Физическая и психологическая подготовка школьника, как основа безопасности в экстремальных ситуациях

 Установлено, что туристские походы позволяют воспитывать у  учащихся ответственность, упорство, умение преодолевать препятствия, существовать в полевых условиях, готовить пищу, бережно относиться к окружающей природе. Выявлено, что занятие школьников в секции туризма обеспечивает формирование умения жить в природных условиях и преодолевать трудности походной жизни, путешествовать с пользой для себя и окружающих, превращая природу в своего друга и союзника. Основой туризма являются походы. Безопасность и технико-тактический уровень их проведения в значительной мере зависят от предпоходной подготовки. Туристские походы позволяют значительно расширить и углубить знания учащихся, полученные в школе, создают благоприятную почву для воспитания физических и нравственных качеств, трудовых и волевых навыков. Туризм благоприятно воздействует на сердечно-сосудистую и нервную системы, развитие координации движений, приобретение общей выносливости и работоспособности, на закаливание организма.

Формирование безопасного поведения школьников в туристических походах сопровождается становлением и развитием у них готовности эффективно действовать в непредсказуемых, опасных, критических природных условиях.

Наиболее важными являются навыки перемещения и преодоления препятствий. Это обусловлено особыми требованиями к двигательной деятельности в экстремальных ситуациях: психологической устойчивостью; сформированностью и надежностью навыков, умений; подготовленностью к обеспечению личной безопасности и др.

Совершенствование психической сферы школьников необходимо осуществлять с учетом их обусловленности физическими качествами. Возможно использование таких упражнений как:

- бег по пересеченной местности (1000-2000м) с последующими ответами (на финише) на вопросы теста из раздела «Основы медицинских знаний»;

- челночный бег 4 х 100 м с последующим определением азимута;

- бег закрытыми глазами с преодолением препятствий, находящихся на расстоянии 1 м, высотой 50 см;

- пробегая небольшой отрезок дистанции (20 м) по прямой, осуществить прыжок через ров с завязанными глазами;

- метание в цель малого мяча после интенсивной физической нагрузки на верхний плечевой пояс (движение по «рукоходу», лазание по шесту) и другие.

При изучении основных правил поведения в экстремальной ситуации, которые могут возникнуть во время похода, надо заострить внимание учащихся на необходимости быстрых и четких действий в начальной стадии развития событий, от которых в дальнейшем в большой степени зависит благополучие группы или одного человека. Если при потере ориентировки этот момент не столь значителен (здесь, наоборот, надо очень спокойно разобраться в ситуации), то при аварии транспортного средства это очень важный момент.

Существование группы детей в природной среде, с одной стороны, дает больше шансов на выживание, так как в группе легче переносить тяготы и лишения. С другой стороны, в экстремальной ситуации вполне возможно возникновение конфликтов между отдельными членами группы даже по незначительным причинам. Поэтому дети должны знать, что успех ждет их, если они будут действовать дружно, прощать друг другу мелкие обиды и стараться справляться со своими эмоциями. Принятие правильного решения потребует от них уважительного отношения к мнению каждого. Но право окончательного решения они должны предоставить самому опытному члену группы, тому, кому они доверят руководить собой. Принятое решение все должны стараться выполнять четко и быстро, не допуская споров и саботажа.

Ориентирование по местным предметам при своей кажущейся легкости и доступности — весьма сложное занятие. Оно требует внимания и знания многих особенностей. Определение сторон света необходимо проводить, используя несколько способов. Только если результат совпадает, можно сказать, что определение произведено верно. Внимания и терпения требует и сохранение выбранного направления выхода к населенному пункту. Этот навык следует закреплять во время практических занятий на местности, так как вероятность оказаться в автономной ситуации вследствие потери ориентировки во время прогулки в лесу гораздо больше, нежели в результате аварии транспортного средства. К тому же при аварии транспортного средства в группе, скорее всего, будут находиться взрослые, присутствие которых облегчит ситуацию.

Дети должны прочно усвоить условия, при которых надо выбирать варианты самостоятельного выхода к населенному пункту или ожидания помощи на месте.

Из всех сторон обеспечения нормальной жизнедеятельности (сооружение временного укрытия, добыча огня, воды, пищи, подача сигналов бедствия) особо следует выделить, видимо, способы добычи огня. Положительный результат этого процесса позволяет обогреться, приготовить горячую пищу или питье. Огонь с психологической точки зрения придает уверенность в положительном исходе ситуации. Огонь дает и возможность подачи сигналов бедствия.

Не стоит обольщать детей легкостью добычи пищи растительной или животной даже в летнее время. Растительная пища некалорийная и вред ли сможет компенсировать все энергетические затраты организма. Животная пища выгодно в этом плане отличается от растительной, но охота и рыбная ловля даже при наличии специальных снастей требуют обширных знаний и высокого мастерства.

Весь процесс обучения должен быть пронизан предостережением от попадания в экстремальную ситуацию. Показывая детям способы жизнедеятельности вдали от дома, надо постоянно обращать их внимание на сложность тех или иных процессов. Это должно быть не запугивание, а объективное знакомство с предстоящими трудностями жизнеобеспечения в условиях туристического похода.

При проведении туристской работы в школе ни турклуб, ни администрация школы не должны забывать о младших школьниках (до 12 лет). В классах силами старших ребят организуются кружки «юного туриста». С ними проводится начальная форма туристской работы: прогулки на природу, экологические прогулки, экскурсии с посещением памятников культуры и истории, простейшие соревнования с элементами туризма.

Туристская работа с участием классных руководителей и учителей должна проводиться во всех классах. Каждый творческий учитель независимо от специальности может связать свой предмет с туристской работой. Тысячи педагогов считают туризм бесценной находкой в образовательной и воспитательной работе. Следует формировать группу из 4-6 человек, иначе обучать трудно. Для многодневных походов численность группы ограничивается 12 участниками.

Нужно, чтобы все участники похода имели не только сходные навыки и знания, близкие интересы, но и примерно одинаковую физическую подготовку. Для этого за 2 — 3 месяца до похода следует организовать совместные тренировочные занятия, во время которых туристы совершенствуются физически и овладевают техническими навыками и приемами преодоления препятствий.

 Заранее организуется медосмотр, причем проводят его дважды: первый раз — при формировании группы, второй — перед отъездом.

 Проводится собрание с самими участниками похода и с их родителями, заранее составляется список вопросов, которые на нем будут обсуждаться. Обязательно, учитывать  мнение родителей и ближайших родственников учащихся относительно их возможностей.

 Когда в поход идут новички, на собрании следует зачитать примерный список личного снаряжения и объяснить, что чем можно заменить, если не найдется дома. Иначе родители будут экипировать юных путешественников по своему усмотрению, а из этого ничего хорошего не получится.

Руководитель похода помнит, что знакомить ребят со списком необходимого снаряжения накануне выхода поздно. Как правило, у новичков вещи не готовы к походу. Что-то надо найти, что-то постирать или перешить, что-то купить в магазине. Поэтому собрание проводят за несколько дней до похода, чтобы у ребят было время собраться без спешки.

Особое внимание уделяется вопросам обеспечениябезопасностиучастников (детей и родителей) и инструктажу по технике безопасности до начала путешествия. В походе имеется довольно много факторов риска:

– неблагоприятные погодные условия,

– антропогенный фактор (незнакомые люди),

– колюще-режущие предметы (топор, пила, нож и т.д.),

– купание в непроверенных водоемах,

– открытый огонь (костер и горячая посуда, горячая пища, кипяток),

– кровососущие насекомые (в том числе, клещи),

– пересечение дорог и автострад и т.д.

В зависимости от времени года и особенностей местности, по которой проходит маршрут, туристов, могут подстерегать опасные ситуации природного происхождения, которые важно предусматривать. Например, зимой на водоемах может быть тонкий лед, а контур берега прорисовываться нечетко. Следовательно, необходимо осуществлять движение подальше от кромки берега. Другой пример: группа может двигаться по местности, где имеются дикие животные либо одичавшие домашние животные (например, собаки). Следовательно, руководителю группы важно получить наиболее точные сведения от туристов, посещавших этот район, чтобы внести коррективы в маршрут, выбрать оптимальное место для стоянки. А участники группы должны соблюдать правила техники безопасности, чтобы не спровоцировать агрессивное поведение животных (например, не разбрасывать вокруг стоянки остатки еды, привлекающей животных запахом).

Содержание инструктажа по технике безопасности уточняется в зависимости от особенностей похода. Процедура инструктажа может быть организована по-разному: это может быть серьезный инструктаж с подробным объяснением действий и последствий, а может быть творческая игра или дискуссия о необходимости соблюдения правил техники безопасности. Главное - сформировать у юных туристов готовность выполнять правила, обеспечивать свою безопасность и безопасность других. Следовательно, кроме инструктажа полезно провести практические занятия, где дети приобретут опыт оказания первой медицинской помощи, правильных действий в чрезвычайных ситуациях, умение видеть и пресекать ситуации, угрожающие здоровью и жизни людей. Важно, чтобы дети и взрослые знали и использовали меры предупреждения несчастных случаев (обморожения, солнечного удара, переутомления, растяжения связок, потертостей на ногах, отравления и т.д.), поскольку тогда процедуры первой медицинской помощи будут не нужны.

Причинами чрезвычайных происшествий могут быть ошибки в подборе участников похода, плохое знание маршрута, слабая физическая подготовка туристов, недостаток снаряжения, отсутствие необходимого опыта у руководителя и самое важное - слабая дисциплина в группе.

В ходе общего обсуждения должны быть созданы договоренности по поводу правил, обязательных к выполнению для всех. Правила могут касаться вопросов общения и поведения взрослых и детей, дисциплины и санкций при ее нарушении, распределения обязанностей в группе, прав и обязанностей каждого, заботы об окружающей природе и т.д. Также взрослые и дети договариваются о процедуре решения возникающих спорных вопросов, способах изменения договоренностей, если они кого-либо не устраивают.

Сам поход начинается со сбора - старта участников путешествия. На этом сборе руководитель производит осмотр снаряжения, одежды, обуви участников, медицинский работник осведомляется о самочувствии каждого, проводится опрос родителей о здоровье детей. При необходимости ребенок по причинам нездоровья, отсутствия необходимого снаряжения может быть отстранен от участия в походе. Перед началом движения руководитель напоминает схему маршрута, обозначает ближайшие остановки для отдыха, назначает ведущего и замыкающего.

Следует соблюдать ряд рекомендаций, обеспечивающих безопасность и комфорт путешественников:

1. Должна быть предусмотрена возможность снятия с маршрута участника при плохом самочувствии и его доставки домой в сопровождении взрослого. Также планируются варианты эвакуации с маршрута всей группы при чрезвычайных обстоятельствах.

2. Движение должно чередоваться с отдыхом (примерно через каждые 50 минут пути целесообразно останавливаться на 10-минутный отдых). В начале пути рекомендуется сделать так называемый "подгоночный" привал для устранения неполадок. Поскольку после 15-20 минут движения каждому из участников становится ясно, не слишком ли тепло или легко он одет, натирает ли обувь, удобно ли сидит рюкзак.

3. Как при планировании маршрута, так и в ходе его прохождения важно учитывать природные и погодные условия. Так, в холодное время следует двигаться по безветренным и маловетреным местам, по возможности избегать переходов в непогоду. В жаркое время имеет смысл осуществлять движение по теневым участкам, по лесным дорогам.

4. В случае непогоды группа должна быть готова найти или сделать укрытие при помощи тента, полиэтилена, подручных средств. Если участники попали под дождь и вымокли, необходимо организовать переодевание в сменную одежду и обувь, а мокрые вещи должны быть просушены.

5. Каждый из участников должен быть ознакомлен с маршрутом, уметь пользоваться картой, компасом или прибором GPS, знать правила поведения в ситуации, если заблудился или отстал от группы. Взрослые должны быть проинструктированы о своих действиях в случае чрезвычайного происшествия в походе.

6. Предоставлять возможность детям проявлять свои способности, принимать ответственность, действовать самостоятельно в пределах разумного.

Успех похода во многом зависит от того, как организована стоянка (бивак). Место для стоянки определяется заблаговременно, по возможности, по рекомендации опытных путешественников. Выбирается безопасное место, где есть топливо для костра и чистая питьевая вода. Окружающая местность должна быть живописной, располагающей к приятному отдыху.

Не следует устраивать стоянки в зарослях и густых кустарниках, под нависающими ветками деревьев, где есть опасность возникновения пожара. Следует внимательно осмотреть деревья, чтобы вблизи не оказалось высохших или подгнивших деревьев, которые могут быть повалены ветром. В горной местности бивак разбивается в местах, безопасных от камнепадов, лавин, оползней и селевых потоков. На береговых склонах и у подножия крутых берегов возможны обвалы, а в ложбинах во время дождей скапливается вода. В местности, изобилующей кровососущими насекомыми, стоянка ставится на береговом откосе или высоком открытом месте.

Поскольку основными участниками походов, организуемых педагогами, становятся подростки, важно обеспечить возможность интересного общения детей друг с другом. Общение на увлекательные темы в небольшой группе легко организовать при выполнении каких-либо бытовых поручений - в ходе приготовления обеда, при заготовке дров и т.д. Особым местом для открытого межличностного диалога становятся вечерние разговоры у костра. Они могут быть дополнены песнями под гитару, рассказыванием взрослыми притч и примеров из собственной жизни. Поводом для обсуждения событий дня может стать заполнение журнала группы, ведь участники могут выбирать, что они хотят записать в журнал, какую оценку дать этим событиям. Отдельным участникам может быть интересно ведение собственного дневника путешественника. Следовательно, им будет необходимо время, что осмыслить и оформить свои впечатления.

При завершении похода важно сохранять положительный эмоциональный настрой участников, необходимые силы для финального перехода, дисциплину к группе, обеспечить сохранность общего и индивидуального снаряжения (не забыть, не потерять вещи).

 Подведение итоговможет включать в себя ряд мероприятий: обсуждение итогов похода в свободном режиме возможно у финального вечернего костра, если поход был многодневным, или по прибытии в свой населенный пункт в то время, пока участники будут прощаться и расходиться, если поход был однодневным. Через несколько дней после возвращения дети и взрослые могут собраться, чтобы обсудить итоги похода и, возможно, наметить планы нового похода. Обычно на разборе дается оценка содержательности похода, степени его сложности. Участники могут высказать свое мнение о целесообразности проведенных мероприятий, пожелания о мероприятиях, которые могли бы сделать будущее путешествие более интересным. Отмечаются трудности и достижения участников и организаторов во время похода и при подготовке к нему.

 Детьми при помощи взрослых может быть подготовлено мероприятие по итогам похода. Это может быть выставка фотографий и интересных находок, газета (стенная или электронная) с фоторепортажами и отзывами, встреча за чаем в импровизированном "клубе путешественников", где участники похода расскажут о своих открытиях и маршрутах.

 *Итак, формирование безопасного поведения школьников в туристических походах сопровождается становлением и развитием у них готовности эффективно действовать в непредсказуемых, опасных, критических природных условиях.*

**Список литературы:**

1. Арефьев, В.Е. Введение в туризм. М.: Изд-во АГУ, 2002. С. 282.

1. Биржаков М.Б., Казаков Н.П. Безопасность в туризме. СПб.: «Издательский фонд Герда», 2005.

1. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. М., 2000.

1. Гуляев В.Г. Организация туристской деятельности Учебное пособие М.: Нолидж - 2006.-312 с