

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Детско-юношеский центр «Красногвардеец»



**Методические рекомендации
«Возможности использования цифровых
технологий в спортивном туризме»**

Авторы: Бурнусус Любовь Алексеевна,
заведующая отделом информационно-методической работы
Жиленкова-Олендская Галина Васильевна,
методист

Санкт-Петербурга
2019

Методические рекомендации «Возможности использования цифровых технологий в спортивном туризме»

Благодаря представленным методическим рекомендациям педагогические работники познакомятся с возможностью использования цифровых технологий в спортивном туризме с целью обеспечения безопасности проведения походов.

В 2019 году в России в рамках десятилетия детства проходит Год детского туризма. Целью Года детского туризма, по данным Министерства просвещения Российской Федерации является «популяризация детского туризма в России, создание условий для занятия детей туризмом, формирование у них навыков здорового образа жизни, активной жизненной позиции, приобщение детей к и историко-культурному наследию, природным ценностям регионов России». Ожидается, что количество детей, принимающих участие в походах и экскурсиях к 2021 году вырастет на 300 тысяч. На современном этапе спортивный туризм как вид спорта входит в комплекс нормативов ГТО. А с 2019 года спортивный туризм по дисциплине «дистанция» - вид «Дистанция пешеходная» и по дисциплине «маршрут» вошли в программу Президентских спортивных игр.

В обширном арсенале средств дополнительного образования туризм имеет широкое поле воздействий, обращает на себя все более пристальное внимание как комплексное средство развития личности. Это и оздоровительная его направленность, и спортивная сущность. Туризм – средство, позволяющее сформировать и развить интеллектуальные возможности личности. Наконец спортивный туризм используется не только как средство активного отдыха, но и как средство развития морально - волевых качеств личности, в том числе формирует нравственную культуру, воспитывает любовь к отечеству, помогает формированию высоких гражданских чувств, чувство долга, товарищества.

Важно подчеркнуть, что в спортивных туристских путешествиях, даже небольших по протяженности и продолжительности, рождаются чувства коллективизма, любовь к природе, расширяется кругозор участников. Общая цель в походе сближает людей разного возраста. Каждый пройденный километр пути укрепляет уверенность в своих силах, приносит большое моральное удовлетворение.

Волевые качества, ставшие чертами личности подростка-туриста, определяют в комплексе важнейшее свойство «спортивного характера» - волю к победе на соревнованиях или к прохождению запланированного туристского маршрута, соединяющую в себе способность к предельной мобилизации и сосредоточению в экстремальных условиях, уверенность и общую психическую устойчивость, быстрое принятие решений.

Трудовое воспитание средством туризма заключается в формировании умений и навыков самообслуживания и общественно полезной деятельности. Участники туристской группы должны обеспечивать самостоятельную

жизнедеятельность на все время маршрута: ориентироваться и преодолевать препятствия, ставить лагерь, готовить пищу, ремонтировать снаряжение, чинить одежду, фотографировать, делать описание маршрута. Благодаря этому туристы не только усваивают элементарные приемы бытового труда, но и учатся проявлять сознательную дисциплину, организованность, согласованность совместных действий в работе.

Казалось бы, невозможно совместить спортивные путешествия детей по дикой природе, во время которых, оздоравливается и закаляется организм и их работу с современными цифровыми технологиями, от которых «здоровья не прибавляется» – однако это не так.



Цифровые технологии - это уникальное явление, которое за последние десятилетия коренным образом поменяло жизнь каждого из жителей планеты сделав её более комфортной.

Высокие технологии не обошли стороной и спортивно-туристскую сферу.

Различные сайты спортивно-туристских федераций, всевозможные форумы и журналы, организованные в сетевом пространстве, многочисленные социальные сети, интернет-магазины и так далее для многих стали важным аспектом повседневности. А польза или вред цифровых технологий зависят от того, насколько необходимость в них сочетается с правильным использованием.

Ушли в прошлое тяжелые брезентовые палатки и чугунные котлы, появилось новое легкое оборудование и теперь туристы могут взять с собой значительно большее количество необходимого оборудования, чем раньше.

Интернет постоянно информирует о появлении нового нужного снаряжения для походов: непромокаемые палатки, гермоупаковки, пуховики, спасательные одеяла, водонепроницаемые средства связи, продукты питания, сохраняющие свою свежесть в герметичных и вакуумных упаковках, термобелье, рюкзаки с анатомической спинкой, специальная одежда и обувь, фильтры для воды и многое другое.





В спортивном туризме, особенно в детском спортивном туризме, всегда был актуальным спрос на передовые технологии,

Через **электронную связь** педагог извещает МЧС о группе, идущей в поход, согласовывает со спасателями пути аварийных выходов, договаривается о периодичности связи.

Надежные современные средства связи в походе очень важны, потому что, с их помощью легче обеспечить безопасность проведения походов.

Переход от традиционных средств связи с людьми, находящимися в походных условиях, к современным средствам произошло, можно сказать, недавно и они сразу стали востребованными, благодаря своему быстрдействию.



Сотовые телефоны - самый дешевый и доступный всем способ связи с близкими, руководителями походов в экстренных ситуациях. Чтобы телефоны работали как можно дольше, руководители походов должны научить детей пользоваться ими по назначению: рассчитывать время зарядки телефона, убирать ненужные приложения, на которые расходуется энергия аккумуляторов, включать энергосберегающий режим, выключать и включать «точки доступа» и интернет по необходимости. В поход рекомендуется брать именно сотовые телефоны, а не смартфоны, несмотря на их удобную операционную систему, потому что заряд их аккумуляторов заканчивается намного быстрее.

Портативная рация - переносное приёмо-передающее устройство, предназначенное для оперативной связи с целью безопасности прохождения маршрута. В поход обычно берут 2 рации, одна из которых находится у направляющего, а другая у замыкающего. Участники похода должны изучить диапазон действия раций, их мощность, возможности настройки на нужные частоты и научиться практически пользоваться рациями, учитывая температуру и влажность окружающей среды. Будущим



участникам походов надо знать гражданские радиочастоты, которые являются общедоступными каналами для связи; правила общения. Портативные радиации необходимы в походе для контроля отставания группы, при плохой видимости, чтобы замыкающий мог оперативно подать направляющему информацию. В отличие от мобильной связи общение по радиации обеспечивает практически мгновенное общение. По радиации можно передать нужное сообщение, не требуя непосредственного ответа на вызов.

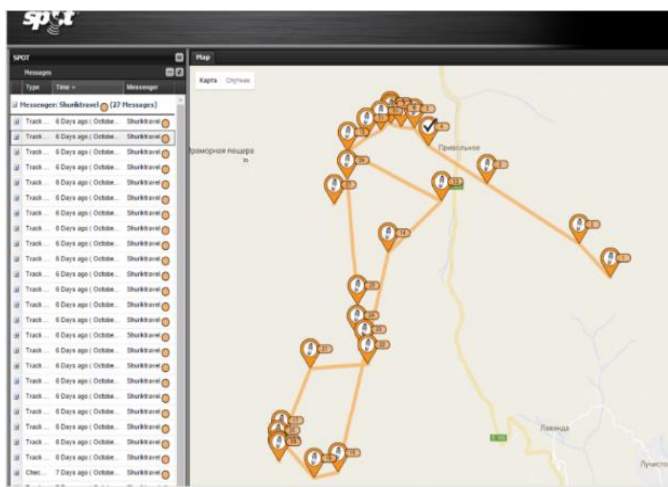


GPS/ГЛОНАСС навигаторы, также являются хорошими помощниками в походах. GPS/ГЛОНАСС навигаторы удобны и практичны, у них должен быть защищенный влагонепроницаемый корпус, чтобы была возможность пользоваться им в непогоду. GPS/ГЛОНАСС навигаторы дают возможность мгновенно определять координаты для себя и для передачи данных в МЧС. GPS/ГЛОНАСС навигаторы хорошие помощники в случае возникновения чрезвычайной ситуации.

Спутниковый трекер – устройство, которое можно взять с собой на маршрут, в трудно доступные районы, в более сложные категорийные пешие, горные и водные походы, где нет мобильной связи. Спутниковые трекеры, представляют собой устройство с противоударным и водонепроницаемым корпусом. Связь осуществляется под покрытием гражданской спутниковой связи в России – Iridium или другой системы.



Пройденный путь и текущее местоположение трекера отображается на картах Google. Сигнал с координатами отправляется через спутник и местоположение туристской группы отображается в специальном приложении



на интерактивной карте. Наблюдающие за походом – администрация учреждения, родственники, друзья могут, перейдя по ссылке, просматривать онлайн движение группы на экране своих компьютеров. Экстренная кнопка «SOS» защищена от случайных нажатий. Есть возможность осуществить отправку и прием через спутник текстовых SMS-сообщений.

Лавинный датчик - прибор, для горного и лыжного походов, там, где присутствует снег и есть угроза схода лавин. Для человека, попавшего в снежную лавину, этот прибор иногда становится единственным шансом на спасение. Лавинный датчик представляет собой электронный радиоприбор, способный работать как на прием, так и на передачу. Лавинный датчик имеет следующие такие характеристики как: рабочие частоты, время удержания заряда батареей, количество антенн, радиус действия, количество целей маркировки (людей под снегом), тип идентификатора.



Внешние аккумуляторы **Power Bank** также необходимы в походе. Их главная задача – дать возможность подзарядить трекеры и другие электронные устройства у каждого участника похода. Внешние аккумуляторы Power Bank имеют разный объем энергии, разную степень защиты от попадания пыли и воды, с фонариком и без него.



В условиях безоблачного неба очень удобен портативный Power Bank на солнечной батарее, который можно прикрепить к рюкзаку.

Большую солнечную батарею, которую на отдыхе раскладывают на траве, также можно прикрепить к рюкзаку, она заряжается несколько часов, но и накапливает в себе большой объем энергии.



Существуют и, так называемые, экзотические зарядные устройства – котелки, чайники и горелки, оснащенные преобразователями тепловой энергии в электрическую, портативные водо- и ветрогенераторы. Эти экзотические зарядные устройства, возможно, полезные, но пока не используются в походах.



Для фиксации мест пребывания группы используются: фотоаппараты, видеокамеры, квадрокоптеры с видеокамерой.

Фотоаппарат с противоударным корпусом, водонепроницаемый, не пропускающий пыль. Фотографии используются для составления фотоотчета.

Видеокамера - экшн-камера с автоматическими настройками для съемок в трудных условиях, в том числе ночью и в других условиях со слабым освещением, с защитой от попадания воды, компактные, легкие и прочные. Видеокамеры нужны в походах и для составления видеотчета о маршруте.



Квадрокоптер - летательный аппарат с четырьмя винтами (роторами), вращающимися диагонально в противоположных направлениях и обеспечивающим подъемную силу и позволяющие выполнять управляемый горизонтальный полет и совершать посадку. Управление осуществляется посредством специального RC-пульта с земли.



Квадрокоптер обеспечивают полный обзор, съемочное оборудование на борту позволяет информировать в реальном времени из любой локации. Это помощник в поисках пропавших людей в лесу, горах и других труднодоступных местах. Квадрокоптер дает возможность «снять» группу с разных точек, может помочь в разведке рельефа и маршрута, особенно в труднодоступных местах. Но, у квадрокоптера, есть один существенный недостаток – он занимает много места, хрупкий, к нему необходим специальный аккумулятор для подзарядки.



Многофункциональные электронные часы, имеющие в комплекте: термометр, барометр, высокоточный высотомер, индикатор погоды и 3D цифровой компас, иногда с дополнительной функцией – штормовое предупреждение. С их помощью можно вести журнал измерений высоты с регистрацией данных через 1 секунду, 5, 30 и 60 секунд. Этот журнал хранится в памяти часов.

Существуют дорогие многофункциональные электронные часы, которые питаются солнечной энергией, вмещают в себя сразу все приборы, необходимые в любом походе, за исключением того, что они не умеют фотографировать. Любые многофункциональные электронные часы очень удобные, но не обязательные для походов.

Использование цифровых технологий в спортивном туризме не значит, что прошло время старого доброго компаса или топографической карты. Ребята, как и раньше, учатся жить в природных условиях, учатся ставить палатки, сооружать укрытия, разводить костер, ориентироваться в лесу, покорять скалы и многому другому, что



полезно для них сейчас и будет полезно в дальнейшей жизни.

Сфера спортивного туризма в ДЮЦ «Красногвардеец» включает в себя обучение по следующим дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам:

- «Начальная туристская подготовка»,
- «Оздоровительный туризм»,
- «Туристское многоборье»,
- «Спортивный туризм»,
- «Юные судьи туристских соревнований»,
- «Юные инструктора по туризму».

Знакомство с оборудованием на основе цифровых технологий происходит в течение всего периода обучения по программам туристско-краеведческой направленности. Теоретические знания учащиеся закрепляют во время прохождения маршрутов разной категории сложности. Применение представленного в методических рекомендациях цифрового оборудования, с одной стороны, выполняет очень значимую функцию как безопасность проведения походов, а с другой – функцию фиксации места пребывания группы и составление видеоотчетов.

Плюсами использования цифровых технологий в детском спортивном туризме можно считать возможности:

- повысить безопасность прохождения маршрута,
- исключить информационные ошибки,
- обеспечить достоверность данных о результатах походов,
- родители могут своевременно получить полную информацию о походах,
- дополнительно мотивировать детей к занятиям спортивным туризмом.

И, все-таки, в наше время социальная свобода и психологическое здоровье человека все больше зависят от его просвещенности в области цифровых технологий. Именно эта просвещенность является тем необходимым звеном, которое дает человеку много возможностей в этой сфере с пользой для себя, особенно это важно в образовании. Очень важно подходить к использованию цифровых технологий в спортивном туризме с умом, правильно оценивать все преимущества и недостатки, которые они могут дать. Только в том случае, когда педагоги полностью осведомлены о полезных свойствах цифровых технологий, они знают, как передать свои знания и опыт использования учащимся.

Спортивный туризм, как никакой другой вид человеческой деятельности, приобщает занимающихся к прекрасному, к природе и обществу, наполняет жизнь духовным содержанием, делает ее красивее, богаче, помогает лучше познать окружающий мир.

Прогресс не останавливается и цифровые технологии становятся всё эффективнее. Возможно, в будущем мы действительно сможем быстро зарядить телефон или навигатор, просто приготовив себе ужин.

Информационные источники

1. Книжные издания

- **Линчевский Э.Э., Федотов Ю.Н.** Типология и психология туризма : Учебное пособие – Москва : Советский спорт, 2008 – 272 с. – ISBN 978-5-9718-0204-4. Текст: непосредственный
- **Ривкин Е. Ю.** Организация туристической работы со школьниками : Практическое пособие – Москва : Аркти, 2001 - 80 с. - ISBN 5-89415-181-3 ~91.09.05 679. – Текст: непосредственный
- **Таймазов В.А., Федотов Ю.Н.** Теория и методика спортивного туризма. – Москва : Советский спорт, 2014. – 424 с. – ISBN 978-5-9718-0647-9 / - Текст: непосредственный.

2. Интернет-ресурсы

Электронные книги:

Сборник книг по теме «Сложные туристские походы» /Болдырев В., Косарев Е. – М., 2001. - https://eknigi.org/hobbi_i_razvlechenija/43557-sbornik-knig-po-teme-slozhnye-turistskie-roxody.html. Текст : электронный

Скопина С.Ю. Самоучитель по спортивному туризму. – Киров, 2008. - <https://knigogid.ru/books/565541-samouchitel-po-sportivnomu-turizmu>. Текст : электронный

Интернет-сайты:

Спортивный туризм. - <http://static.turclubmai.ru/papers/49/>. Текст: электронный

Спортивный туризм для детей. - <http://www.russport.org/sportivnyj-turizm-dlya-detej.html>. Текст: электронный