

## **СПЕЦИФИКА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПОХОДОВ В ПЕШЕХОДНОМ ТУРИЗМЕ**

**Крымский федеральный университет  
им. В.И. Вернадского  
Таврическая академия (СП)**

*Аннотация:* В данной статье рассмотрены значение и особенности учебно-тренировочных походов в пешеходном туризме. Пешеходный туризм – это вид спортивного туризма, основной целью которого является пешее преодоление группой туристов маршрута по слабопересеченной местности. Выявлена специфика учебно-тренировочных походов в таких видах туризма как: пешеходный туризм, горный туризм, спелеотуризм.

*Ключевые слова:* Пешеходный туризм, спортивный туризм, спелеотуризм, турист, учебно-тренировочный поход.

*Summary:* The article is devoted to determination of importance of educational and training hikes in pedestrian tourism. Pedestrian tourism is a type of sport tourism, the primary purpose is the pedestrian overcoming of route on locality by the group of tourists. Much attention is given to the specific of educational and training hikes in types of tourism as: pedestrian tourism, mountaineering, speleotourism.

*Key words:* Pedestrian tourism, sport tourism, speleotourism, tourist, educational and training hikes.

Пешеходный туризм – наиболее массовый вид туризма, отличающийся доступностью и пользой для здоровья и организма человека. Пешеходный туризм предоставляет большую свободу в выборе маршрута в соответствии с эстетическими познавательными и культурными потребностями туристов. Для пешеходных походов характерны относительная простота подготовки и проведения походов, организации полноценного отдыха на биваке. Сложность походов варьируется от экскурсий и походов выходного дня до сложных категорийных спортивных туристских походов.

Ю.Н. Федотов выделяет следующие виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, велосипедный, спелео, водный, мото, авто, парусный [Федотов Ю.Н., 2002].

Учебно-тренировочный поход является неременным элементом подготовки туристов к спортивному походу. Организация и проведение учебно-тренировочных походов в различных видах спортивного туризма характеризуются определенной спецификой. На основании анализа научно-методической и специальной литературы нами были выявлены аспекты предподходной подготовки в таких видах спортивного туризма как: пешеходный, спелео и горный.

Ю.В. Байковский рассматривает горный туризм как вид туризма, заключающийся в передвижении группы людей с помощью мускульной силы по определенному маршруту, проложенному в горной местности в условиях высокогорья [Байковский Ю.В., 2015]. В.А. Таймазов определяет спелеотуризм как освоение группой людей пещер, подземных гротов и узких щелей, с целью получения спортивного азарта и познавательной информации. Такой способ путешествий не выполняется в одиночку, всегда проходит в группе, где хотя бы несколько человек имеют спортивный разряд по данному виду туризма [Таймазов В.А., 2014]. Ю.Н. Федотов дает определение пешеходному туризму как наиболее массовому виду туризма, отличающегося доступностью и пользой для здоровья и организма человека [Федотов Ю.Н., 2002].

Особенностью учебно-тренировочного похода в пешеходном туризме по цели его проведения является отработка первоначальных навыков и практическое обучение выполнению бивачных работ, разведению костра, транспортировке пострадавшего, преодолению локальных и протяженных препятствий при прохождении маршрута. В спелеотуризме – прохождение по пещерам и преодоление в них различных препятствий с использованием различного специального снаряжения (карабины, веревки, индивидуальные страховочные системы и др.), отработка техники SRT. В горном туризме – отработка навыков и техники на маршруте, который проложен в местности с горным рельефом, а также в условиях высокогорья.

В пешеходном туризме прежде всего следует развивать такое физическое качество как выносливость. При ходьбе с грузом акцент тренировок делается на силу мышц ног и туловища, отработка техники

ходьбы. В спелеотуризме туристы так же должны развивать навыки скалолазания и плавания, работать над силой мышц как верхних конечностей, так и нижних. Кроме того, немаловажным является развитие гибкости. В горном туризме следует развивать, выносливость, силу мышц рук и плечевого пояса, высокий уровень развития которых необходим при наведении различных переправ, работе на сложных участках с горным рельефом.

Особенностью учебно-тренировочного похода в пешеходном туризме по психоэмоциональному состоянию является то, что на конец туристского похода начинает проявляться усталость, а также снижается уровень внимания и реакция. В целом пешеходный поход дает эмоциональную разгрузку для человека, положительные эмоции и навык работы в команде. В спелеотуризме особенностью психоэмоционального состояния туриста является подготовка туристов к условиям большой влажности, замкнутого пространства и полного отсутствия естественного освещения, что не является для человека комфортными условиями для пребывания на длительное время. В горном туризме – подготовка к акклиматизации туристов. В первые дни горного похода психоэмоциональное состояние носит негативный характер. Чувствуется тяжесть рюкзака и сильная усталость.

Среди особенностей туристских походов можно выделить наличие препятствий, которые определяют сложность и категорию похода. В пешеходном туризме к препятствиям относятся: растительность, болота, осыпи, пески, снежные участки, холмы, овраги, промоины, лощины и пр.; в спелеотуризме – колодцы, завалы, узкие щели, подземные реки и др.; в горном туризме – перевалы, траверсы хребтов, вершины, пещеры, пороги и т.д. В отличие от пешеходного похода, в горном не оцениваются протяженные препятствия (например, болота или заросли), а из локальных препятствий учитываются только перевалы, траверсы вершин и радиальные восхождения на вершины. Таким образом учебно-тренировочный поход является начальной ступенькой в росте спортивного мастерства туриста. Походы могут включать элементы (участки) походов любой категории сложности. Опыт, приобретенный в таких походах, учитывается при допуске туристов к спортивным походам.

## Список использованных источников

1. *Байковский Ю.В.* Теория и методика тренировки в горных видах спорта. М., 2015.
2. *Таймазов В.А.* Теория и методика спортивного туризма. М., 2014.
3. *Федотов Ю.Н.* Спортивно-оздоровительный туризм. М., 2002.