

Методические рекомендации по подготовке учащихся к туристским мероприятиям на лыжах

Спортивный туризм привлекает своей демократичной формой общения, познания и оздоровления. Детско-юношеский туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия среди учащихся, связанные с организацией и проведением соревнований и слетов в природной среде и на искусственном рельефе с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими задачами.

Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик детей и подростков, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду. Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно необходимо подрастающему поколению. Значительную часть времени учащиеся проводят в закрытых помещениях, а если и находятся на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и населенных пунктов прогулки вряд ли можно считать однозначно полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы учащихся, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением. Разумеется, это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса. Спортивный туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в деле профессиональной ориентации обучающихся. В туристской деятельности трудовое воспитание сливается с политехническим образованием, которое подростки получают, осваивая туристские навыки: пошив и ремонт рюкзаков, палаток, спальных мешков, изготовление и совершенствование оборудования и др. Не менее важен и другой аспект становления подрастающего поколения. В настоящее время наблюдается негативное отношение большей части молодежи к службе в вооруженных силах. Кроме того, существует опасность терроризма и техногенных катастроф, поэтому подростков необходимо учить грамотно, действовать в чрезвычайных ситуациях: оказывать первую помощь, ориентироваться на местности, обеспечивать укрытия в непогоду и т.д. Все эти жизненно необходимые знания и навыки обучающиеся получают в ходе туристских занятий, соревнований и слетов. В процессе туристской деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности. Таким образом, детско-юношеский туризм способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Участие в слетах и соревнованиях предоставляет учащимся возможность приобрести практический опыт, в том числе и самообслуживания (обустройство

лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, состояния снаряжения и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации. Туристские слеты – одна из лучших форм пропаганды детско-юношеского туризма. Они способствуют привлечению учащихся к занятиям спортивным туризмом и ориентированием; отработке знаний, умений, приобретенных на занятиях в туристских объединениях; формированию потребности среди обучающихся в здоровом образе жизни и установлению дружеских контактов между детскими коллективами.

Особое внимание следует уделять подготовке к туристским соревнованиям по спортивному туризму и ориентированию на лыжах. Содержание подготовки предусматривает приобретение учащимися знаний и умений по технике спортивного туризма на лыжах, спортивному ориентированию на лыжах, а также конкурсной программе. При этом следует учитывать, что на дистанциях слета учащимся приходится передвигаться по пересеченной местности и преодолевать разнообразные препятствия, на которых могут возникнуть трудности, опасности и даже аварийные ситуации. Часть из них связана с реальными природными препятствиями, к которым участник должен быть подготовлен физически, технически и психологически. Другие зависят от резких изменений погоды и носят эпизодический характер. Третьи – наиболее многочисленные – возникают при неправильном поведении учащихся.

Осуществление мер по предупреждению травматизма и аварийных ситуаций в туристско-краеведческих мероприятиях с учащимися в зимний период - на занятиях, соревнованиях, слетах и походах - важнейшее условие их успешного и безопасного проведения.

Основными требованиями по обеспечению безопасности любого туристского мероприятия с учащимися, являются:

- профилактика травматизма в период подготовки к участию в мероприятии (обеспечение технической и физической подготовленности учащихся; медицинский допуск; подробный инструктаж по соблюдению мер безопасности на соревнованиях (слете) участников, снаряжение для занятий спортивным туризмом и ориентированием в зимний период, правила их эксплуатации и хранения, соответствие снаряжения, одежды, обуви участников техническим требованиям дистанций соревнований и погодным условиям);

- учет неблагоприятных погодных условий зимой - низкая температура воздуха, ветер, глубокий снежный покров, туман, короткий световой день; резкое ухудшение погоды: понижение температуры воздуха, резкий ветер, метель, ухудшение видимости;

- строгое выполнение инструкций по охране труда, обеспечению безопасности при проведении соревнований и слета по спортивному туризму на лыжах среди учащихся по безопасности во время проведения туристского мероприятия с учащимися (слет, соревнование и т.д.), беспрекословное соблюдение дисциплины учащимися.

Требования безопасности на дистанциях слета

- Избегать столкновений с другими участниками соревнований. Соблюдать интервал при движении на лыжах 3-4м, при спусках с горы – не менее 20м. После спуска с горы не останавливаться непосредственно у подножия горы. При падениях

необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

- Быть внимательным к своему самочувствию, появлению первых признаков отморожения. В случае острого заболевания или травмирования на дистанции участник должен прекратить участие в соревнованиях и обратиться к судье ближайшего этапа, в районе старта-финиша – к медицинскому работнику соревнований. При получении травмы, остром заболевании другим участником соревнований придать пострадавшему положение, соответствующее травме (заболеванию), немедленно сообщить судье ближайшего этапа.

- В случае непредвиденных природных явлений, создавшейся аварийной ситуации на дистанции соревнований команде не допускать паники, суеты, растерянности.

Особое внимание при подготовке к дистанциям по спортивному туризму и ориентированию на лыжах необходимо уделить лыжной подготовке. В задачи лыжной подготовки входит ознакомление детей с правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение и повторение основных приемов с лыжами, полученных на уроках физкультуры, самым необходимым способом передвижения. К числу основных способов передвижений относятся: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход и т.д., подъемы ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке, поворот переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж. В учебной работе особое место может быть отведено играм на лыжах и передвижению по пересеченной местности, совершенствованию в технике, но главное содержание занятий составляет выработка необходимых качеств - выносливости, ловкости, силы, быстроты.

Задачи педагога: предусмотреть максимальную занятость учащихся в течение всего занятия, постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку, держать по возможности всех учащихся в поле своего зрения, обеспечить порядок и дисциплину. Учебные лыжни могут иметь форму круга, отдельных дорожек. Спуски и повороты выполняются по разным направлениям. В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной до 3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при передвижении на различных дистанциях. Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества занятий, но и от самостоятельных занятий учащихся (например, в выходные дни с родителями).

Условия слета по спортивному туризму и ориентированию на лыжах

1. Спортивная программа.

1.1. Лично-командные соревнования на дистанции (короткой) 2 класса. Соревнования проводятся по правилам спортивного туризма «Утверждены приказом Минспорта России от «22» июля 2013 г. № 571 и «Регламентом проведения спортивных соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанция - лыжная» от 28.03.2015 г. Бесштрафовая система оценки нарушений. Соревнования лично-командные. Состав команды – до 5 человек (не

менее 1 девочки/девушки или 1 мальчика/юноши). Зачет по 4 результатам (не менее 1 результата девочки/девушки или 1 результата мальчика/юноши). Старт забегами по одному человеку через 3 минуты согласно технической заявке.

Возможные этапы (дистанции – лыжная) 2 класса:

1. Навесная переправа.
2. Траверс склона.
3. Спуск по склону.
4. Подъём по склону.
5. Движение по тонкому льду на лыжах.
6. Параллельные перила.

1.2. Соревнования по спортивному ориентированию в заданном направлении. Соревнования по спортивному ориентированию проводятся согласно «Правилам соревнований по спортивному ориентированию», утвержденных приказом Минспорта России от 03.05.17 г. № 403. Соревнование по ориентированию на маркированной трассе в заданном направлении заключается в прохождении маршрута через контрольные пункты за контрольное время.

1.2.1. Характер дистанции: соревнования лично-командные; состав команды – до 5 человек (не менее 1 девушки или 1 юноши); зачет по 4 результатам (не менее 1 результата девушки или юноши). Старт забегами по два человека из разных возрастных групп через 1 минуту согласно технической заявке. Общая протяженность дистанции до 1000 метров. Дистанция промаркирована лыжной для классического хода.

1.2.2. Местность: равнинная местность с посадками из кустарника и смешанных пород древесных насаждений, парковый городок. Лыжи подготовлены, преимущественно, для классического хода.

1.2.3. Карта: спортивная (зимний вариант). Масштаб- 1:1000. Сечение рельефа – 2,5м. Формат карты А5. Карты не герметизированы.

1.2.4. Параметры дистанции:

- Ж10-13 – 1,0 км. – 6КП;
- М10-13 – 1,0 км. – 8КП;
- Ж14-16 – 1,0 км. – 8КП;
- М14-16 – 1,0 км. – 10КП.

1.2.5. Требования к участникам: головной убор, спортивная форма (по погоде), лыжная экипировка. За потерю карты следует снятие участника с соревнований по ориентированию.

1.2.6. Оборудование КП и отметка: КП оборудовано призмой с номером КП и компостером (станцией для электронной отметки системы SPORTident);

1.2.7. Старт и финиш совмещены. Старт показан на карте треугольником, а финиш – концентрическими окружностями.

2. Конкурсная программа.

2.1. Конкурс по вязанию и определению узлов. Вязание и отгадывание узлов по карточкам (Перечень узлов согласно Приложению №2 «Регламента...»).

2.2. Конкурс краеведов. Знание следов животных, птиц, рыб, деревьев и кустарников Нижегородской области. Скоростная сборка спилс-карты Нижегородской области.

2.3. Конкурс топографов. Определение расстояния, азимута по карте.

Определение правильности установки квартального столба и недостающих цифр на квартальном столбе. Знание топографических знаков.

2.4. Конкурс на знание Правил соревнований. Команде, за отведенный промежуток времени, необходимо решить тестовые задания на знание Правил соревнований по спортивному туризму и Регламента проведения соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанция-лыжная».

Дополнительный материал для изучения

Перечень объектов для изучения, которые могут оказаться в заданиях:

- Отпечатки следов животных на снегу: барсук, белка, бобр, волк, выдра, заяц, кабан, кошка, лиса, лось, медведь, мышь, россомаха, рысь, собака.
- Птицы Нижегородской области: воробей, ворона, голубь, дятел, зяблик, клест, поползень, рябчик, свиристель, синица, снегирь, сойка, утка, чайка, чиж).
- Рыбы Нижегородской области: голавль, ерш, карась, лещ, линь, налим, окунь, пескарь, плотва, ротан, сом, судак, чехонь, щука, язь.
- Деревья и кустарники Нижегородской области: береза, боярышник, вяз, ель, липа, ольха, лиственница, можжевельник, осина, рябина, сосна, тополь, черемуха, яблоня, ясень.

Топографические знаки для повторения: поселки сельского типа, сплошные заросли хвойного кустарника; металлический мост; насыпь; река, направление и скорость течения; горелые и сухостойные леса; буреломы; главные колодцы; хвойные леса; фруктовые сады; просеки в лесу; паромы; капитальные сооружения башенного типа; обрывы; вышки легкого типа; проходимые и непроходимые болота; бензоколонки и заправочные станции; пересыхающие реки и озера; ветряные мельницы; места добычи полезных ископаемых, (карьеры); броды; кварталы с преобладанием огнестойких строений; отдельные рощи; ветряные двигатели; водопроводы наземные; выдающиеся огнестойкие здания; теплотрассы над железной дорогой; водяные мельницы, лесопилни; плотины; памятники, монументы, братские могилы; аэродромы, гидро-аэродромы; церкви; нефтепроводы подземные; редкие леса; автострады, насыпи; пески.

При регистрации участников на Слет руководитель команды представляет следующие документы:

- копия приказа командирующего учреждения о направлении на Слет и назначении ответственного за жизнь и здоровье детей;
- именная заявка с медицинским допуском на каждого участника, заверенная печатями медицинского учреждения и командирующей организации.

На каждого участника Слета должны быть: копия паспорта или свидетельства о рождении; копия ОМС; оригинал зачетной классификационной книжки (при наличии), а также желательно получить письменное разрешение родителей на участие в Слете.

Участникам Слета настоятельно не рекомендуется брать ценные вещи (любые вещи, которые было бы очень жалко поломать или потерять (ювелирные изделия, семейные ценности, мобильный телефон, фотоаппараты, плееры, планшеты, электронные игры и т.п.).

