

**Организация и проведение спелеопроходов
2-й категории сложности:
опыт команды МАУ ДО ДЮЦ СТ г. Нефтекамск**

**Гарипова Т.В., г. Нефтекамск,
Республика Башкортостан**

(Слайд 1-2) Выступление Гариповой Татьяны Владимировны, педагога дополнительного образования МАУ ДО ДЮЦ СТ г. Нефтекамска (Республика Башкортостан), педагога высшей категории, обладателя I спортивного разряда по спортивному туризму, ССЗК, председателя МКК при Центре спорта и туризма г. Нефтекамска.

1. О педагоге и программах.

(Слайд 3) Работаю в Детско-юношеском центре спорта и туризма г. Нефтекамска с 2000 года. Веду группы по программам:

- «Спелеотуризм» (8–17 лет): обучение технике прохождения пещер, работе со снаряжением, топосъёмке, основам геологии и экологии пещер, навыкам страховки и самостраховки. Программа включает теоретические занятия (геология, метеорология, первая помощь) и практические тренировки (на скалодроме, тренажёрах, в ближних пещерах).

- «Скалолазание» (5–7 лет): развитие координации, силы, ловкости, подготовка к будущим спелеопходам. Занятия проходят 3 раза в неделю на скалодроме СК «Амфибия», включают игровые элементы и основы техники.

Многие воспитанники, начавшие с «Скалолазания», переходят в «Спелеотуризм» и продолжают развиваться в туризме, борются за разряды на соревнованиях.

2. Польза туризма для молодёжи.

(Слайд 4) Занятия туризмом комплексно развивают личность:

- **Физически:** укрепляют организм, развивают выносливость, силу и ловкость, улучшают работу сердечно-сосудистой системы. В походах дети преодолевают расстояния с рюкзаками, учатся распределять нагрузку, адаптируются к сложным условиям. Регулярные тренировки повышают иммунитет и стрессоустойчивость.

(Слайд 5) • **Нравственно:** воспитывают организованность, ответственность, смелость, честность, патриотизм, дисциплину и организаторские качества.

Туристско-краеведческая работа прививает любовь к родному краю, учит бережному отношению к природе.

(Слайд 6) • **Интеллектуально:** расширяют кругозор, дают практические знания по географии, геологии, истории и безопасности, стимулируют познавательную активность и аналитическое мышление. Дети изучают особенности пещер, их формирование, флору и фауну подземных пространств, учатся читать карты и ориентироваться.

(Слайд 7) • **Коммуникативно:** учат общению, распределению обязанностей, взаимопомощи и дружбе. Походные условия вынуждают участников взаимодействовать, поддерживать друг друга, что формирует крепкие связи. Развиваются лидерские качества, умение слушать и договариваться.

3. Что такое спелеология.

(Слайд 8) Спелеология — экстремальный вид спортивного туризма, связанный с исследованием пещер. Её особенности:

- **трудности:** узкие проходы, обрывы, подземные реки, темнота, перепады температуры, риск паводков, ограниченная видимость, психологическая нагрузка;
- **требования:** выносливость, знание техники безопасности, командная работа, навыки работы со снаряжением, умение оказывать первую помощь, психологическая устойчивость;
- **преимущества:** адреналин, уникальные открытия, возможность увидеть подземные озёра, сталактиты, артефакты, останки древних животных, развитие исследовательского интереса.

(Слайд 9) Сегодня заниматься спелеотуризмом можно с 10 лет — благодаря развитию снаряжения и оборудованию.

4. Категории сложности спелеопходов.

(Слайд 10) Маршруты классифицируются от 1 до 6 по возрастанию трудности. Примеры:

- 1-я категория: глубина 20–80 м, времяпрохождения 2–8 часов, минимальные вспомогательные средства. Препятствия: узости, несложное скалолазание, обводнённые участки.
- 2А: могут быть обводнённые колодцы без сильных водотоков, глубина 70–180 м, время 3–8 часов. Возможны открытые сифоны, вертикальные участки до 30 м.
- 2Б: больше препятствий, глубина 150–300 м, время 6–16 часов. Лабиринтные ходы, узкие узости, необходимость навески.
- 5А: множество препятствий, установка лагерей, глубина 800–1200 м, время 6–20 дней. Сложные вертикальные участки, сифоны, необходимость подземного бивака.

(Слайд 11) Критерии категорирования:

- глубина и протяжённость;
- обводнённость и паводкоопасность;
- узости, лабиринты, сифоны, завалы;
- температура воздуха и воды;
- сложность навески, необходимость лагерей;
- наличие стационарной навески (понижает категорию на одну ступень).

Категорирование проводит маршрутно-квалификационная комиссия (МКК). Нормативный документ — «Перечень классифицированных пещер» (в т.ч. обновлённый перечень 2023 года для России и СНГ).

5. Организация похода 2-й категории сложности.

(Слайд 12) Ключевые шаги:

(Слайд 13) 1. Выбор района и маршрута. Учитываем опыт группы, сезон, метеопрогноз. Для 2-й категории подходят пещеры Южного Урала, Башкирии, Крыма и др. Проводим разведку (если возможно) или изучаем отчёты других групп.

(Слайд 14) 2. Заявление в МКК и оформление маршрутной книжки:

- подаём заявку за 10–14 дней до похода;
- МКК проверяет опыт руководителя и участников, снаряжение, планмаршрута, график;
- комиссия даёт рекомендации по прохождению сложных участков, корректирует график;
- получаем разрешение МКК с указанием категории сложности.

(Слайд 15) 3. Заявление в МЧС:

- уведомляем за 10 дней до выезда;
- указываем маршрут, сроки, состав группы, контакты руководителя;
- получаем номер заявки — он нужен для оперативного поиска в ЧС;
- согласовываем контрольные точки связи.

(Слайд 16) 4. Подготовка снаряжения:

- личное: каски, фонари (основной + запасной), комбинезоны, обувь, перчатки, термобельё, рюкзаки, спальные мешки (для многодневных походов);
 - групповое: верёвки (основные и вспомогательные), карабины, спусковые и страховочные устройства, зажимы, петли, аптечка, ремнабор, газовые горелки, посуда;
- специальное: снаряжение для топосъёмки (рулетки, компасы, нивелиры), сигнальные средства (ракеты, свистки), рации.

(Слайд 17) 5. Распределение нагрузки:

- на 1 руководителя — не более 7–8 детей;
- при 8 детях нужен второй руководитель или помощник от 18 лет;
- делим группу на подгруппы для ускорения прохождения участков (например, в пещере Киндерлинская можно одновременно работать на 3–6 частях);
- назначаем ответственных: навигатор, фотограф, медик, ответственный за снаряжение, хронометрист.

6. Подбор участников:

- проверяем опыт прохождения походов, психологическое состояние;
- проводим инструктаж по технике безопасности, отрабатываем навыки на тренажёрах;
- распределяем роли: навигатор, фотограф, медик, ответственный за снаряжение;
- оцениваем физическую подготовку (тесты на выносливость, силу).

(Слайд 18) 7. Разработка графика:

- учитываем время на акклиматизацию, тренировки, прохождение сложных участков;
- закладываем резерв на непогоду, задержки;
- планируем контрольные точки связи с базой (по рации или телефону);
- составляем план действий в ЧС (эвакуация, связь с МЧС).

8. Психологическая подготовка:

- беседы о страхе замкнутого пространства, темноте, усталости;
- тренинги на доверие и командное взаимодействие;
- моделирование стрессовых ситуаций на тренировках.

6. Пример похода 2-й категории сложности (Южный Урал, Гафурийский

район)

Состав группы:

- руководитель — Татьяна Гарипова;
- заместитель руководителя — Алексей Гарипов;
- 7 участников 13–16 лет (опыт спелеопроходов 1-й категории сложности, один участник — с опытом соревнований).

(Слайд 19,20,21,22,23) Маршрут (5 дней, включая заброску и выброску):

- Киндерлинская (части 3, 4, 6): категория 2А, восхождение в 4-й части, общая протяжённость ходов — 12 км. Препятствия: узости (ширина 0,6–0,8 м), вертикальные колодцы до 30 м, восхождение, каменные завалы.
- Аюбскан: категория 2А, узкий ход во втором колодце (ширина 0,5 м), общий спуск трех колодцев до - 70 м. Препятствия: узкие участки, каменные завалы, перепады температуры.
- Октябрьская: категория 2Б, спуск входного колодца 76 м. Препятствия: вертикальные колодцы, участки с повышенной влажностью, узости.

Этапы похода:

День 1: прибытие в район, акклиматизация, проверка снаряжения, тренировка на тренажёре.

День 2: прохождение части 3, 4 и 6 пещеры Киндерлинская, отработка навески, восхождения и спуска.

День 3: переход к пещере Аюбскан, провешивание и снятие навески в колодцах.

День 4: прохождение пещеры Октябрьская, подготовка, провешивание колодца и снятие навески.

День 5: выброска, разбор итогов.

Навески организовывали и снимали сами ребята — это добавило им опыта. Отклонений от плана не было.

(Слайд 24) 7. Итоги и значение отчёта

После похода группа составила отчёт, включив:

- описание маршрута (пещеры, участки, препятствия);
- метеоусловия (температура, влажность, осадки);
- график выхода и возвращения;
- фотографии и схемы навески;
- анализ сложных ситуаций и решений;
- отзывы участников.

Значение отчёта:

- помогает следующим группам представить прохождение маршрута;
- фиксирует цели и задачи похода (не просто прогулка, а подготовленный маршрут);
- даёт участникам опыт и возможность получить разряды;
- необходим для участия в Чемпионате по походам и допуска к более сложным маршрутам;
- служит основой для научных и краеведческих проектов (изучение пещер,

экология, геология).

(Слайд 25) 8. Выводы и рекомендации.

Успех похода на 90 % зависит от тщательной подготовки.

Важные рекомендации:

- сотрудничайте с МКК — они подскажут, помогут составить график и пройти сложные участки;
- оформляйте документы (маршрутная книжка, заявление в МЧС) — это гарантия безопасности и будущих возможностей;
- накапливайте опыт: успешные походы открывают доступ к маршрутам более высокой категории сложности;
- уделяйте внимание психологической подготовке: учите детей справляться со стрессом, страхом замкнутого пространства, усталостью;
- развивайте наставничество: опытные участники помогают новичкам, что укрепляет команду;
- используйте походы для краеведения: изучайте историю и природу района, проводите мини-исследования.

Из личного опыта проведения и организации спелеопогодов 1,2 и 3 категории сложности хочу выразить благодарность за многолетнее сотрудничество, помощь, подсказки, Рычаговой Наталье Ивановне – лектора семинара, руководителя структурного подразделения «Молодежный спелеоклуб им. В. Нассонова» МБУ ОМК «Алые паруса» администрации ГО г. Уфа Республики Башкортостан, ответственного секретарь БашРМКК (спелеосектор), зам. председателя РМКК ГАУ ДО РДОЦТ (спелеосектор), инструктора спортивного туризма (спелеотуризм), почетный член ФСТ РБ, действительного члена Русского географического общества, председатель спелеокомиссии Башкирского регионального отделения РГО, руководитель спелеопогодов 1-4 категории сложности, член жюри Республиканских конкурсов туристских походов обучающихся, член жюри Финала Всероссийского конкурса туристских походов и экспедиций обучающихся 2025 года, ССВК, старший инструктор семинара, г.Уфа, Республика Башкортостан.