

Горный туризм круглый год

Валерий ШЕПЕЛЕВ, педагог дополнительного образования Московского городского Дворца творчества детей и юношества, мастер спорта
Марина КОРОЛЁВА, психотерапевт, кандидат медицинских наук

Клуб горного туризма при Дворце творчества детей и юношества создан на основе 10-летнего опыта руководства туристическими походами с участием подростков. Основной задачей клуба, как и многих учреждений дополнительного образования, является гармоничное развитие личности подростка. Специфика горного туризма при правильной организации работы с подростками позволяет успешно решать эту непростую задачу и прекрасно соответствует психофизиологическим особенностям данного возраста. Работа в клубе ведётся на основании авторской программы «Горный туризм»

и охватывает широкий круг мероприятий, проводимых на протяжении всего года. Они направлены на укрепление здоровья и физическое развитие подростков, получение определённых знаний и навыков, решение характерных психологических проблем. Подростки любят экстремальные виды спорта, им нужен выход их неуёмной энергии, нужна возможность общения со сверстниками и самоутверждения. Именно поэтому ребятам 14–17 лет так нравится заниматься горным туризмом.

Однако для безопасного проведения горных походов с подростками необходимы специальная подготовка и учёт специфики как данного вида спорта, так и психофизиологических особенностей.

Собенности физической адаптации в горах

Горный туризм — это многодневные путешествия в горах, цель этого вида спорта заключается в прохождении сложного горного маршрута, недоступного для неподготовленных людей. Деятельность спортсмена в горном туризме имеет свою специфику, резко отличающую горный туризм от других видов спорта. Рабочий день в горном путешествии начинается очень рано, в 5 часов, а порой и в 3 часа утра и продолжается (с перерывом на обеденный привал) до 17–18 часов. Всё это время турист выполняет тяжёлую, но не чрезмерную работу в аэробном режиме. Для горного туризма, как правило, не характерны «взрывные» нагрузки, как в спринтерском беге или тяжёлой атлетике, отдельные быстрые движения возможны только в момент опасности — чтобы уйти от лавины, камнепада, задержаться при срыве и т.п. Обычно же горному туристу присущи медленные, плавные, размеренные движения в течение длительного времени, что позволяет утверждать, что по характеру нагрузок горный туризм близок к велоспорту, лыжам, спортивной ходьбе, бегу и плаванию на длинные дистанции и, конечно, альпинизму.

В горном туризме спортсмен выполняет спортивную задачу в условиях среднегорья и высокогорья, требующих приспособления организма к кислородной недостаточности. По представлениям спортивной медицины, эти понятия определяются так:

Среднегорье — от 800 до 2500 м над уровнем моря. Для этой зоны характерно возникновение функциональных изменений уже при умеренных нагрузках, хотя в состоянии покоя человек, как правило, не испытывает отрицательного влияния недостатка кислорода.

Высокогорье — свыше 2500 м над уровнем моря. В этой зоне уже в состоянии покоя обнаруживаются функциональные изменения в организме, свидетельствующие о кислородной недостаточности.

Обобщение результатов многочисленных исследований, проведённых по проблеме адаптации человека к условиям высотной гипоксии, позволило специалистам, в частности Ф.З. Меерсону, выделить ряд координированных между собой приспособительных механизмов:

- Механизмы, мобилизация которых может обеспечить достаточное поступление кислорода в организм, несмотря на дефицит его в среде: гипервентиляция лёгких, гиперфункция сердца, обеспечивающая движение от лёгких к тканям увеличенного количества крови.

- Полицитемия (увеличение числа эритроцитов в крови), которая наблюдается уже в течение первых часов пребывания в горах, и соответствующее увеличение кислородной ёмкости крови.

- Механизмы, делающие возможным достаточное поступление кислорода к мозгу, сердцу и другим жизненно важным органам, несмотря на гипоксемию, а именно: расширение артерий и капилляров мозга, сердца и мышц, возрастание их числа и др.

На перестройку организма требуется время, и, пока она не произошла, субъективно человек ощущает следующие нарушения:

- Даже при небольшой физической нагрузке возникает значительная одышка, заметно снижается работоспособность, удлиняется восстановительный период после утомления.

- Со стороны органов пищеварения наблюдается нарушение всасывания воды и питательных веществ, выделения желудочного сока и пищеварительных ферментов. Это приводит к нарушению функции пищеварения и усвоения пищи, особенно жиров.

- Отмечаются зрительные нарушения, снижается острота зрения, сужается периферическое поле зрения, зрение «затуманивается», снижаются точность фиксации взгляда и правильность определения расстояния, ослабевает ночное зрение.

К тому же в связи с сухостью воздуха и потерей жидкости при усиленной вентиляции организма и потоотделении развивается обезвоживание. Если в обычных условиях человек в среднем выделяет до 3 л жидкости в сутки, то при высокогорных путешествиях потеря влаги достигает 7–10 л в сутки. А недостаточное насыщение крови кислородом на высоте ведёт к кислородному голоданию наиболее чувствительных к нему клеток головного мозга, что может вызывать психические нарушения, и т.д.

В чём же у нас заключается физическая подготовка подростков к горным походам?

Осенью и весной, когда позволяет погода, мы требуем от учащихся раз в день или раз в два дня посвящать полтора часа велосипедной тренировке на Воробьёвых горах или других местах с выраженным рельефом. Общий пробег в неделю должен составлять не менее 45 км.

Раз в две недели проводим вылазки в Подмоскowie с ночёвкой в палатке. Такие походы с рюкзаком за плечами, по лесам и оврагам, с переправами через речки и болота служат не только физической тренировкой. Одновременно дети учатся ориентироваться по карте и компасу. Это позволяет ещё в тренировках узнать друг друга, определить выносливость товарищей в разнообразных условиях похода и воспитывает «чувство локтя» — спаянность коллектива.

В периоды сырой и холодной погоды поздней осенью и ранней весной мы занимаемся скалолазанием во Дворце детского спорта. Пока не установился снежный покров, пригодный для лыж, занимаемся ориентированием и пешими однодневными походами. Зимой проводятся однодневные лыжные походы, которые начинаются с прогулок 10–12 км, и к концу зимы длина маршрутов возрастает до 30–35 км. Каждый учащийся должен пройти не менее 10 таких лыжных походов.

Весной мы занимаемся скалолазанием на естественном рельефе и другими тренировками технического характера.

Весной мы также проводим контроль физической подготовки детей, который обычно включает тест Купера — сколько метров ребёнок может пробежать за 5 минут, сколько раз за 1 минуту он может сделать:

- приседаний на одной ноге («пистолетик»);
- отжиманий руками от пола;
- подтягиваний на перекладине.

Результаты контроля учитываются при отборе кандидатов в походы.

Конечно, и сами походы служат повышению физической подготовки. Обычно мы проводим: поход в Крым в июне — для младших, поход на Карельский перешеек в июле, горный

поход в августе. Кроме летних походов, проводятся походы по Краснодарскому краю в весенние и осенние каникулы. Зимой проводятся туристские лагеря, во время которых мы ходим на лыжах, тренируемся в работе с альпинистской верёвкой, а по вечерам занимаемся психологической подготовкой.

Следует учесть, что на второй-третий день детского похода приходится пик неприятных явлений, связанных с высотной акклиматизацией, и работоспособность группы резко падает. На эти дни следует планировать отдых или уменьшение нагрузки, например, экскурсии на легке, технические занятия или днёвку. Если раньше считалось, что акклиматизация буквально с первого дня обязательно должна быть активной, то современные условия показали, что процессы адаптации организма к высоте идут и без физической нагрузки, так что в первые три дня с нагрузками можно и нужно подождать. Состояние гипоксии в первые дни акклиматизации вызывает нарушение функций ЦНС, особенно головного мозга. Снижается скорость образования условных рефлексов, поэтому в первые дни пребывания в горах не рекомендуются занятия по освоению сложных двигательных навыков и технических приёмов. Нарушение функциональной активности мозга при гипоксии могут проявляться и в виде опеределённых психических нарушений. В первую очередь это касается эмоционально-аффективной сферы. У юных туристов, впервые находящихся в условиях высокогорья, наиболее часто отмечаются приступы эйфории, утраты чувства реальности, пренебрежение к факторам риска. В других случаях возможно появление чувства беспричинного страха или повышенной общей раздражительности, недовольства товарищами и руководителем, брюзжания по каждому поводу. Во избежание негативных последствий таких состояний необходима специальная подготовка участников, которая может заключаться в разъяснении руководителем причин таких явлений. Возможно также проведение ещё при подготовке к походу специальных психологических тренингов для освоения упражнений, направленных на повышение рефлексии и самоконтроля юных спортсменов. В особо тяжёлых случаях необходима медикаментозная коррекция.

В плане похода должно быть предусмотрено достаточно днёвок с неизменным спуском в долину, в лесную зону, чтобы восстановить силы. Такое чередование подъёмов и спусков (пилообразный график) способствует скорейшей акклиматизации. Кроме днёвок, следует планировать дни с ледовыми, скальными занятиями и альпинистские восхождения, которые позволяют учащимся овладеть навыками передвижения по горному рельефу, вносят разнообразие, совершенно необходимое детям, и дают им возможность отдохнуть от монотонности каждодневного движения с рюкзаками по маршруту.

Рациональное питание в горном походе

Рацион питания должен быть научно рассчитан с учётом физиологических изменений, происходящих в организме в первые дни похода. (Как это сделать, отлично описано в книге А.А. Алексеева «Питание в туристском походе».) В раскладку необходимо включатьублимированные продукты, чтобы снизить вес рациона. Продукты следует подбирать такие, которые быстро готовятся или вообще не требуют варки — сухое картофельное пюре, «быстрые» макароны и т.п. — это позволит сэкономить вес рюкзаков.

Взрослые туристы часто вместо горячего обеда обходятся перекусом из сухарей, колбасы, сыра, сухофруктов и холодных напитков. По нашему мнению, для походов с детьми это недопустимо, так как может повредить здоровью детей. Надо им обеспечить горячее трёхразовое питание.

Подростки едят меньше взрослых, на время активного движения по маршруту для них достаточно суточной раскладки в 700 г в пересчёте на сухие продукты, но рацион должен содержать животные белки, необходимые для построения мышц, для выработки гормонов и ферментов — регуляторов обмена веществ. Во время днёвок надо обеспечить рацион с достаточным количеством свежего мяса, лучше всего куриного или свиного — его быстрее готовить — но не слишком жирного. Если взрослые способны обойтись без мяса и похудеть на

3–5 кг за поход им не вредно, то для подростка это тяжело. По нашему мнению, подростки в походе не должны значительно худеть, но жировая ткань должна замещаться мышечной массой.

Соблюдение режима питания особенно актуально для юных спортсменов на днёвке после окончания первого круга похода. Когда после тяжёлой физической и психологической нагрузки, довольно однообразного питания, в основном варёными сублимированными продуктами, юный турист попадает в «цивилизацию», где на каждом шагу соблазны — шашлыки, чебуреки, беляши... Соблазн для них слишком велик. Силы воли не хватает. Подросток бросается к ларьку и проедает последние деньги, а потом... На следующий день — несварение желудка, нарушение стула, головная боль, сил никаких, а вместо полноценного и разнообразного восстановительного питания — строгая диета и зависть к товарищам, вкушающим радость днёвки.

Как избежать соблазнов? Чтобы исключить такие случаи, рекомендуется меньше посещать места, «где жарят барашка», и крепить волю. На закупку продуктов на днёвке следует командировать 1–2 человек (лучше руководителей или опытных туристов старшего возраста).

Подросткам обязательно надо после завтрака раздавать «карманное питание» — орехи, сухофрукты, карамель, чтобы они могли подкрепиться, когда захотят.

Пить наши дети хотят всегда. Подтверждение тому — гигантские объёмы пепси-колы, фанты, спрайта, которые они способны поглотить (но не у нас в походах!). Когда и сколько пить — вот проблема номер один во всех летних походах. Если позволить детям в походе пить когда и сколько они хотят, пользы от этого не будет. Питьевой режим необходимо строго контролировать, и вот почему. Вода нужна не только для обмена веществ и для выведения отходов, но и для стабилизации температуры тела. При интенсивной работе и в жаркую погоду организм охлаждается, испаряя часть влаги. Поэтому в зависимости от интенсивности нагрузки, физической подготовки и климата туристу необходимо от 3 до 10 литров воды в день. Выпитая вода не вся испаряется через кожу. Часть её выводится с мочой. Причём если выпить сразу литр воды, только 60% её пойдёт на обеспечение терморегуляции, остальные 40% будут выведены с мочой, но если выпивать по 100–150 мл каждый час, то до 90% воды превратится в пот. Другими словами, в жару и при тяжёлой работе выгоднее пить часто, но помалу. Не пить в течение дня не менее вредно, чем пить в неограниченных количествах, поскольку это может вызвать обезвоживание организма, сопутствующее ему снижение работоспособности и тепловые удары.

Пить воду из горных ручьёв следует запретить, так как она хоть и чистая, но почти не содержит солей и вымывает из организма ионы натрия и калия, которые и без того расходуются при потоотделении. Пить надо чай за завтраком и ужином, а в процессе движения, на коротких привалах — минеральную воду, если её источники встречаются по пути, или разводить сухие напитки, содержащие натуральные углеводы, и фруктовые экстракты. Во время обеденного привала надо принимать подсолённую пищу, бульон из бульонных кубиков, солёный томатный сок из томатной пасты и, конечно, чай, что позволяет восполнить потери электролитов. После обеда идти уже не так жарко, и жажда, естественно, уменьшается. За ужином чая должно быть много, а при желании, после трудного перехода по жаре, можно чаепитие повторить.

Соблюдение личной гигиены

Люди, далёкие от спортивного туризма, бывают глубоко убеждены, что туристы — это что-то вроде бомжей, ведь они весь поход не моются! Из-за этого предубеждения, бывает, родители не хотят отпускать в поход девочек — у них длинные волосы и вообще особые требования к гигиене. Как дело обстоит на практике, лучше пояснить на примере нашего горного похода прошлым летом. Первый раз мы помылись с дороги в тёплом озере в Теберде, затем через два дня на реке Даут, где не было недостатка дров, нагрели воды и помыли головы. Потом в Домбае трижды, после каждого кольца, ходили в бассейн и, конечно, в душ. Купались

в водопаде на Медвежьей поляне и в тёплом озере под перевалом Чучхур, потом снова в озере в Теберде. Для девочек по команде Марины Викторовны, нашего врача, грели воду на костре или на газовой горелке. Кипятить воду для мытья не надо, а нагреть её в обеденный привал или перед ужином до 40 градусов недолго. Так же и в других походах — всякая возможность помыться и устроить стирку учитывается на стадии разработки маршрута и закладывается в его график.

Однако нагреть воды — это ещё не всё. Помыть голову, ноги, умыться и чистить зубы, не говоря уж о стирке, детям обычно лень. Это тот самый случай, когда ко благу можно привести только силой. Надо их заставлять заботиться о личной гигиене, иначе может получиться, как в походе, где студентами руководил такой же студент, на курс старше участников, и не контролировал их, считая достаточно взрослыми.

Саша был уже студентом, когда отправился в лыжный поход по Хибинам, но подвиг его отличался типично пионерской готовностью помучиться. Он в Москве надел носки и за дней десять похода ни разу их не снимал. Мороз сменялся оттепелью, ботинки промокали, потом ноги мёрзли, в мокрых и грязных носках он стёр ноги в кровь, но мужественно терпел до тех пор, пока не утратил способность ходить совсем. Чтобы оказать ему помощь, носки пришлось разрезать, а потом ещё и отмачивать в тёплой воде, так как мозоли загноились и носки к ним прилипли. Вонь, говорят, была незабываемая! Продолжать поход он, конечно, не мог — перевязанные ноги в ботинки уже не влезали — и был отправлен домой в чужих валенках, хорошо ещё, что была такая возможность.

У нас дежурные не накладывают пищу в невымытые миски и, пока все ребята руки не помыли, еду не раздают. Ежедневно мы заставляем туристов мыть ноги, при всяком удобном случае стирать носки и одежду. Самые ленивые набирают из дому килограмма по два трусов и носков и выбрасывают грязные. Это всё же лучше, чем не менять их вовсе.

Не всегда есть возможность оставить лишнее, и получается, к примеру, что Гриша весь тяжёлый маршрут от Новороссийска до Туапсе тащил две пары запасных джинсов, которые ни разу не надел! А Ёжик в первом походе вообще отличался тем, что поступал по принципу: «выслушай руководителя и сделай наоборот». В свой первый осенний поход по Черноморскому побережью он пришёл с брезентовым рюкзаком типа «колобок» — в таких пенсионеры с дачи картошку возят — такой тяжёлый, будто в самом деле картошкой набит. На нём была кожаная куртка на меху, совершенно неподъёмная, которая в рюкзак уже не помещалась. На юге нас встретила ласковая золотая осень, шли по берегу моря в одних рубашках, а Колобок (ему сразу приклеили эту кличку за его рюкзак) то пытался идти в куртке, то привязывал её к рюкзаку (к которому уже был привязан коврик), мучился сам и тормозил всех ужасно. Наконец в Дивноморском оставили его куртку у местной бабушки, но рюкзак его всё равно остался весьма тяжёл. При проверке оказалось, что там была ещё масса одежды, подушечка и много чего такого, что в списке снаряжения не значилось. Потом он стал больше доверять руководителю и обидную кличку Колобок ему сменили на Ёжик.

Приём витаминов и оказание медицинской помощи

В практике походов с детьми, где маршруты обычно несложны, а высоты не превышают 3,5 тыс. м на Кавказе и 4 тыс. м в Азии, мы рекомендуем приём поливитаминов — в первую неделю похода:

- Аэровит по 1 таблетке 2 раза в день;
- в последующие дни — Ундевит по 1 драже 3 раза в день;
- регулярно витамин С — по 0,5 г в день, можно в составе напитков.

Кроме того, для ускорения адаптации принимают экстракт элеутерококка — утром, за 15–20 мин до еды 1 чайную ложку. Вечером, за ужином, для снятия напряжения и возбуждения, принимают настойку боярышника — 1 чайную ложку.

Оказание медицинской помощи в горном походе остаётся одним из самых дискуссионных вопросов. На семинарах для педагогов дополнительного образования, проводимых перед

летней компанией в ряде округов г. Москвы, всё чаще звучат призывы сократить до минимума походную аптеку. Мотивируют это тем, что необходимо экономить деньги, выделенные на отдых подростков, лекарства стоят дорого, лечить педагоги всё равно не умеют, а каждая мать и так даст своему ребёнку всё, что ему нужно из медикаментов. А в более серьёзных случаях — так утверждают «горе-экономы» — всё равно нужно обращаться в профильные медицинские учреждения. Такой подход к делу не просто неправилен, он преступен. Да, конечно, чтобы уметь оказать грамотно медицинскую помощь, нужно многое знать и уметь. Лучше всего, если в группе в числе взрослых участников есть профессиональный врач или специалист с медицинским образованием. Но если такового нет, необходимо выделить из числа участников похода медицинского инструктора, который накануне должен пройти специальную подготовку. Впрочем, правильно оказывать первую помощь должен уметь не только медицинский инструктор, но и каждый участник похода. На это в программе подготовки к походу отводится по 6 часов теоретических и практических занятий. Причём в программу входит не просто умение пользоваться ваткой с йодом и накладывать жгут, как принято на многих школьных туристских слётах, но надо знать причины возникновения, наиболее распространённые симптомы часто встречающихся в горном походе патологических состояний, освоить доступные способы оказания помощи, взаимозаменяемость и сочетаемость некоторых медикаментов аптеки и многое другое. При отсутствии в группе профессионального медицинского работника оказание помощи контролирует руководитель.

Походная аптека должна быть соответствующим образом упакована и, желательно, разделена по рюкзакам двух участников. Кроме того, каждый турист должен иметь небольшой индивидуальный пакет перевязочных и дезинфицирующих средств (бинт, бактерицидный пластырь, дезинфицирующее средство). По нашему мнению, необходимо категорически запретить родителям давать лекарства самим детям. При необходимости кому-то из участников регулярно применять какие-то лекарства — все они должны быть в аптеке и выдаваться медиком или руководителем. Медик должен не только хранить аптеку, но и следить за своевременным и правильным приёмом лекарств.

Известен случай, когда мальчику с хроническим заболеванием необходимо было регулярно принимать таблетки, которые мама дала ему лично, не поставив в известность руководителя и медика. Мальчик забыл о таблетках, а вспомнил лишь к концу похода. Испугавшись, что мама будет ругаться, он решил наверстать упущенное и выпил все таблетки разом... Слава Богу, ребёнку удалось спасти.

Что же касается обращения по любому поводу в профильное медицинское учреждение, то часто это просто нереально. Во время горного похода до ближайшей больницы бывает несколько дней пути, да и возможности в большинстве отдалённых от центра медицинских учреждений в наше трудное время крайне ограничены.

Ещё одним важным элементом медицинской подготовки к походу является обучение участников некоторым приёмам массажа и самомассажа. Длительное движение с рюкзаком по сложному рельефу может вызывать у неопытных участников боли в ногах и спине. Определённые разминочные упражнения и лёгкий массаж на больших привалах или на биваке могут существенно снизить неприятные ощущения. На освоение этих приёмов отводится 2–4 часа при подготовке к походу.

Тактико-техническая подготовка туриста

Горный туризм требует множества знаний и умений. Знания могут быть приобретены до выхода в поход, но по-настоящему осмыслить их могут только те учащиеся, которые прошли горный маршрут. Большая часть умений и специальных навыков может быть получена только в горах.

Учащиеся первого года обучения занимаются по программе начальной подготовки первой ступени. В результате прохождения обучения туристы должны

Знать:

- особенности горной природы и рельефа гор и трудности преодолеваемых маршрутов;
- основные меры безопасности, правила поведения человека в горах;
- табельное снаряжение альпиниста, применение и уход за ним;
- основы ориентирования в горах;
- признаки погоды;
- правила оказания первой медицинской (доврачебной) помощи во время похода.

Уметь:

- оценивать трудности и опасности маршрута на горном рельефе первой категории сложности;
- передвигаться по осыпям и травянистым склонам;
- передвигаться по скалам 1–3-й категории сложности с верхней страховкой, по перилам с перестёжкой, в связке;
- передвигаться по снежным склонам, вытаптывать ступени;
- уметь задержаться при проскальзывании;
- передвигаться по снежным склонам в связке, используя перила;
- передвигаться по закрытому леднику в связке;
- организовывать бивак на травянистой площадке, осыпи, морене;
- переправляться по налаженной переправе через горную реку;
- готовить пищу на костре, примусе, газовой горелке;
- переносить легко пострадавшего простейшими приёмами и уметь оказывать первую помощь.

Учащиеся второго года обучения занимаются по программе начальной подготовки второй ступени. Их знания и умения усложняются.

Психологическая подготовка туристов

В программе занятий клуба горного туризма большое внимание уделяется психологической подготовке. Одной из наиболее доступных и привлекательных для подростков форм такой подготовки являются психологические игры. Учитываются при этом особенности психологии подростков применительно к туризму.

Огромна потребность подростков в общении с ровесниками, более или менее равными по положению. Поведение подростков по самой сути своей является коллективно-групповым.

Причём у подростков 11–13 лет первичными ячейками общения являются однополюе группы мальчиков и девочек, между которыми существует сильнейший антагонизм, конкуренция за место под солнцем. В 14–15 лет две такие группы, не теряя своей внутренней общности, образуют смешанную компанию, внутри которой позже образуются пары.

Если силу полового антагонизма удаётся направить в мирных целях, результат получается поразительный. В осеннем походе по Черноморским берегам мы стояли в незаметной «щели», где было мало дров, а внизу пляж был завален плавником. Но спуск к морю представлял собой 50-метровый обрыв, на котором были закреплены деревянные лестницы. Снарядить мальчишек вниз за дровами никак не получалось, — надо было идти с рюкзаками, чтобы руки были свободны, — а рюкзаки разбирать им было лень. Наконец Муляр с Ёжиком сходили, но без рюкзаков, и принесли всего по палке. Алиса с Маней решили «унасекомить» мальчишек, тихо ушли вниз, а когда поднялись с дровами, мы просто ахнули: как две маленькые девочки могли притащить столько дров — это уму непостижимо!

Для мальчиков важна прежде всего групповая деятельность, в качестве друзей они выбирают партнёров по играм, и только потом устанавливается эмоциональный контакт. Девочки же играют с теми, кто им нравится, игра для них вторична, главное — с кем играть. Мальчики успешнее справляются с предметным миром, а девочки — с человеческими отношениями, поэтому мальчика лучше назначать механиком, ремонтным мастером, снаряженцем, фотографом, а девочку завхозом, медиком, летописцем. Учитывали мы это и в наших походах.

Подростки любят, чтобы ими руководили. Сами они занять себя чем-то полезным и кон-

структивным не в состоянии, хотя часто не хотят этого признать. Их неуёмную энергию необходимо постоянно направлять, иначе желание самоутвердиться, быть замеченным толкает их на дурацкие, демонстративные, рискованные поступки и ребёнок становится опасен, прежде всего для себя самого. Таких экстремальных ситуаций бывает множество в походе, особенно поначалу.

Детей и подростков пугают неудачи. Если взрослый человек готов проанализировать, почему что-то не получилось, и попробовать ещё раз, то у ребёнка всё должно получиться с первого раза, иначе второй раз заняться этим же его не заставить! Характерный пример — ненависть многих подростков к лыжам. Они непоколебимо убеждены, что ходить на лыжах холодно и противно. При этом обычно выясняется, что в детстве их пытались к лыжам приобщить, но либо ботинки были неудобные, натирали ноги, либо ноги замёрзли в тесных ботинках, либо лыжи не шли, так как были не той мазью намазаны. В общем, у ребёнка не получилось, ему отбили охоту. Руководитель детского спортивного коллектива должен уметь создать для воспитанников ситуацию удачи.

Так вот, о наших горных походах. Дети идут, пока им интересно. В отличие от взрослых детей и подростков намного больше утомляют простые, однообразные участки маршрута. Там, где надо лезть, переправляться через реки, применять страховку, где страшно упасть — дети забывают про усталость. Они ещё не умеют структурировать время размышлениями, мысленными разговорами с близкими, и в таких случаях очень полезно занимать их загадками, пересказом каких-то фантастических сюжетов, анекдотами, байками — это помогает отвлечься от тягот пути.

Дети и подростки от природы любознательны, познавательная деятельность для них необходима и естественна, как дыхание. Но при этом у них не развита наблюдательность, часто окружающую природу они воспринимают как театральную декорацию, не ощущая угроз. Начав посторонние разговоры на простом и безопасном участке маршрута, они продолжают галдеть и там, где необходимо внимательно следить за ситуацией и слушать команды.

Например, при подъёме к перевалу Тютюргу Восточный на Кавказе наша группа шла по снежникам вдоль края пологого ледника. Слева с вершины сорвался большой камень, с грохотом прокатился по леднику, пересёк наш путь в 100 метрах впереди и остановился. Вскоре мы подошли к нему, и я обратил внимание группы на то, какой он большой — метр в диаметре — и откуда упал. Оказалось, что никто из подростков и не заметил его падения!

Наблюдательности надо учить специально, при каждом удобном случае показывать элементы горного рельефа, обвалы льда, следы камнепадов, конуса выноса лавин, чтобы участники походов не просто смотрели, а умели видеть горы и выбирать наиболее лёгкий путь.

По мере усложнения горных маршрутов к подростку приходят ощущение опасности и страх. Само по себе это неплохо, но в отличие от опытного туриста подросток не знает, чего следует бояться в данный момент, и боится всего — страх его иррационален. Бывают опасности в горах, чётко привязанные ко времени, такие, как лавины, провалы в ледовые трещины, камнепады, и опасности, привязанные к другим факторам — погоде, рельефу. Из-за недостаточных знаний и опыта подросток не умеет выделять главную в данный момент опасность, а надо, чтобы страх был рациональным — то есть надо чётко понимать, чего ты боишься.

В одном из сложных походов в группе взрослых туристов ходил один из бывших наших воспитанников, которому только что исполнилось 18 лет. При спуске по верёвке надо было маятником пересечь обледенелый снежный жёлоб глубиной метра полтора, по которому, конечно, летели камни. Понятно, что задерживаться в жёлобе не следовало. Но, оказалось, понятно это было мне, а не нашему юному другу. По команде он прыгнул через жёлоб, однако преодолеть его с ходу не смог. Хотел было подрубить себе ступень, но тут я закричал ему: «Быстрее!» Он зацепился ледорубом и повис на краю, по глазам было видно, что ему страшно, а вылезти сил не хватает, верёвка тянет назад. Наконец ему удалось выбраться. «Что же ты так долго, — упрекнул я его, — ведь, пока ты висел на краю, мимо тебя три здоровенных камня по жёлобу пролетели и каждый мог тебя убить!» Оказалось, он не видел ни одного, даже подумал, что я шучу!

Для подростков характерен недостаток ответственности, неумение представить результаты своих действий (или бездействия), наивная вера, что всё как-то само образуется. Чёткое распределение походных обязанностей (те же завхоз, снаряженец, штурман, медик, летописец, фотограф, ремонтный мастер) помогает каждому участнику похода понять, что требуется от него лично и от кого зависит организованность группы в целом.

В психике подростков процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, из-за этого они не знают меры в своих проказах. Вкусная пища, съеденная в достаточном количестве, действует на подростков, как алкоголь на взрослых. После завтрака или обеда на маршруте это не очень заметно, так как надо собираться и идти дальше, но после ужина, когда спешить некуда, их охватывает буйное веселье, которое очень трудно прекратить. Подростки не дают спать ни себе, ни руководителям и сами же страдают от этого, ведь сколько бы они ни бузили — подъём всё равно будет в 5 часов. Но «тормозов» не хватает. Поэтому им надо давать на ночь успокоительное — витамины и адаптогены, чтобы снять излишнее возбуждение. Но главное, конечно, это напряжённый график похода, чтобы сил на шалости оставалось поменьше.

Первый большой поход — серьёзное испытание для подростка. Оказавшись в новом коллективе, он старается определить своё место в сложившейся иерархии. Одни дерутся, с рычанием катаясь по земле, вцепившись друг в друга, как два фокстерьера. Другие закатывают высокохудожественные истерики, третьи лезут на рожон, чтобы показать свою храбрость, или докладывают о каждом своём успехе: «Я бревно принёс! Я котелок вымыл!» Но, глядишь, место под солнцем завоёвано, контакт с товарищами установлен, и во втором походе мы видим уже другого человека, намного более уверенного в себе и спокойного. Поэтому новички нуждаются в повышенном внимании руководителя — одни в одобрении, другие в тумаках — лишь бы их замечали, только бы не были равнодушны. У нас в походе каждый новичок закрепляется «на воспитание» за опытным туристом и старший несёт ответственность за обучение новичка. Надо только приглядывать, чтобы воспитание не превращалось в дедовщину. Интересно, что дети весьма снисходительно относятся к «художествам» новичков и зла на них не таят.

Одним из важнейших разделов психологических игр являются игры, направленные на становление «Я-концепции» подростка, его самооценки, социального статуса, получение обратной связи от членов группы. Обратная связь — это своего рода зеркало, которое помогает членам группы понять, как их видят остальные. В групповой работе с детьми и подростками цель обратной связи заключается в предоставлении детям такой информации о них самих, которая поможет им изменить своё поведение, являющееся источником проблем во взаимоотношениях.

Для решения этой задачи мы применяем следующие игры.

Чёрное и Золотое кресло (из тренинга Н.И. Козлова)

Золотое кресло

Это упражнение применяется для новичков, которые всегда жаждут признания, тогда как ветераны и так знают себе цену.

Когда поход или туристский лагерь подходит к концу, время провести эту игру. Участника усаживают в центр, желательно на возвышение, и товарищи по кругу воздают ему хвалу, например:

— мне нравится, как ловко ты лазаешь по скалам;

— а мне нравится, как ты относишься к девочкам, всегда помогаешь, когда трудно, и т.д.

Чёрное кресло

В этом упражнении окружающие отмечают в поведении «героя» только отрицательные черты, например:

— мне не нравится жить в одной палатке с тобой, потому что ты разбрасываешь свои вещи, а они у тебя всегда грязные, лезешь в палатку в ботинках, не моешь руки;

— ты ужасно неосторожен, когда ты поднимаешься по склону, все камни летят из-под твоих ног на тех, кто внизу;

— ты не выполнил обещание...

Иногда начинающие юные туристы испытывают безотчётный страх при выполнении определённых технических приёмов или при движении по опасным участкам, несмотря на то что на тренировках дома все элементы были проработаны и данный технический приём подросток выполнял несколько раз, страховка надёжна, погода хорошая и в данный конкретный момент времени опасности не предвидится. Часто в воображении подростка возникают страшные картины несчастных случаев при срыве, лавине, камнепаде и т.д. Такой безотчётный, немотивированный страх приводит к тому, что юный турист забывает всё, чему его учили, начинает допускать глупые ошибки, застревает на одном месте. Всё это вызывает недоумение товарищей, его начинают торопить, дёргать, что ещё сильнее усугубляет ситуацию и может привести к действительно нежелательным последствиям. Для предотвращения таких ситуаций необходима определённая психологическая работа. Во-первых, необходимо, чтобы при выполнении сложных приёмов, да и просто при движении начинающий турист не оставался один, чтобы была возможность попросить помощи у руководителя или более опытных участников. Преодолеть же без-отчётный страх, вернуться в настоящее помогает упражнение, взятое из арсенала гештальт-терапии. Нужно в течение 1–2 минут произносить фразы (можно про себя), выражающие то, что человек в данный момент осознаёт. Каждое предложение должно начинаться словами: *сейчас, в этот момент, здесь*. Например: «Сейчас я стою на крутом склоне. Здесь прохладно. Сейчас моё дыхание учащено. В данный момент меня пугает сверху Вася. Сейчас я чувствую, что мои ноги тёплые» и т.д. Это упражнение позволяет развить чувство актуальности. Если юный турист обучен данному приёму в психологических тренингах до похода, то это упражнение помогает вернуть человека в настоящее, направить его внимание на свои ощущения.

В практике походов и альпинистских восхождений очень важна способность партнёров понимать друг друга без слов. Бывает, между людьми расстояние в 50 м и крик относит ветер. Или партнёр за скалой, его не видно и не слышно, только связочная верёвка тянется к нему, а надо принимать команды партнёра и командовать самому. Другой класс игр — это коммуникативные игры, направленные на становление коллектива, взаимопонимание и поддержку в группе. Очень помогают научиться этому следующие нехитрые игры.

Минное поле

На любой ровной прямоугольной площадке расставляют 15–20 пластиковых бутылок — «мин». Команда — два человека, ведущий и ведомый. Ведомый с завязанными глазами должен пройти площадку вдоль, не опрокинув ни одной бутылки, а ведущий руководит его движениями не словами, а с помощью условных сигналов. В качестве условных сигналов запрещено использовать слова — на английском или любом другом языке, — но можно свистеть, хрюкать, топтать, хлопать в ладоши. Если бутылка упала — команда выбывает из игры. Побеждает команда, быстрее прошедшая «минное поле».

Угадай эмоцию

Эта игра направлена на развитие эмпатии, взаимопонимания в группе. Двое игроков получают карточки, на которых написаны 10 одинаковых слов, например, таких: люблю, прикидываю, счастлив, удивлён, горжусь, хочу, восхищён, печален, прошу, ударю — но порядок слов разный. Один из партнёров произносит только: «Я» (например, имея в виду — «я хочу»). Другой только по интонации должен угадать второе слово. Жесты и выразительная мимика запрещены.

Паровозики

Эта живая весёлая игра может продемонстрировать групповую сплочённость или, наоборот, выявить тех, кого не принимают в компанию, а заодно и порезвиться.

По команде ведущего игроки начинают с пыхтением перемещаться, бормоча: «Я весёлый паровозик, я весёлый паровозик!»

— Поезд! — командует ведущий.

Задача — в течение отведённых 10 секунд образовать свой «поезд» или присоединиться к другому. Но если вас не хотят принимать, вы можете остаться «одиноким паровозом»!

Мы попробовали эту игру в крымском походе, и результат получился очень показательный — за три секунды вся группа выстроилась за Спартаком!

Ритуалы завершения групповой работы

Характерные цели ритуала завершения:

- подведение итогов похода, лагеря;
- предоставление участникам возможности получить обратную связь от остальных членов группы;
- определение задач, над которыми дети должны работать дальше, если они хотят принимать участие в дальнейших походах;
- рассказ руководителя о планах походов;
- возможность отметить завершение совместной работы в приятной атмосфере.

Принятый у нас ритуал завершения состоит из трёх частей:

1. «Разбор полётов».
2. «Финальная раздача тумачков и поцелуев».
3. Финальное анкетирование участников.

Группа располагается вокруг костра (если собрание проводится в помещении, то для создания доверительной атмосферы ставят свечу в центр круга), и каждый участник по кругу высказывается об одном из присутствующих, затем о другом. И так о каждом, кратко освещая следующие вопросы:

- физическая подготовка;
- усвоение технических приёмов;
- интерес к занятиям;
- выполнение обязанностей дежурного по кухне и походной должности;
- отношение с товарищами в группе;
- чему научился по сравнению с прошлым походом, перспективы на будущее;
- подготовлен или нет к горному походу (если разбор происходит весной).

Первое слово предоставляют одному из младших участников, но обязательно общительному, раскованному, чтобы «разогреть» остальных. Завершает обсуждение руководитель, который высказывает своё мнение о каждом из участников, а затем рассказывает о планах на следующие каникулы. Это занимает много времени, поэтому следует начать пораньше, чтобы каждый успел высказаться и чтобы осталось время на угощение и на «Финальную раздачу тумачков и поцелуев». При всей шутливости формы это очень важное мероприятие, позволяющее разрядить агрессию и открыто выразить свою симпатию самым дорогим для тебя людям.

Все встают в круг, и каждый имеет право стукнуть пластиковой бутылкой по голове того, кто больше всех его «достал», и троих по заду, — но обязательно объяснив, за что, а также погладить или поцеловать троих — тех, кто в этом походе были для него самыми нужными, и сказать им доброе слово. Затем следует, прижав ладони к ладоням товарища и глядя ему в глаза, попросить прощения у того, перед кем чувствуешь себя виноватым. В заключение, взявшись за руки, ребята поднимают их и громко произносят хором: «Всем всё прощаю!»

Финальное анкетирование обычно проводят в поезде на обратном пути, что позволяет с толком провести время в дороге. Анкеты носят анонимный характер, результаты их учитываются руководителями, но не разглашаются. Участие в анкетировании — дело добровольное, но если человек не участвует, мнение его не будет учтено, поэтому обычно никто не отказывается.

Очень хорошо завершить анкетирование, раздав детям конверты добрых пожеланий. Каждый пишет своё имя на конверте и передаёт конверт друзьям, чтобы каждый написал для него что-нибудь «тёплое и доброе» на память о пройденном вместе походе.

Приложения

Анкета № 1

1. Понравилось ли тебе в походе?
 - а) очень понравилось;
 - б) могло быть и лучше;
 - в) скорее не понравилось;
 - г) было ужасно.
2. Что больше всего понравилось?
3. Что больше всего не понравилось?
4. Поход был физически:
 - а) лёгким;
 - б) трудным;
 - в) очень тяжёлым.
5. Кто из ребят был самым нужным тебе в походе?
6. Кого бы ты не хотел брать в следующий поход? (Если кого-то называют больше половины участников, в следующий поход его не берут!)
7. Что, по-твоему, является самым важным из того, чему ты научился в походе?
8. Над чем тебе ещё нужно поработать?

Анкета № 2

- 1 К тебе хорошо относятся сверстники твоего пола?
- 2 К тебе хорошо относятся сверстники противоположного пола?
- 3 Руководители придираются к тебе?
- 4 Руководители оценивают тебя по достоинству?
- 5 Участники похода по достоинству оценивают тебя?
- 6 Ты подвергался в походе обидному, жестокому или унижительному обращению со стороны участников? А со стороны руководителей?
- 7 Тебе весело в походе?
- 8 Ты ощущаешь себя защищённым?
- 9 Ты хочешь пойти в следующий поход в этой же компании?
- 10 Дисциплина в походе была чересчур жёсткой?
- 11 Дисциплина должна быть более строгой?
- 12 Будут ли такие ребята, которые не захотят пойти с тобой в следующий поход?