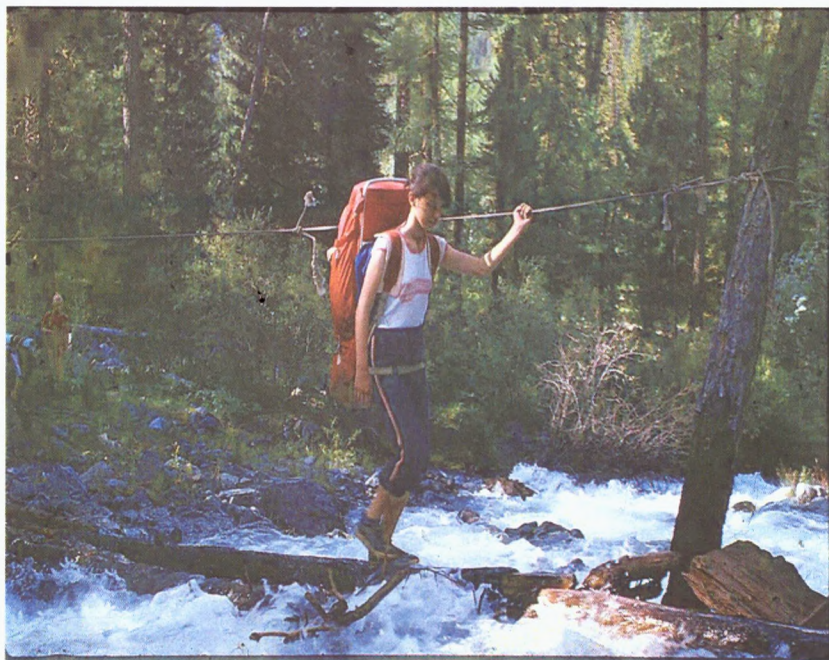


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Дом детского и
юношеского туризма и экскурсий «Простор»
Ново Савиновского района г. Казани
МБОУ ДДЮТиЭ «Простор»

Замалетдинов Ильдар Валиуллович



**«Переправа, переправа!»
Берег левый, берег правый» (учебное пособие)**

Казань 2022, Республика Татарстан

Аннотация: Пособие адресовано педагогам, учителям, ведущим занятия по спортивно-оздоровительному туризму. В пособии предлагается полезная информация о применении обычных гимнастических снарядов в школьных спортзалах при проведении занятий с юными туристами по ОФП и СФП, преодолению условных водных преград в условиях спортзала. Заниматься туризмом становится престижно и перспективно. Занятия обеспечивают занятость ребенка полезным делом, приучают к дисциплине, развивают волевые качества. В основе данной работы лежат десятки статей и публикаций из собственного опыта по спортивно-оздоровительному туризму при подготовке детей в гимназии № 155.

Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Содержание
3. Глава I. Вместо поляны – школьный спортзал
4. Глава II. Упражнения на бревне
5. Глава III. Упражнения на брусьях
6. Глава IV. Вместо спортзала – лесная поляна
7. Глава V. Преодоление водных преград на маршруте
8. Литература

Пояснительная записка

В данном пособии на конкретных примерах в результате многолетней трудовой и спортивной деятельности, опыта работы в маршрутно- квалификационной комиссии (МКК), в Федерации спортивного туризма Республики Татарстан (ФСТ РТ) показывается, как можно успешно использовать имеющиеся в любом школьном спортзале гимнастические снаряды для подготовки детей по теме «Преодоление естественных препятствий», снижения травматизма в походах. Предлагаемое пособие позволит педагогам без дополнительных затрат повысить интерес школьников заниматься туризмом за счет применения обычных школьных гимнастических снарядов. Многочисленные факты и чрезвычайные происшествия в походах с детьми показывают растущую актуальность формирования у педагогов умений и знаний преподавания темы «Преодоления естественных препятствий». Новизна заключается в том, что по преодолению водных преград и других препятствий в походах в настоящий момент отсутствует учебная литература, при этом программы требуют, чтобы все виды занятий с детьми проходили интересно, наглядно, с ориентацией на использование практических навыков на занятиях.

Совершив около сотни степенных и категорийных походов со школьниками в разные годы мною набран материал по подготовке преодоления естественных преград, который мог бы принести пользу педагогам и учителям. Не секрет, что однообразие средств и методов работы со школьниками порождает скуку, снижает интерес к туризму, тормозит рост спортивных результатов. Мои наблюдения показывают, что наибольшие затруднения педагоги испытывают при проведении занятий в условиях школьного спортзала. В основном это связано с отсутствием учебной литературы по этому вопросу. Критически настроенные педагоги, возможно, найдут в моей работе спорные вопросы или недостаточное количество разнообразных упражнений при подготовке детей к преодолению преград в осенне-зимний период. Иногда по вине неподготовленности педагогов дети получают искаженные представления о переправах. Опыт работы показывает, что оживить занятия можно опираясь на то, что всегда есть в любом школьном спортзале. Разумеется, педагог должен неуклонно обеспечивать условия безопасного выполнения упражнений на высоте с учетом возраста и реальной обстановки в спортивном зале.

Приведенные в систему изученные публикации могут быть полезными для педагогов, работающих в этом направлении и желающих больше узнать. Буду искренне рад, если хотя бы какие-то крупинцы моего опыта окажутся полезны другим коллегам. Я не призываю слепо копировать мою работу с детьми, но некоторые моменты можно использовать.

Актуальность пособия заключается в поиске новых форм работы с детьми для привлечения обучающихся и их родителей к пропаганде спортивного туризма и здорового образа жизни.

Начало нового тысячелетия ознаменовалось реформированием и модернизацией образования. Возросшие требования к качеству образования и воспитания детей в учреждениях дополнительного образования, осознание родителями и детьми необходимости более профессионального раннего самоопределения потребовали от педагогов нестандартных практических и наглядных форм занятий со школьниками и создание новых программ и технологий.

Содержание

Не случайно в заголовке вынесены строки из поэмы А.Т. Твардовского «Василий Теркин». Мне на себе с детьми пришлось испытать опасность, трудность и сложность организации переправ через водные преграды, одного из коварных препятствий, будь то широкая или узкая река, или ручей.

Почти 50-летний педагогический стаж моей работы можно смело умножить на два. Столько вожу детей в походы и учу туристским навыкам и умениям, столько же профессионально занимаюсь спортивным туризмом.

География путешествий с школьными группами охватывает всю Россию, в том числе - это Кольский полуостров, Карелия, Дальний Восток, Хамар - Дабан, Тункинские Альпы, Алтай, Кузнецкий Алатау, Кавказ, Горная Шория, Северный Тянь - Шань, Южный Урал, Крым, Карпаты, Республика Татарстан, - где только не побывали юные туристы. Путешествуя по просторам страны, дети познают окружающий мир «вживую», а не из интернета или ТВ.

Это пособие – не учебник, а опыт работы с юными туристами в условиях школьного спортзала. Желающих более глубоко ознакомиться с темой переправ через реки, рекомендую методическое пособие Б.Ф. Шимановского «Переправы вброд через водные преграды». М., ЦРИБ, «Турист» 1984.

Туризм отличается от других видов спорта тем, что практические занятия, игры, участие в походах, организация питания, проживание детей в палатках проходят в естественных природных условиях. Учащиеся должны приспособиться к лесу, грязи, дождям, снегу, низким температурам. Занятия в спортзале имеют важное преимущество: они дают эмоциональную разгрузку, вносят разнообразие в учебный процесс, благоприятно сказываются на укреплении здоровья и физического развитии школьников и в конечном счете способствуют росту мастерства. В то же время туризм - это сложный вид спорта, требующий овладения множеством общих и специальных знаний, умений и навыков. Нельзя сразу же «загрузить» детей туризмом. Первые экскурсионные походы необходимо проводить в «шаговой доступности».

Преодоление препятствий на маршруте требует от детей применения комплекса разнообразной туристской техники, включая и технику страховки.

Лучше всего начать с общефизической подготовки (ОФП). Первый год занятий необходимо посвятить развитию физических качеств, включая спортивно-игровые и подвижные игры.

Физическая подготовка – одна из важнейших составных частей занятий с детьми, направленная на воспитание двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей. Уровень развития этих качеств характеризует подготовленность отдельных занимающихся.

Физическая подготовка подразделяется на общую, вспомогательную и специальную.

ОФП – процесс, направленный на гармоничное воспитание различных физических качеств, способствующих всестороннему физическому развитию, так как позволяет значительно повысить общий уровень функциональных возможностей организма.

Вспомогательная физическая подготовка строится на базе общей физической подготовленности. Она создает специальную основу, необходимую для освоения больших объемов работы по воспитанию двигательных качеств, которые позволяют добиваться успехов в каком-либо виде спорта, избранном для дальнейшего совершенствования.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для данного вида спорта [4].

В туризме, как и в других видах спорта, для достижения результатов применяется различные средства, самые важные из них – это физические упражнения. Классифицировать физические упражнения целесообразно по степени их близости к движениям, специфическим для туризма. Главная задача первого года обучения – приучить детей к регулярным занятиям и дисциплине.

Посещение занятий должно стать потребностью и приносить удовлетворение, которая составляет основное содержание занятий и в то же время неразрывно связана с укреплением и

повышением общего уровня возможностей организма детей. Ни один поход не обходится без преодоления на маршруте ручьев, рек, по поваленным через русло стволам деревьев, по примитивным кладям, по камням, вброд, иногда с помощью веревочных перил. Переправы через горно-таежные реки занимают одно из ведущих мест в перечне основных препятствий в походах с детьми. С виду безобидные водные потоки оказываются подчас, если и не непреодолимыми, то неожиданно грозными и сложными для многих групп. Недооценка опасности при организации переправы может привести к тяжелым последствиям. Не следует думать, что одолеть брод – дело простое. Народная заповедь «не зная броду, не суйся в воду» должна стать туристским законом. Естественно, что сам педагог - руководитель туристской группы обязан достаточно хорошо не только знать виды и способы переправ, но и владеть умениями и навыками их преодоления.

Год от года сложность походов с детьми возрастает. В первую очередь этому способствует научно-технический прогресс, появление новых видов снаряжения и питания. Складывается, на первый взгляд, парадоксальная ситуация – путешествовать становится легче, но опасность на маршруте не только не уменьшается, но все более увеличивается.

Переправа! Что это такое? Если заглянуть в справочную литературу, то увидим десятки определений и различных толкований этого слова.

Переправа - преодоление водных преград при отсутствии моста, парома и других, постоянно действующих средств; участок водной преграды, оборудованной камнями, наведенной веревкой, вброд [1].

Переправляться через реки и ручьи можно по наведенному мосту, вброд, по камням и на плотках. Переправа вброд, ввиду опасности, юным туристам не разрешается. При всех способах переправы через реки и ручьи лямка с одного плеча должна быть снята, чтобы в случае падения можно было быстро сбросить её. Во избежание потери всего запаса какого-либо груза (сахара, соли т.п.), его следует разложить по разным рюкзакам [2].

Наиболее опасны горные реки в период ливневых дождей, интенсивного таяния снега и льда. В это время даже самые маленькие горные ручьи быстро превращаются в бурлящий горный поток, а его преодоление всегда связано с повышенной степенью риска. Иногда водную преграду преодолевают по камням – на неглубоких участках реки. При этом могут использоваться естественные камни в русле реки или искусственно сложенные из камней тумбы. Главная опасность при этом способе переправы заключается в возможности поскользнуться, упасть в воду и травмироваться [3].

Переправа в походных условиях – преодоление водной преграды при отсутствии моста, парома и других постоянно действующих средств. Основные способы: вброд, по кладям, по камням, наведенная переправа, по параллельным веревкам, по бревну [5].

Переправы через горные реки занимают одно из ведущих мест в перечне основных препятствий. С виду безобидные потоки оказываются подчас, если не непреодолимыми, то неожиданно грозными и сложными для многих туристских групп. Недооценка опасности при организации переправы может привести к тяжелым последствиям. Фатальная же боязнь переправ, связанная с незнанием правил их организации, ставит группу в невыгодное положение при планировании или прохождении маршрута: часто, чтобы избежать переправы, приходится затрачивать слишком большие усилия и делать многодневные обходы или отказываться от реализации своих походных планов [7].

Горные и таежные реки представляют едва ли не самую большую опасность похода. Жизнь учит, что все правила переправ необходимо выполнять абсолютно точно. Прежде чем искать место переправы, туристы спрашивают у жителей последнего перед рекой населенного пункта о всех мостах, кладях, бродах и, если они пригодны, пользуются ими для переправы [8].

В статье «Перевал 1А + перевал 1А не равен перевалу 2А» мной написано: горный хребет может иметь несколько перевалов различной категории сложности, так и горная река состоит из тех или иных участков, отличающихся между собой по сложности. Но характер перевала не меняется многие годы, сложность его в целом постоянная и допуск на данный перевал только тех школьников, которые имеют соответствующий опыт. Сложность же того или иного участка реки

зависит не только от времени года, но и от времени суток, а в течение этих суток еще и от погоды. Даже достаточно простая река в период высокой воды становится весьма сложной.

Работая многие годы членам МКК, могу строго следить за допуском детских групп на данный перевал только тех туристов, которые имеют соответствующий опыт. А ограничивать допуск детей через какой-либо участок простой реки не могу. Могу только записать: переправа только в утренние часы. Даже достаточно простая река в период высокой воды становится весьма сложной.

Многие руководители групп не уделяют должного внимания водным преградам. Не всегда изучают характер реки, разведывают берега реки, определяют наиболее безопасные способы переправы. Часто забывают про элементы страховки, страховочные веревки отсутствуют, либо их количество не соответствует сложности переправы.

Брод, которым часто пользуются, обнаружить легко. Конец дороги у одного берега реки и продолжение ее на другом указывают на начало и конец брода. Небольшая рябь на поверхности медленно текущей реки – признак мелкого места. На порожистых реках брод обычно бывает в местах перепадов. На болотистых реках, где много осоки, камыша и тины броды бывают редко. Они имеют топкое дно и мало пригодны для переправы вброд. На реках с быстрым течением и глубоким бродом необходимо протянуть канат на шестах, воткнутых в дно реки. Это облегчает переправу. При переправе вброд через быстротекущую реку можно поступить еще следующим образом: встать лицом к лицу с товарищем; держаться руками за плечи друг друга и так переходить реку. Вода не свалит вас с ног, так как имеется большое количество точек опоры [9].

Основной принцип, который необходимо донести до родителей: если ребенок не успевает в гимназии, он будет не успевать и в спортивном туризме. Педагогом нужны думающие спортсмены.

В настоящее время спортивные разрядные требования в дисциплине «Маршрут» таковы, что вопросы общей физической подготовки не могут оставаться на прежнем уровне. Поэтому внедрение новейших методик проведения учебных занятий с начинающими туристами выходит на первый план. В путешествиях нам постоянно попадаются преграды: россыпи камней, бурные горные речки. Неподготовленному школьнику из «равнинных» районов такие преграды покажутся непреодолимыми и заставят свернуть с пути. Для обучающихся – это лишь очередная возможность на практике применить умения и знания.

Водные преграды встречаются почти во всех видах туризма, даже лыжных. Поэтому знание техники и организации переправы, умение осуществить ее безопасно и с наименьшими затратами времени и сил входит в состав умений, знаний и навыков занятий с детьми. Водные преграды в походах I – II категории сложности, как правило, преодолеваются по готовым мостикам и кладям, иногда вброд. Если они не имеют перил и неустойчивы, то первым их переходить заместитель руководителя группы. Он опробует переправу и, если надо, организует страховку других членов группы с помощью альпенштока, шеста или руки.

Если группа вышла к реке, переправа через которую запланирована графиком похода, то такая переправа должна быть по силам группе. Обычно предварительная информация до выхода группы на маршрут минимальна: в принципе река проходимая, но где и как – неизвестно. Прежде чем решиться на переправу вброд, полезно проверить, нет ли поблизости готовых кладок. Естественные кладки не редкость в горно-таежной местности вблизи обжитых мест, простейшие мостики часто встречаются на тропах.

Наиболее распространенным способом преодоления горного и таежного потока является переправа по камням, когда дети перешагивают или перепрыгивают с одного валуна на другой, страхуясь альпенштоком (лыжной палкой). Не следует пытаться перебраться на другой берег, прыгая с камня на камень. Можно поскользнуться на мокром камне и упасть в воду. Камни используют только в том случае, когда есть возможность переступить с одного на другой, не прыгая, а опираясь при этом на шест, альпеншток. Альпеншток ставится выше линии движения относительно течения реки.

Перед переправой важно наметить путь движения и по возможности проверить устойчивость опор. Перед перенесением всей тяжести на камень желательно опробовать его ногой и быть готовым при шаткости опоры к прыжку на следующий валун. На мелком месте можно и самим набросать в воду камни для переправы. При выборе места для переправы по камням надо, прежде всего, оценить надежность (устойчивость) камней, глубину потока, его скорость и ширину препятствия. Старайтесь выбрать место, где камни располагаются на расстоянии шага или небольшого прыжка с места.

Переправа над водой по кладу, которая представляет собой ствол дерева перекинутой с одной стороны потока на другую. Кладь может быть естественной (завалившееся дерево) и искусственной. Искусственная кладь – дерево, специально подрубленное и заваленное на противоположную сторону потока. Если кладь не имеет перил и неустойчива, то первым ее переходит кто-то из опытных туристов, идет на страховке, без рюкзака. Длинный шест в руках помогает балансировать, а при необходимости им можно упереться в бревно или в дно речки, если она неглубокая. Всякую кладь перед переходом надо предварительно осмотреть, убрать со ствола гниющую кору, подготовить ствол.

Для более безопасного и быстрого движения остальной группе надо устраивать перила из шеста, необходимо держать с каждой стороны берега по одному человеку или туго натянуть веревку. Идти по скользкой гати следует осторожно, опираясь, по возможности, на шест, альпеншток.

Движение в любом случае должно осуществляться плавно с самостраховкой шестом, альпенштоком. Это требует определенных навыков движения. Естественные кладки, поскольку они обычно находятся в зоне леса, могут использоваться местными жителями. Чаще всего они наиболее распространены, ибо охватывают большинство мелких и не крупных потоков. Если есть опасность перехода по кладу, то на высоте плеча натягивают веревочные перила или держат шест. Веревка должна быть натянута туго, без провиса несколько в стороне от клада. Детей надо предупредить, что на веревку не следует опираться, держаться за нее осторожно.

Переправляться вброд через реки надо утром. Первая задача состоит в том, чтобы найти на реке место, где переправа вброд для данной группы вполне по силам. В любом случае нельзя ограничиться визуальной оценкой участка реки, нужна практическая проверка. Верным признаком брода служит тропа, проложенная местными жителями, туристами (не путать со звериной тропой к месту водопоя), ведущая к воде и проложенная на другом берегу. Предварительно руководитель группы должен убедиться, что в случае неожиданной потери устойчивости одним из туристов и падения его в воду, он не будет тут же снесен потоком, что сила воздействия потока невелика и позволит упавшему ребенку самому быстро восстановить свое положение. Переправа вброд – наиболее распространенный способ. Для переправы выбирается участок реки с наименьшей глубиной и скоростью течения. Глубина не должна превышать 1,2 метра, скорость течения – 3 м/сек. На горных реках выбираются участки, где основное русло реки разделяется на несколько более узких и неглубоких рукавов. Если из воды выступают камни, надо намечать путь ниже этих камней относительно течения реки. Хотя там вода пенится и кажется более быстрой, но из-за возникших турбулентных потоков давление на ноги там меньше и идти легче. Реки – опасные препятствия для самостоятельного их преодоления и, по возможности, лучше поискать мост или кладь. Вброд можно переходить неглубокие и неширокие ручьи и речки, где уровень воды чуть выше щиколотки, причем переход осуществляется в обуви. Преодолевать реку вброд, наводить переправу желательно только в случае крайней необходимости. Однако способы переправы юные туристы должны знать. При этом следует еще раз напомнить: все участники походов должны уметь плавать.

Существует много способов переправы. Выбор зависит от характера реки и уровня подготовки участников похода. Руководитель группы определяет наиболее удобное место для организации переправы, проводит разведку и после этого решает, каким способом переправа будет осуществляться. Однако надо учитывать степень подготовленности детей, их силы и возможности.

Если на маршруте встречается сложное водное препятствие, к преодолению которого группа не готова, не имеет соответствующего опыта, то, если есть возможность, препятствие надо обойти.

Простые участки реки группа преодолевает с хода, предварительно перестроив походную колонну: руководитель должен находиться во главе, слабые участники по одному равномерно распределяются среди сильных ребят. Замыкает колонну заместитель руководителя группы. Движение осуществляется по намеченной линии переправы.

В одиночку можно проходить только самые простые, неглубокие и короткие броды, но при малейшей необходимости следует воспользоваться альпенштоком или шестом, на который опираются, наклонно выставив его против течения. Переставлять альпеншток, шест можно лишь тогда, когда обе ноги стоят совершенно устойчиво, а сделать следующий шаг, когда шест, альпеншток стоит крепко и на него удобно опереться руками. При этом обувь и одежду не снимают.

Преодоление естественных препятствий требует мобилизации сил группы, организованности, взаимопомощи. Руководитель должен помнить, что преодоление препятствия - это важный воспитательный момент. Не случайно один из законов юных туристов гласит: «Помоги товарищу и тебе станет легче». Первые, прошедшие препятствие, ждут, когда вся группа преодолеет его, оказывают посильную помощь - поддерживают, подают руку или альпеншток. Взаимопомощь может выражаться и в разгрузке (в полном освобождении от груза) заболевшего, более слабого товарища. Следует приучить ребят не бросаться на препятствие (кладь, завал, перелаз и т.д.), а остановиться и дождаться команды руководителя.

Переправа вброд всегда требует самостраховки или даже групповой страховки. Первый способ - это переход с помощью альпенштока, упираясь им в дно навстречу течению. Можно переходить реку группой взявшись за руки, плечи. Реку вброд всегда надо переходить в обуви, чтобы ступни были максимально защищены от повреждений и ушибов об камни. Только в обуви школьник чувствует себя уверенно и смелее продвигается по дну реки. Перед бродом снять носки, вынуть из ботинок стельки, хорошо зашнуровать обутые на босые ноги ботинки, кеды. После брода следует разуться, вылить воду из ботинок, насухо вытереть ботинки, кеды и ноги, надеть сухие носки, вложить в ботинки сухие стельки. В зависимости от условий переправы предварительно перестроив походную колонну, руководитель находится в главе, слабые участники по одному равномерно распределяются среди остальных. Замыкает колонну заместитель руководителя. Группа идет боком к направлению течения. Интервал между участниками не должен превышать 1,5 метра, что позволит тут же оказать помощь потерявшему равновесие, но и не быть слишком маленьким, иначе дети из-за рюкзака не видят впереди идущего.

Не менее важно научить детей пользоваться альпенштоком, роль которого часто выполняет обычная палка, лыжная палка. Она должна быть по плечо ребенку и достаточно крепкой, чтобы не переломиться, если кто-то, сорвавшись, повиснет на ней, как на перекладине. С ее помощью, поскользнувшись или потеряв равновесие, можно застраховать себя от падения, опершись концом о дно реки. С помощью альпенштока также можно зондировать реку перед собой и снимать часть нагрузки с нижних конечностей. Педагог должен научить всех детей правильно держать его. Туристская подготовка детей первого года обучения представляет собой процесс формирования системы знаний, умений, навыков, необходимых для занятий спортивным туризмом и совершенствования в этом виде спорта.

При занятиях со школьниками очень важно, чтобы педагоги знали и соблюдали технику безопасности на занятиях, правила поведения, как в спортивном зале, так и непосредственно при занятиях на местности. Занятия на начальном этапе направлены в основном на укреплении здоровья, улучшение ОФП, а также на развитие необходимых физических качеств как гибкость, ловкость, силу, умение координировать движения, равновесие.

Глава I. Вместо поляны – школьный спортзал

Нет, очевидно, ни одного спортивного зала школы, в которых не было бы гимнастических снарядов (скамейка, бревно, брусья, перекладина и другие). Использовать эти снаряды можно во время занятий, они просты и доступны, всегда под рукой и, что немаловажно, почти не травмоопасны. Надо иметь в виду также и то, что ощутимое воздействие на совершенствование функции равновесия могут оказать лишь упражнения, представляющие для детей определенную трудность. Многолетний опыт обучения детей туризму показал, что основной задачей первого – второго года обучения является всестороннее физическое развитие учащихся, укрепление и закаливание их организма, а также начальное освоение техники туризма.

Каждому туристу необходимо уметь преодолевать препятствия самого различного характера на маршруте, хорошо прыгать в длину, лазать по канату, по деревьям, свободно подтягиваться, приучиться переносить рюкзак с грузом на длинные расстояния. Причем в этом не всегда помогает значительная сила - нужны специальные навыки, развивающиеся упражнениями. Особое внимание следует уделять упражнениям на равновесие: на гимнастических снарядах, ходьбе по упавшим деревьям, на «качающихся бумажках», по сильно натянутой веревке на высоте не более 0,5 м.

Использование этих снарядов просты в организации занятий и незаменимы при решении задач ОФП. Они доступны, варьируется только высота, количество упражнений, дозировка. Сначала эти упражнения изучают на полу и только после этого переходят к выполнению на гимнастических снарядах.

Приведенные упражнения в целом довольно просты и не требуют, за некоторым исключением, никакого дополнительного оборудования. В целом же специальные двигательные задания не должны вызывать большого напряжения и, по возможности, проходить эмоционально.

Упражнения на равновесие, выполняемые детьми на гимнастических снарядах не имеют ничего общего с бытовыми, ежедневными движениями. С необходимостью сохранять равновесие ребенок постоянно сталкивается в повседневной жизни. Еще одна особенность состоит в том, что упражнения на узкой опоре и высоте представляют собой сложные по координации движения различными частями тела. Способность сохранять равновесие в различных условиях опоры является сложным и в то же время жизненно важным навыком, требующим специальной тренировки. Турист любой «специальности», собираясь в путешествие, должен быть, подготовлен особенно разносторонне. Сначала нужно удерживать равновесие, стоя одной ногой на веревке и используя другую как противовес (это легче, чем стоять на веревке на обеих ногах). Затем – ходить по веревке. Это упражнение даст чувствительную силовую нагрузку на мышцы ног.

Не менее важно тренировать детей в прыжках в глубину – в соскоках, так как умение ловко и мягко спрыгнуть с препятствия в обозначенное место важно для предупреждения травм, ушибов и переломов. Упражнения в преодолении препятствий помогают развивать необходимые туристу умения и навыки. При этом следует разъяснять детям значение выполняемых ими упражнений, так как от умения быстро перелезть через ров, пройти по узкой опоре, ловко и быстро спуститься в овраг может зависеть жизнь туристов.



Рис. 1. Спортзал гимназии № 155



Рис. 2. Ходьба по скамейке в разных направлениях



Рис. 3. Ходьба по разметкам пола с книгой на голове



Рис. 4. Ходьба с опусканием на одно колено



Рис. 5. Переползание на коленях по перевернутой скамейке



Рис. 6. Ходьба по скамейке с книгой на голове



Рис. 7. Ходьба приставными шагами



Рис. 8. Переползание верхом на перевернутой скамейке с помощью рук



Рис. 9. Ходьба спиной вперед



Рис. 10. Стоя на коленях в упоре на руках. Поднимание правой руки и левой ноги, Держать 30 сек. Смена положения



Рис. 11. Выполнить шпагат, полу шпагат на скамейке



Рис. 12. «Ласточка» на левой, правой ноге, стоя на скамейке

Развитие равновесия можно осуществить в основном двумя путями. Одно из них основывается на использовании упражнений, при которых трудно сохранить равновесие. К ним относятся различные виды равновесия с передвижением в разных направлениях и на уменьшенной опоре.



Рис. 13. Ходьба по рейке прямо, вперед спиной, приставными шагами, с закрытыми глазами



Рис. 14. Натянуть перила. Ходьба по скамейке



Рис. 15. Переползание на коленях по рейке



Рис. 16. «Ласточка» на рейке держась за перила

Глава II. Упражнения на бревне

Упражнения на гимнастическом бревне носят прикладной характер, и содействуют подготовке детей передвижению в различных направлениях и позах, балансированию.



Рис. 17. Переползание под бревном



Рис. 18. Ходьба по бревну с разным положением рук, с закрытыми глазами



Рис. 19. Переползание на коленях по бревну



Рис. 20. Перешагивание через бревно



Рис. 21. Переползание на коленях

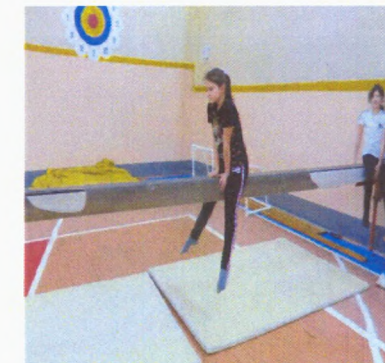


Рис. 22. Переползание в седе верхом опорой на руки



Рис. 23. Лежа на груди, держать руки в сторону



Рис. 24. «Ласточка» на бревне со сменой ног



Рис. 25. Ходьба по ребру доски с опорой на альпеншток



Рис. 27. Движение с двумя альпенштоками По ребру доски стоящей на скамейке



Рис. 26. Ходьба по натянутой веревке с альпенштоком



Рис. 28. Ходьба по натянутой стропе



Рис. 29. Шест на скамейках



Рис. 30. Ходьба по шесту с помощью рук



Рис. 31. Ходьба по шесту с опорой на стену, прямо, приставными шагами

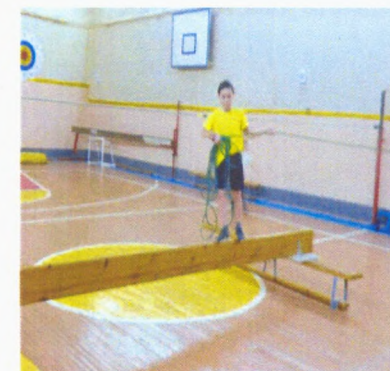


Рис. 32. Переправа «Маятник»



Рис. 33. Ходьба по натянутой веревке



Рис. 34. Ходьба по ребру доски

Натянутая веревка – простейшая конструкция для школьного спортзала. Обучению хождения по веревке, по жерди можно сравнить с ездой на велосипеде. В самом начале, когда школьник садиться на велосипед, у него ничего не получается, потому что для езды требуется набор рефлексов, которые до этого ребенок нигде получить не мог. Руль виляет и, как бы ребенок не пытался, его заваливает на бок.

Здесь то же самое – веревка, шест сильно трясет из стороны в сторону. Делает это собственное тело, которое раньше никогда не пыталось держать равновесие на провисающей веревке. Также, как и на велосипеде, через небольшое количество времени тряска становится контролируема, и вы начинаете делать свои первые шаги.

Включение этих упражнений на занятиях со временем значительно улучшит умение сохранять равновесие, а, следовательно, и ваши успехи в туризме.

Ходьба по перекладине. Название упражнения говорит само за себя. Практикуйте ходьбу по перекладинам и жердям разной толщины, сделанные из разных материалов, пока не будете чувствовать себя уверенно даже на тонких круглых шестах. Учитесь передвигаться, ставя ступни вдоль перекладины, тщательно контролируя каждый свой шаг. Будьте точны в своих движениях и постарайтесь свести к минимуму раскачивания и колебания в процессе ходьбы.



Рис. 35. Ходьба по рейке, используя перила



Рис. 36. «Ласточка» на рейке с опорой на перила



Рис.37. Ходьба по рейке, используя перила



Рис. 38. Ходьба по двум жердям



Рис. 41. Ходьба по жерди приставными шагами, спиной вперед с опорой о стену



Рис. 42. Ходьба по двум жердям



Рис. 43. Ходьба по жерди внутри брусев



Рис. 44. Ходьба по жерди без опоры

Глава III. Упражнения на брусках



Рис.39. Ходьба по песту, подвешенному внутри брусев



Рис. 40. Сед ноги врозь



Рис. 45. Стойка без рук на двух веревочных петлях



Рис.46. Стойка на одной петле с опорой



Рис. 47. Стойка без рук на двух веревочных петлях

Прыжки по «кочкам» и «камням», прекрасно развивают не только скоростно- и силовые качества, но и ловкость. Такие много скоки интересны детям своей конкретностью – попал ногой на «камень» или нет, сумел поставить на «камень» обе ступни и прыгнуть без задержки с обеих ног на другой «камень». Такие задания близки детской психике и выполняются со значительно большим старанием, чем обычные легкоатлетические многоскоки.

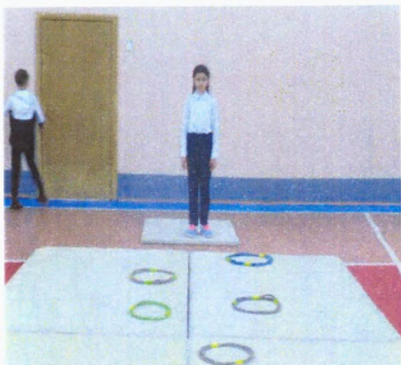


Рис. 39. Прыжки по «камням» на каждый шаг



Рис. 40. Прыжки по «камням»



Рис. 40. Доска и пластиковая бутылка с водой.



Рис. 41. Тренажер для балансировки

Балансирование сводится к умению правильно расположить центр тяжести и выполнения определенных действий. От того, насколько ребенок правильно расположит центр тяжести и сумеет максимально ограничить его смещение, зависит устойчивость равновесия. Наша бутылка, имея цилиндрическую форму легко перекачивается из стороны в сторону. Для сохранения равновесия на ней стоящий на доске попеременно сгибает и разгибает ноги в коленях, доска наклоняется то вправо, то влево, опережая движения бутылки в ту или иную сторону. Движениями ног школьник удерживает бутылку в равновесии. Сначала необходимо учить вставать на площадку.

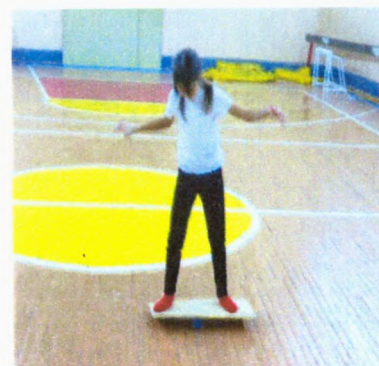


Рис. 42. Тренажер для балансировки



Рис. 43. Тренажер для балансировки



Рис. 44. Перетягивание каната.



Рис. 45. По сигналу «кто первый» схватить веревку



Рис. 46. Расчет по порядку. Водящий называет номер и убирает руки от альпенштока



Рис. 47. Перетягивание альпенштока



Рис 47. Основную веревку (15-20м) связывают в кольцо. Завязывают узлы проводник по четырем концам. Кто перетянет.

Глава IV. Вместо спортзала - лесная поляна

Во время привалов в лесу можно использовать сухостой и упавшие деревья для занятий отработки чувства равновесия на так называемых «качающихся бумках». Пробные попытки ведутся сначала на неподвижных стволах дерева.



Рис. 48. Ствол дерева для занятий.



Рис. 49. Прыжки через веревку вдвоем



Рис. 50. Ходьба по стволу дерева в разных направлениях, приставными шагами.



Рис. 51. Движение по бревну, по перилам



Рис. 52. Прыжки через веревку на количество, время



Рис. 53. Прыжки через веревку на количество, время



Рис. 54. Переползание по веревке



Рис. 55. Параллельные перила



Рис. 56. Ходьба по бревну маятником



Рис. 58. Бег по кочкам



Рис. 57. Ходьба по веревке вдвоем



Рис. 59. Движение по жердям



Рис. 60. Преодоление этапа «Болота».



Рис. 61. Преодоление этапа «Болота»



Рис. 62. Преодоление этапа «Болота»

Глава V. Преодоление водных преград на маршруте

Обзор водных преград, которые часто встречаются на маршрутах I – II категории сложности и степенных походах с детьми. Понятно, что на сложных участках маршрута хорошие фотографии сделать сложнее всего, но это повод не пытаться их сделать. Представленные фотографии сделаны мною во время походов, путешествий по разным уголкам России и родного края.



Рис.63. Первая водная преграда

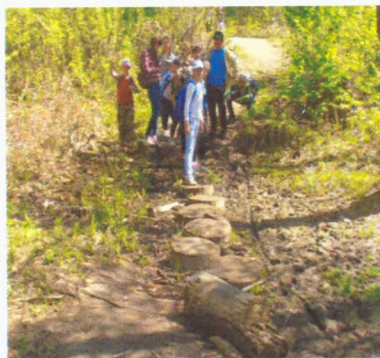


Рис.63. Препятствие



Рис. 64. Деревянный мост



Рис.65. Кладь



Рис. 66. Переправа по кладь



Рис. 67. Деревянный мостик



Рис. 68. Кладь



Рис 69. Деревянный мостик



Рис. 70. Переправа по бревну верхом



Рис. 71. Переправа по бревну

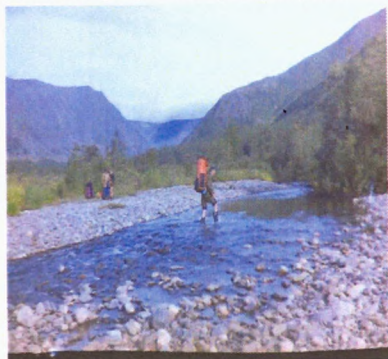


Рис. 72. Переправа вброд



Рис. 73. Переправа по камням



Рис. 74. Переправа по камням

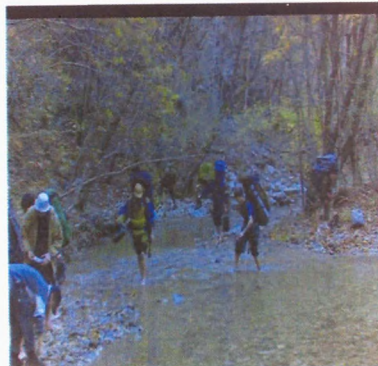


Рис. 75. Переправа вброд



Рис. 76. Переправа вброд



Рис. 76. Переправа по кладу



Рис. 77. Прыжки по камням



Рис. 78. Укладка камней для переправы



Рис. 79. Прыжки по камням



Рис. 80. Переправа через завал



Рис. 81. Переправа по камням



Рис. 82. Наведение клады



Рис. 83. Переправа вброд



Рис. 84. Переправа по клады



Рис. 85. Переправа по клады



Рис. 86. Переправа по бревну



Рис. 87. Переправа вброд



Рис. 88. Переправа по камням



Рис. 89. Переправа по бревну



Рис. 90. Переправа по клады



Рис. 91. Переправа по клады



Рис. 92. Переправа по висячему мосту



Рис. 93. Переправа по кладу



Рис. 94. Переправа по бревну с использованием перил



Рис. 95. Переправа по бревну



Рис. 96. Переправа по камням



Рис. 97. Переправа по бревнам



Рис. 98. Переправа по камням



Рис. 99. Переправа по камням



Рис. 100. Переправа по мосту



Рис. 101. Переправа по бревну



Рис. 102. Переправа по мостику



Рис. 103. Переправа по камням



Рис. 104. Переправа по камням



Рис. 105. Переправа по бревну и перил.



Рис. 106. После переправы вброд



Рис. 107. Переправа по камням



Рис. 108. Переправа по камням



Рис. 109. Переправа шеренгой



Рис. 110. Переправа шеренгой



Рис. 111. Переправа по бревну и перил

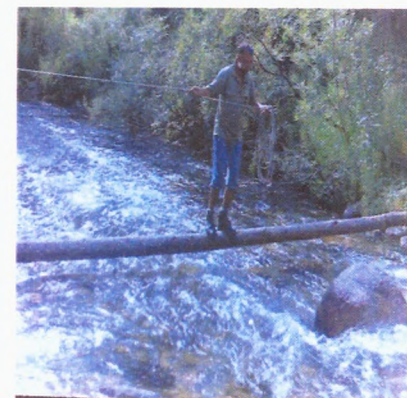


Рис. 112. Переправа «маятником»



Рис. 113. Переправа шеренгой

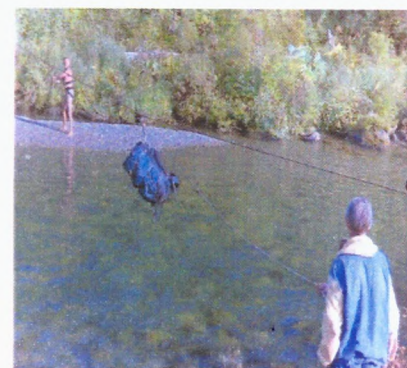


Рис. 114. Переправа рюкзака



Рис. 115. Переправа по бревну



Рис. 116. Переправа по бревну



Рис. 117. Переправа по бревну



Рис. 118. Переправа по бревну



Рис. 119. Переправа шеренгой



Рис. 120. Переправа первого участника



Рис. 121. Переправа через ручей



Рис. 122. Переправа через ручей



Рис. 123. В поисках бревна, клади



Рис. 124. Мостик через реку



Рис. 125. В поисках бревна, клади пастухи помогают переправиться на другой берег

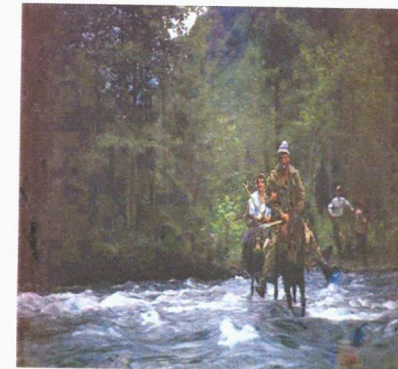


Рис. 126. Переправа через реку на лошадях

Литература

1. Переправы вброд через водные преграды. – М., ЦРИБ Турист, 1984.
2. М.М. Туркевич Поисково-спасательные работы в горах. Под общей редакцией Ю.Л. Воробьева. - Краснодар: МЧС России, 2000. – 416 с.
3. В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн, Ю.В. Константинова Словарь юного туриста Изд. ЦДЮТМК МО РФ М., 2003
4. Ежи Талага Энциклопедия физических упражнений (Пер. с польск.) М., Физкультура и Спорт 1998. – 412 с
5. В.В. Добкович, В.А. Кравцов Юный турист Государственное изд. Физкультура и Спорт М., 1954
6. Константинов Ю.С., Дрогов И.А., Путрик Ю.С. Туризм от «А» до «Я» Термины и определения: словарь М., ООО «Сам Полиграфист», 2020. – 124 с.
7. Н. Волков Спортивные походы в горах Изд. «Физкультура и спорт» М., 1974. – 160 с.
8. Спутник туриста Издание третье, переработанное и дополненное Изд. «Физкультура и спорт» М., 1969
9. Спутник партизана Изд. ЦК ВЛКСМ «Молодая гвардия» 1941

Мастер спорта России по туризму, Заслуженный путешественник России, судья по спорту Всероссийской категории, старший инструктор по пешеходному туризму, инструктор по горному туризму. Заслуженный работник физической культуры Республики Татарстан. Отличник физической культуры и спорта Российской Федерации. Почётный знак «За заслуги в развитии физической культуры и спорта Российской Федерации». Почетный работник общего образования Российской Федерации.