

ПРОБЛЕМЫ НОРМИРОВАНИЯ НАГРУЗКИ ВЕСА РЮКЗАКА У ШКОЛЬНИКОВ В ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ



**БЕЛЯКОВА
Ирина Владимировна**

Российский государственный университет физической культуры спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва
Аспирант, e-mail: belyakova-iv@yandex.ru, тел. 8-915-250-16-41

BELYAKOVA Irina
Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow

Graduate student, e-mail: belyakova-iv@yandex.ru, tel. 8-915-250-16-41

**ПАВЛОВ
Евгений Александрович**

Российский государственный университет физической культуры спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва
Кандидат педагогических наук, доцент

PAVLOV Evgeny
Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow
Associate Professor, PhD

Ключевые слова: *детско-юношеский туризм, вес рюкзака, индивидуальное и групповое снаряжение, пешеходные маршруты, туристские походы, СанПиН, нормативно-правовые акты.*

Аннотация. Статья посвящена вопросам, связанным с нормированием веса рюкзака школьника при совершении туристского похода. Рассмотрены вопросы изменения норм веса рюкзака школьника, протяженность дневного перехода во время похода, а также скорость движения на маршруте в возрасте 11–12 лет за период с 1956 по 2013 гг. (отраженные в нормативно-правовых актах). Проанализированы нормативно-правовые документы и учебно-методическая литература в области детско-юношеского туризма: требования по организации и проведению туристско-спортивных мероприятий образовательных учреждений; регламент по спортивному туризму; нормы веса для переноски во время походов школьников, подготовленные Центральной детской экскурсионно-туристской станцией Министерства Просвещения СССР в 1962 году; приказ Министерства просвещения СССР № 38 от 12 апреля 1974 г. «О введении в действие «Инструкции по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ», а также СанПиН 2.4.4.2605-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и содержанию и организации режима работы детских туристических лагерей палаточного типа в период школьных каникул», СанПиН 2.4.4.1204-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы загородных стационарных учреждений отдыха и оздоровления детей, СанПиН 2.4.4.1204-03», СанПиН 2.4.4.3048-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа», а также данные «Экспериментального обоснования норм физической нагрузки в туристских пеших походах школьников 5–8 классов», проведенные С.А. Петросян в 1960–1975 гг.

PROBLEMS OF NORMALIZATION OF LOAD WEIGHT OF BACKPACKS IN TOURIST TRIPS FOR SCHOOLCHILDREN

Keywords: *children's and youth tourism, backpack weight, individual and group gear, hiking trails, hiking trips, SanPiN, regulations.*

Abstract. The article is devoted to issues related to the valuation of the weight of the backpack of the schoolboy in the commission of a tourist trip. Also, the issues of weight change norms schoolboy backpack, the length of the transition day during the campaign, as well as the speed of traffic on the route between the ages of 11–12 years

for the period from 1956 to 2013 (as reflected in legal acts). Analyzed normative instruments and educational-methodical literature in the field of youth tourism: the requirements of the organization and conduct of tourist and sports activities of educational institutions of the Rules on sports tourism, Standards of weight to carry while hiking students prepared the Central Children's excursion and tourist Ministry station enlightenment of the USSR in 1962, ordered by the Ministry of education of the USSR Moscow №38 from 12 April 1974 «on the introduction of the» Instructions for the organization and holding of hiking trails, tours and excursions with the students of secondary schools «and SanPiN 2.4. 4.2605-10 «Sanitary-epidemiological requirements to the device and the content and organization mode of children's tourist camps tent type during school holidays» 2.4.4.1204-03 SanPiN «Sanitary requirements for design, content and organization of the operating mode of country stationary establishments of rest and rehabilitation of children». SanPiN 2.4.4.1204-03 «2.4.4.3048-13 SanPiN» Sanitary-epidemiological requirements to the device and organization of children's camps tent style «and the data» Experimental study of physical activity standards in tourist hiking tours of schoolboys of 5-8 classes» SA Petrosyan in 1960–1975 years.

Актуальность. Анализ нормативных документов, научно-методической литературы и практического опыта в области туристских походов школьников позволили сделать вывод о том, что к настоящему времени нет обоснованных норм нагрузки для школьников – участников туристских походов.

Цель исследования – выявить основные противоречия в научно-правовых документах, регламентирующих туристские походы в системе детско-юношеского и спортивного туризма.

Организация исследования. Исследование построено на основе анализа нормативно-правовых документов, регламентирующих туристские походы в системе детско-юношеского и спортивного туризма.

Методы исследования. Для исследования изменения норм веса рюкзака школьника в системе детско-юношеского туризма были использованы методы: обзор и анализ нормативно-правовых документов, научно-методической литературы, синтез и анализ, а также методы математической статистики.

Анализ нормативно-правовых документов и методической литературы позволил выявить показатели веса рюкзака школьника при совершении туристского похода в период с 1956 по 2013 г. Математико-статистическая обработка экспериментальных данных проводилась традиционными методами, принятыми в педагогических исследованиях.

В основном, авторы (А.А. Федотова 2007 г., В.Н. Костенко 2010 г., Е.В. Буянов 2012 г., и пр.) предлагают при подборе веса рюкзака руководствоваться процентным отношением веса груза к весу туриста (25–30% для мужчин и 10–15% для женщин). При этом вес рюкзака у женщин должен быть на 30% меньше чем у мужчин. Недостаточно

отражены способы определения оптимальной скорости движения и продолжительности интервалов отдыха.

Согласно «Требованиям к участникам и руководителям туристских групп при прохождении категорированных туристских маршрутов» Регламента по спортивному туризму (Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов) минимальный возраст участников похода I-й категории сложности – 11 лет (но допускается снижение возраста участников (не более чем на один год), прошедших подготовку в учебных туристских и спортивных школах, спортивных секциях, клубах и других организациях, специализирующихся на спортивном туризме, минимальный же возраст участников некатегорийных и степенных походов – 7 лет [7].

Согласно «Требованиям по организации и проведению туристско-спортивных мероприятий образовательных учреждений» Регламента по спортивному туризму, минимальный возраст участников для спортивных походов: некатегорийные и степенные походы – не менее 7 лет, I-й категории сложности – 13 лет, II-й категории сложности – 14 лет, II-й категории сложности – 15 лет, IV-й категории сложности – 16 лет.

При этом, согласно Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации, утвержденной приказом Минобразования РСФСР №293 от 13 июля 1992 г., к участию в пеших походах: I-й категории сложности допускаются лица не моложе 12 лет, II-й категории сложности – не моложе 14 лет и III-й категории сложности не моложе 15 лет [2].

Таким образом существуют противоречия в нормативно-правовых актах, регламентирующих

туристские походы с системе детско-юношеского и спортивного туризма, которые заключаются в требованиях к минимальному возрасту туристов.

В разные годы вопросами показателей нормативного веса рюкзака для школьников занимались С.А. Петросян (1963 г., 1975 г.), И.С. Захаров (1972 г.) и др. Также, данный вопрос освещался в нормативной документации, в частности: Нормы веса для переноски во время походов школьников, подготовленные Центральной

детской экскурсионно-туристской станцией Министерства Просвещения СССР в 1962 г.; приказ Министерства просвещения СССР №38 от 12 апреля 1974 г. «О введении в действие «Инструкции по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ», а также СанПиНы.

Анализ нормативно-правовых актов, касающихся различных параметров нагрузки в походах школьников представлен в таблице 1.

Таблица 1

Анализ нормативно-правовых актов за период 1956-2010 гг., касающихся различных параметров нагрузки школьников в походах

Нормативно-правовой акт, методическая литература и прочие источники	возраст, лет	вес рюкзака, кг	протяженность дневного перехода, км	скорость, км/ч	интервалы движения/отдыха, мин	
Гориневская В.В., Пейсахов Н.М. Пешеходный туризм школьников, МЕДГИЗ, 1956 г. [1]	11-12	2-4	-	3	-	
	13-14	3-5д/5-6м	-	3-3,5	-	
С.А. Петросян Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук «Экспериментальное обоснование норм физической нагрузки в туристских пеших походах школьников 5-8 классов», 1978 г. [5]	Эксперимент 1960 г.	12	7-8м/5-6д	-	-	
		13	9-10м/6-7д	-	-	
		14	12-13м/8-9д	-	-	
	Эксперимент 1963 г.	11-12	5-6м/4-5д	-	3,5-4	45/15
		13-14	8-10м/6-8д	-	4-4,5	50/10
		Эксперимент 1975 г.	11-12	7-10м/5-7д	14	3,5-4
13-14	12-14м/8-10д	16	3,5-4	40-45/10-15		
Центральная детская экскурсионно-туристская станция Министерства просвещения СССР. «Нормы веса для переноски во время походов школьников», 1962 г.	11-12 м	5-6	-	3,5-4	45/15	
	11-12д	4-5	-	3,5-4	45/15	
Приказ Министерств просвещения СССР № 38 от 12 апреля 1974 г. О введении в действие «Инструкции по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ» [6]	11-12	3	10-12	-	-	
	13-14	4-6	15-17	-	-	
Курилова В.И. Туризм. Учеб. пособие. М.: Просвещение, 1988. [3]	11-12	10м/7д	10-12	-	-	
	13-14	14м/10д	12-15	-	-	
СанПиН 2.4.4.1204-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы загородных стационарных учреждений отдыха и оздоровления детей. СанПиН 2.4.4.1204-03» [8] (для детей от 7 лет)	7-9	2	5	3	40-45/10-15	
	10-13	9	5	3	40-45/10-15	
СанПиН 2.4.4.2605-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и содержанию и организации режима работы детских туристических лагерей палаточного типа в период школьных каникул» (для детей от 10 лет) [4]	12	4	15	5	40/15	
	13-14 м	5	15	5	40/15	
	13-14 д	4	15	5	40/15	

Сравнение данных нормативных документов
(Регламент по спортивному туризму и СанПиН 2.4.4.1204-03)

Степень (категория) сложности	Возраст	Регламент по спортивному туризму		Протяженность дневного перехода согласно СанПин 2.4.4.1204-03, км
		Протяженность, км	Продолжительность, дней	
3 с.с.	От 7 лет	75	6-8	5
2 с.с.	От 7 лет	50	4-6	5
1 с.с.	От 7 лет	30	4-6	5
1 к.с.	От 10 лет	100	6	5
2 к.с.	От 11 лет	120	8	5

Отметим, что рассмотренные документы за период с 1956 по 2010 гг. в связи с тем, что более ранних (ранее 1956 г.), касающихся вопросов норм нагрузки школьников в походах, обнаружено не было. А после 2010 г. такие документы не принимались (СанПиН 2.4.4.2605-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и содержанию и организации режима работы детских туристических лагерей палаточного типа в период школьных каникул» действует по настоящее время). Согласно СанПиН 2.4.4.3048-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа» в режим дня палаточного лагеря рекомендуется включать пешеходные экскурсии и походы, однако нормы веса рюкзака там не отражены [8].

Как видно из представленной таблицы, разные авторы в своих рекомендациях и научно-правовых документах в различные годы представляют различные требования к весу рюкзака, продолжительности дневного перехода одного и того же возраста школьника. При этом в некоторых документах есть разделение на мальчиков и девочек. Таким образом, актуализируется вопрос определения особенностей нагрузки и режима движения школьников в туристских походах.

Следует отметить, что показатели веса переносимого рюкзака для школьников, протяженности дневного перехода во время похода, а также скорости движения на маршруте за 50 лет претерпели изменения. Так вес рюкзака туриста-школьника снизился в два, а по отдельным возрастным группам и в три раза, а протяженность дневного перехода и средняя скорость прохождения маршрута повысились в среднем на 20%.

Анализируя требования к маршрутам 1–3 степени сложности можно сделать вывод о явном занижении норм СанПиН в требованиях

по организации и проведению туристско-спортивных мероприятий образовательных учреждений, Регламенте по спортивному туризму (Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов), методических пособиях в области спортивно-оздоровительного туризма, а также в нормах СанПиН 2.4.4.1204-03. К примеру, сравнительная характеристика степенных пешеходных походов, согласно требованиям по организации и проведению туристско-спортивных мероприятий образовательных учреждений и норм СанПиН 2.4.4.1204-03 представлены в таблице 2.

Анализ данных, приведенных в таблице, показывает, что при продолжительности 6–8 дней и протяженности 75 км, и 4–6 дней и 50 км, средний дневной переход составляет 12,5–9,4 км/день и 12,5–8,3 км/день соответственно. Согласно же нормам СанПиН, дневной переход не может быть более 5 км.

Таким же образом, анализируя пешеходные маршруты 1-й и 2-й категорий сложности, получается, что средний дневной переход составляет 16,7 км и 15 км соответственно. Следует отметить, что в нормативном документе СанПиН 2.4.4.2605-10 средняя длина перехода увеличена до 15 километров в день.

Согласно нормам СанПиН 2.4.4.2605-10, масса личного снаряжения варьируется в пределах от 2,5 кг для неподготовленных детей в возрасте 12 лет до 5 кг для подготовленных девушек и 9 кг для подготовленных юношей в возрасте 17 лет.

Исходя из СанПиН 2.4.4.1204-03, общий вес личного снаряжения составляет 8,3 кг. Исходя из СанПиН 2.4.4.2605-10, вес личного снаряжения составляет 7,5 кг, группового снаряжения – 6 кг. При этом, в указанном СанПиН 2.4.4.2605-10, существует некорректное разделение снаряжения на личное и коллективное (к списку

коллективного снаряжения отнесены электрофонарики индивидуальные). Также указано далеко не всё снаряжение, необходимое туристам в походе. Стоит отметить, что в СанПиН 2.4.4.1204-03 указан вес снаряжения, а в СанПиН 2.4.4.2605-10 вес снаряжения не указан, при этом показатели весовых характеристик указанного снаряжения мы рассчитывали по показателям российских и зарубежных производителей.

Анализируя данные по весу личного снаряжения, можно сделать вывод, что общий вес снаряжения согласно СанПиН 2.4.4.2605-10 не вписывается в показатели веса снаряжения, предложенного тем же СанПиН 2.4.4.2605-10. При этом указан вес только снаряжения, без учёта продуктов питания, топлива и т.п. и он не отличается для мальчиков и девочек.

В таблице 3 приведена сводная таблица рекомендованного перечня личного (индивидуального) снаряжения учащегося в туристском походе согласно нормативной документации (СанПиН 2.4.4.1204-03 и СанПиН 2.4.4.2605-10).

Анализируя рекомендуемый список снаряжения, согласно СанПиН 2.4.4.2605-10, можно сделать вывод, что средний вес личного снаряжения на одного школьника в пешеходном походе 1-й к.с. составляет 5 килограмм, что далеко от реальных условий похода, так как личное снаряжение школьник несёт сам. В указанном СанПиН 2.4.4.2605-10, существует некорректное разделение снаряжения на личное и коллективное (к списку коллективного снаряжения отнесены электрофонарики индивидуальные). Также указано далеко не всё снаряжение, необходимое туристам в походе. Стоит отметить, что в СанПиН 2.4.4.1204-03 указан вес снаряжения, а в СанПиН 2.4.4.2605-10 вес снаряжения не указан, при этом показатели весовых характеристик указанного снаряжения мы рассчитывали по показателям российских и зарубежных производителей.

Анализ научно-методической и нормативной литературы в области детско-юношеского туризма, а также практического опыта тренеров

Таблица 3

Сводная таблица рекомендованного перечня личного (индивидуального) снаряжения учащегося в туристском походе

СанПиН 2.4.4.1204-03 [8]	вес, кг	СанПиН 2.4.4.2605-10 [4]			
		Индивидуальное снаряжение	вес, кг	Групповое снаряжение	вес, кг
Рюкзак	1	рюкзак 20 л	0,7	палатка туристская	3
Спальный мешок	2	спальник	1,0	аптечка	1,0
Коврик теплоизоляционный	0,1	коврик	0,3	ремнабор	0,5
Личные вещи	3	пленка /дождевик	0,2	фонарь	0,2
Продукты питания	1	куртка/ветровка	0,5	компас	0,1
Личная медицинская аптечка и ремнабор	0,2	головной убор	0,3	гитара	0,5
Групповое снаряжение	1	свитер шерстяной	0,9	репеленты	0,5
		ботинки	0,8	фонарь индивидуальный	0,2
		кроссовки	0,5		
		белье	0,4		
		носки	0,3		
		носки тёплые	0,3		
		брюки	0,4		
		миска	0,1		
		ложка	0,1		
		нож	0,1		
		кружка	0,1		
средства личной гигиены	0,2				
Итого вес снаряжения	8,3	Итого вес личного снаряжения	7,2	Итого вес группового снаряжения	6

Таблица 4

Минимальный набор снаряжения школьника для похода 1-й категории сложности

Снаряжение	Вес, кг
Рюкзак (30 литров)	0,8
Дождевик	0,4
Спальник	1
Посуда (кружка, ложка, миска)	0,2
Коврик	0,4
Сменная одежда	2,3
Средства личной гигиены/аптечка	0,4
Каска	0,3
Итого	5,8

позволил выявить минимальный набор снаряжения и вес рюкзака для похода 1-й к.с. (таблица 4).

При этом средний вес суточной раскладки питания на ребенка составляет 1 кг согласно нормам СанПиН. Таким образом, при численности группы 8 человек (минимум 6 детей, руководитель и заместитель руководителя согласно Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации), на поход 1-й к.с. продолжительностью 6 дней необходимо 36 килограмм еды для детей.

В вес рюкзака руководителя и заместителя при этом будет входить:

а) минимальное личное снаряжение (7,6 кг):

- рюкзак – 3 кг;
- спальник – 1 кг;
- коврик – 0,4 кг;
- посуда – 0,2 кг;
- дождевик – 0,4 кг;
- сменная одежда – 2,5 кг;
- средства личной гигиены – 0,5 кг;
- сменная обувь – 0,6 кг;

б) групповое снаряжение (41,5 кг):

- медицинская аптечка – 0,6 кг;
- картографический материал, документы – 0,7 кг;
- средства связи/телефон – 0,2 кг;
- костровое оборудование – 1,5 кг;
- палатка – 2,5 кг;
- продукты питания – 36 кг.

Руководитель и заместитель руководителя, помимо своего личного снаряжения, по весу превышающего вес личного снаряжения школьника, ввиду добавления средств мобильной связи, картографического материала, ремнабора, медицинской аптечки и пр., несут групповое снаряжение (костровое снаряжение, палатки) и часть питания. Учитывая педагогически оправданные методы и методические рекомендации по распределению обязанностей, школьники в походе должны нести не только личное, но и групповое снаряжение и продукты питания.

Итого вес рюкзака руководителя составит 31,8 кг с учетом еды для руководителя и заместителя



руководителя (при среднем весе раскладки 550 грамм/день, на 6 дней для руководителя и заместителя необходимо 6,6 кг). Если оценивать, что вес рюкзака мужчины должен составлять 30% от массы тела, при среднем весе тела 85 кг, то это 25,5 кг.

При этом, вес рюкзака школьника с учетом снаряжения и продуктов питания составит 11,8 кг.

Исходя из вышесказанного, можно прийти к выводу не только о явном занижении требований СанПиН в части норм веса рюкзака школьников 11–12 лет, так как они не удовлетворяют реальным условиям проведения походов, но и о необходимости пересмотра существующих норм СанПиН.

Литература

1. Гориневская, В. В., Пешеходный туризм школьников [Текст] // В. В. Гориневская, Н. М. Пейсахов / МЕДГИЗ, 1956. – С.9
2. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации: приказ №293 Минобразования РСФСР от 13.07.1992 г. // Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи. – М. : ФЦДЮТиК, 2006. – С. 271-278
3. Курилова, В. И. Туризм: учеб. пособие [Текст] / В. И. Курилова. – М. : Просвещение, 1988.
4. Об учреждении СанПиН 2.4.4.2605-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы детских туристических лагерей палаточного типа в период летних каникул»: постановление Глав. гос. Санитар. Врача РФ от 26.04.2010 г. №29: зарегистрирован в Минюсте России 27.05.2010 г. Регистрац. № 17400 // Сборник официальных документов. – 2010. – №6. – С.60-76.
5. Петросян, С.А. Экспериментальное обоснование норм физических нагрузок в туристских пеших походах школьников V-VIII классов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: (13.00.04) / Петросян С.А.; Акад. пед. наук СССР, Науч.-исслед. ин-т физиологии детей и подростков. – М., 1978. – 22 с.
6. Приказ Министерства просвещения СССР № 38 от 12 апреля 1974 г. / Методические рекомендации по туристско-экскурсионной и краеведческой работе среди учащихся школ г. Москвы // сборник материалов по туризму для школ, домов (дворцов) пионеров, домов комсомольцев и школьников гор. Москвы Составитель - методист МосгорДЭТС; сост С.В. ОЙКС – М. : 1976 г. – 29 с.
7. Регламент по спортивному туризму. Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов. – [Электронный ресурс] // Туристско-спортивный союз России; Федерация спортивного туризма России. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.tssr.ru/>. – загл. с экрана. – Дата обращения 02.11.2015 г.
8. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы загородных стационарных учреждений отдыха и оздоровления детей. СанПиН 2.4.4.1204-03» [Электронный ресурс] // Сайт спортивного туризма в Москве и России. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://doc01.ru/sanpin-2-4-4-1204-03>. – загл. с экрана. – Дата обращения 02.11.2015 г.
9. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3048-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа» [Электронный ресурс] / Информационно-правовой портал Гарант.ру. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70291092/> – загл. с экрана. – Дата обращения 18.03.2016 г.

