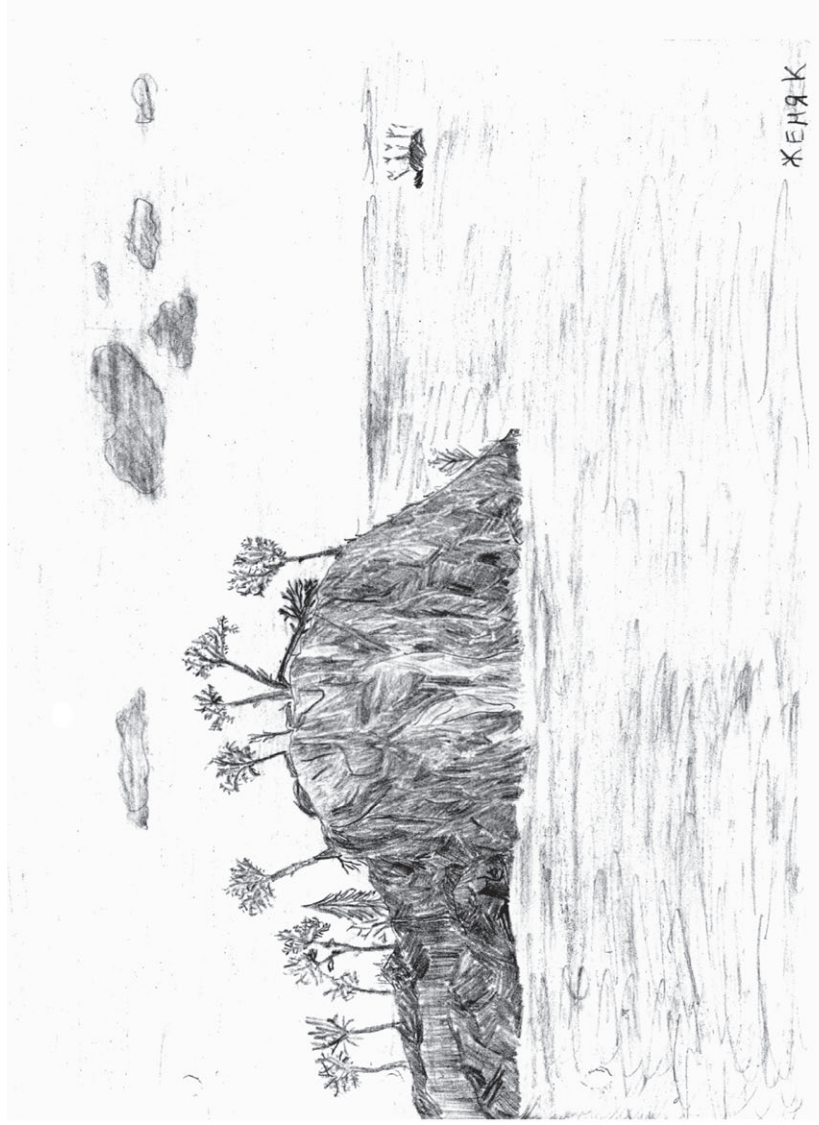
В конкурсе на лучший боевой листок
победителем признана команда подростково-
молодежного клуба "Z" Колпинского р-на

Приложение 4

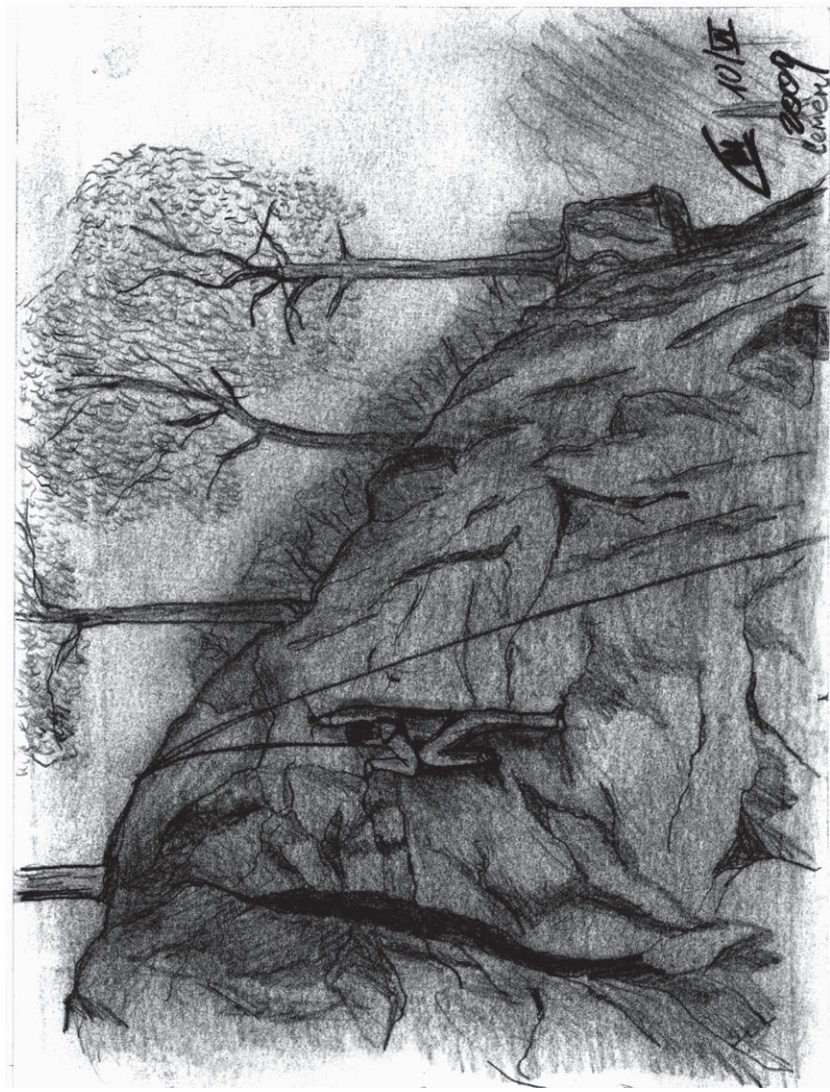


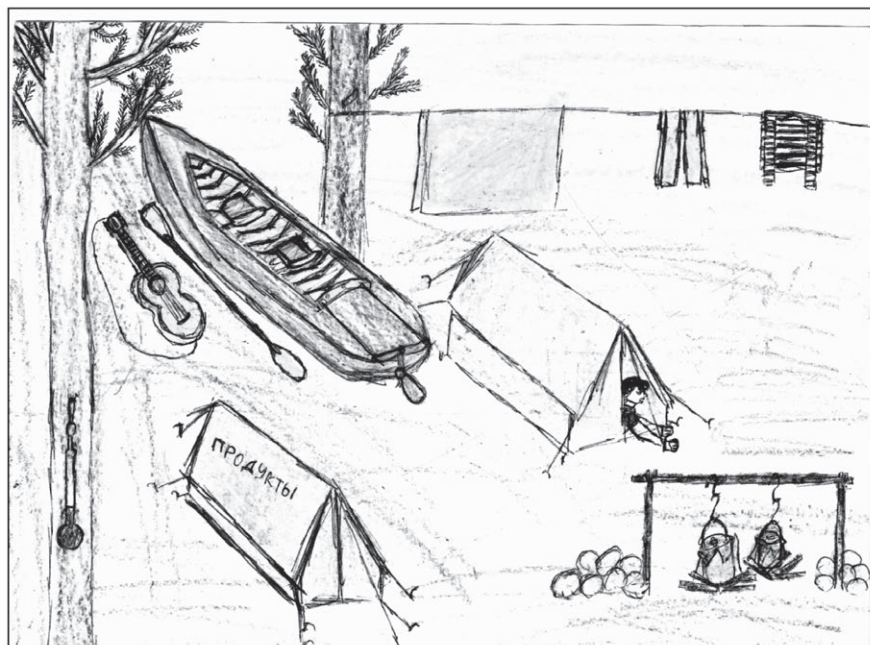


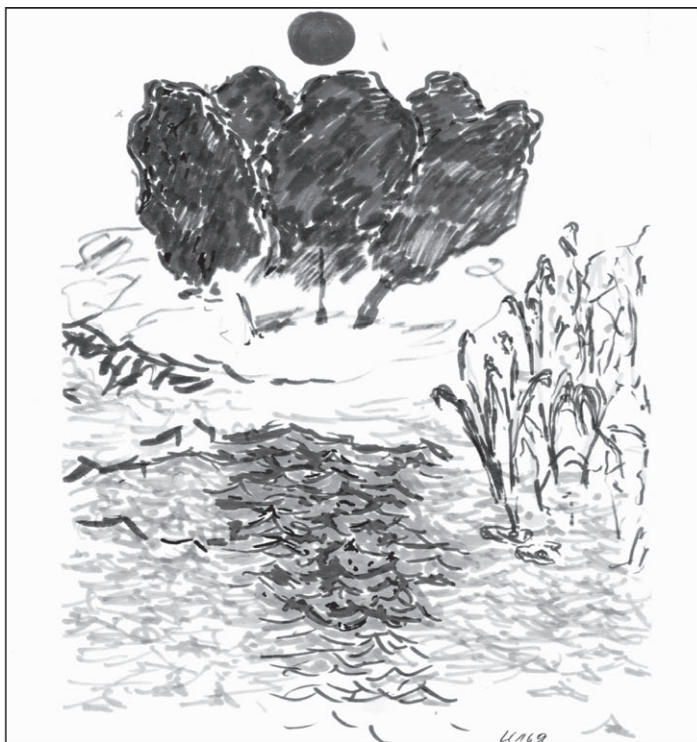




ЖЕНЯ К

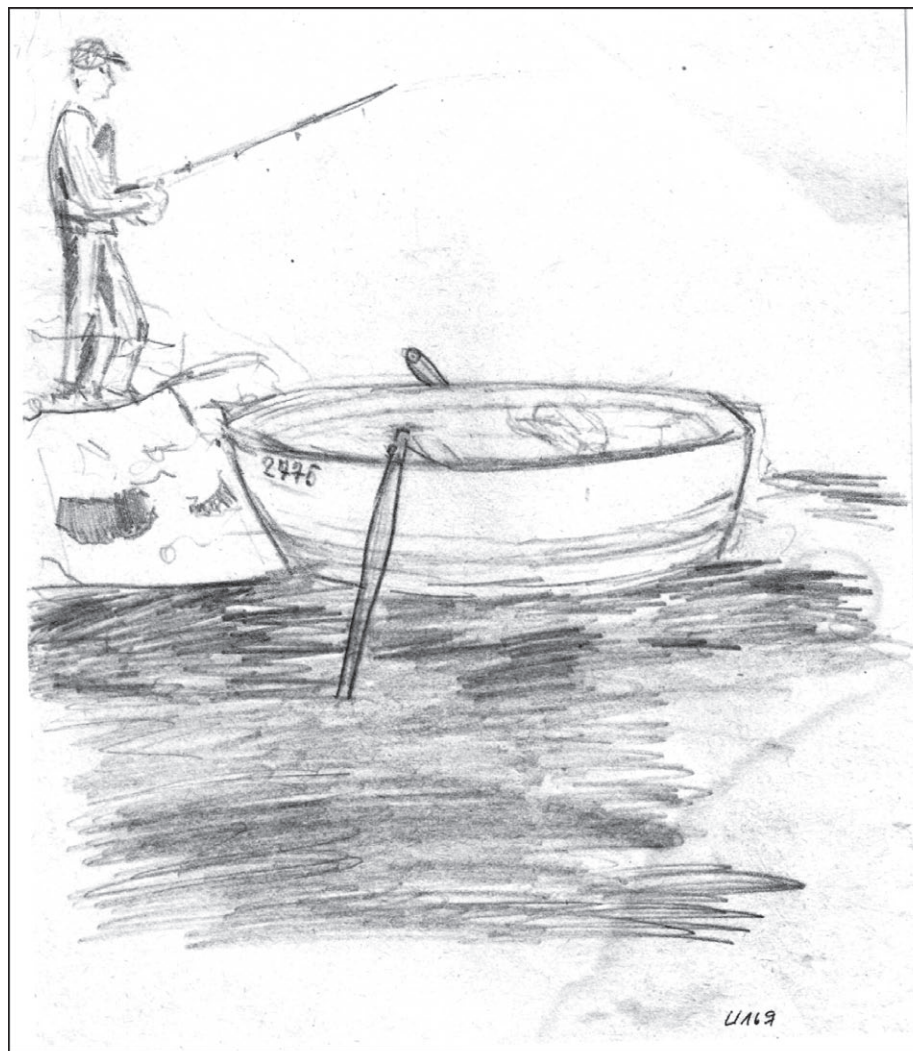


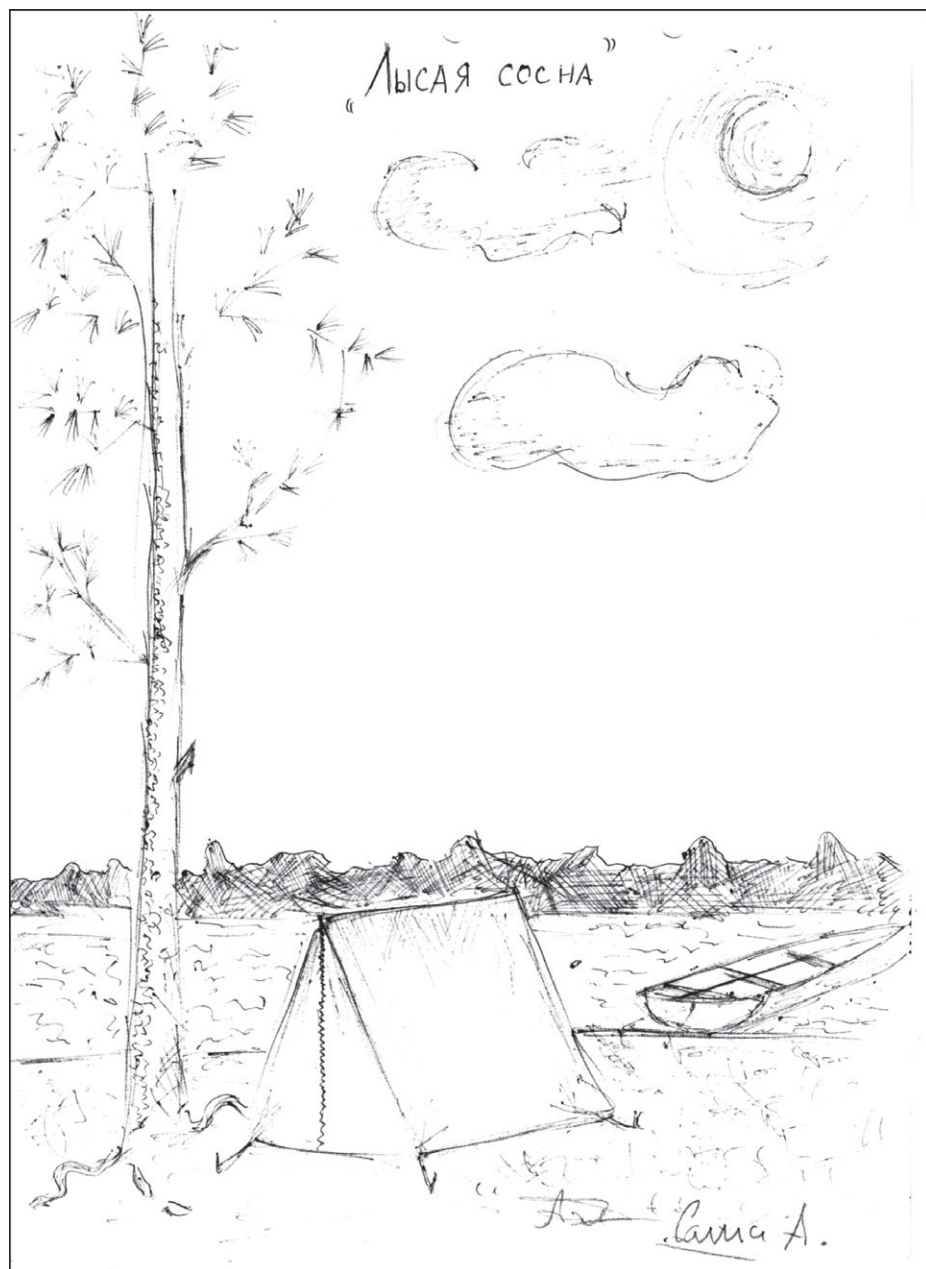












ФОТОБУКЛЕТ



Первые походы с детьми, 1967 г.



Чистка котлов



2000 г.



Средняя и младшая группы, 1968 г.



Баня



Младшая группа в походе (3–5 класс)



О. Кильпола, Ладога



Мытье лодок



Тиверские волоки



Готовим обед



После обеда



Награды



На Ладогe



Награды



Волоки



Наш стационар на Любимовском озере



Любимовское озеро (28 чел.), 4–12 августа 1978 г.



1979 г.



Рыбалка



Мы на Ладоге



Лесорубы-дровосеки



Волоки



На мысу Вуоксы-Вирты



Старшая группа, 1977 г.



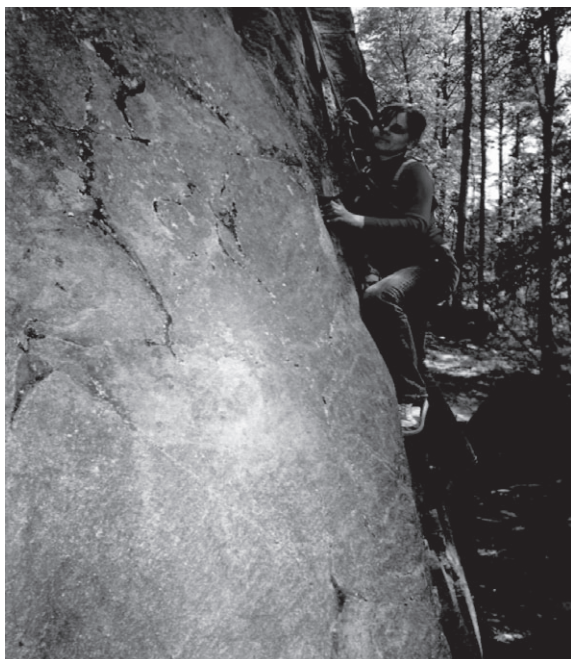
Андрей Тарасеня, 6 лет



Поход, 2005 г.



Поход, 2005 г.



На тренировке Леонтьук Мария



Р. Тихая (Пярну)



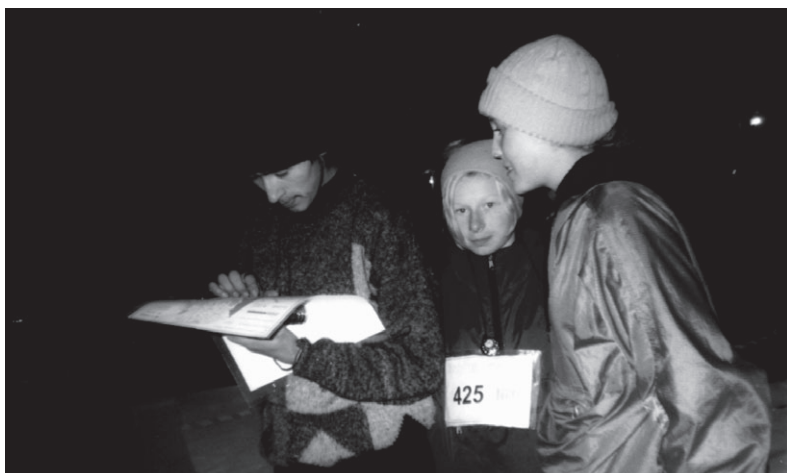
Юные спасатели. Выпуск 2007 г.



2006 г.



XXXI традиционные ночные соревнования памяти А. Окинчица.
Международный класс, 12–13 октября 2002 г. Орехово.
Стартовало около 4 тыс. чел.



На старте: Хожебаев Р., Соловьева А., Коптяева Е.



Туристский слет подростковых клубов. Орехово, 4–6 октября 2002 г.
Завоевано 8 дипломов





По итогам конкурса среди подростковых клубов Санкт-Петербурга
младшая возрастная группа — победители



Награды всероссийских соревнований «Юные спасатели».
Первоуральск, 22 июля 2002 г.



Вуокса. Туристский поход, 25 июля — 3 августа 2002 г.





Кавголово. На рубеже Ломовцев Павел



Подготовка к всероссийским соревнованиям, г. Первоуральск



Всероссийский полевой лагерь «Юные спасатели»,
г. Первоуральск, 6–22 июля 2002 г.



На старте Еремин Григорий



Поход по Вуоксе, 2010 г.



В районе Мельниково





Проводка лодок под мостом



Дары природы



Отдых на воде



Подкрепляемся на ходу



Результат: 3 тысячи подростков и детей прошли через мою методику воспитания и туристские походы, половина из которых состояли на учете, но ни один не попал на скамью подсудимых. Все стали достойными гражданами России!

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ
КАК ОСНОВА ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ

Научно-популярное издание

Рубис Людмила Григорьевна

Редактор *Н.Г. Шиндина*
Технический редактор *Г.И. Иванова*
Корректор *И.О. Игнатьева*
Компьютерная верстка *В.В. Калинин*
Обложка *Я.А. Курсанов, С.С. Сизумова*

Электронная версия издания доступна
в электронно-библиотечной системе
IPR BOOKS (iprbookshop.ru)

Бесплатный звонок по России: **8-800-555-22-35**

По вопросам приобретения экземпляров издания:
доб. 214, 208, 222

E-mail: izdat@iprmedia.ru, books@iprmedia.ru, n.bukalova@profobr.pro

Отдел продаж ЭБС IPR BOOKS:
доб. 206, 213, 216
E-mail: sales@iprmedia.ru

Отдел комплектования ЭБС:
доб. 224, 227, 208
E-mail: mail@iprbookshop.ru

Наши книги представлены:
в каталоге на сайте **IPR MEDIA** (iprmedia.ru)
в интернет-магазине **Читай-город** (chitai-gorod.ru)

Подписано в печать 15.09.2020. Бумага офсетная.
Формат 60х90/16. Гарнитура «CharterITC».
Печать офсетная. Печ. л. 14,4.
Тираж 300 экз. (1-й завод 1–50 экз.). Заказ №

Отпечатано в АО «Т 8 Издательские Технологии» (АО «Т 8»)
г. Москва, Волгоградский проспект, д. 42, корп. 5



9 785449 707512