

Методические рекомендации по подготовке учащихся к лыжному туристскому маршруту

Участие в соревнованиях и походах предоставляет учащимся возможность приобрести практический опыт, который является немаловажным в процессе обучения и социализации.

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. При этом следует учитывать, что на лажных дистанциях учащимся приходится передвигать по пересеченной местности и преодолевать разнообразные препятствия, на которых могут возникнуть трудности, опасности и даже аварийные ситуации.

Главным в начальном периоде подготовки туристов-лыжников является обучение технике лыжных ходов, подъемов, спусков, поворотов, торможения. В лыжном походе движение в основном совершается по снежной целине; следовательно, дополнительным элементом техники в лыжном туризме будет тропление лыжни, выполняемое чаще всего с рюкзаком. Не только рюкзак, но и одежда, часто необходимая из-за сильного ветра или мороза (а иногда и того и другого одновременно), стесняют движение, усложняют применение тех или иных технических приемов.

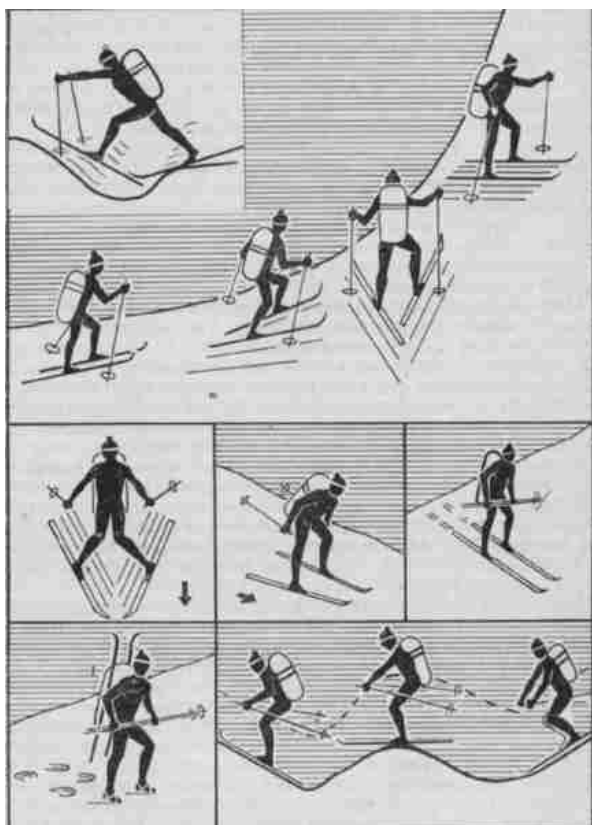
При подготовке туристов-лыжников используются упражнения по: овладению техникой лыжных ходов (одновременных и попеременных) при движении без рюкзака и с рюкзаком; троплению лыжни; овладению техникой подъемов, спусков, поворотов и торможения на лыжах; овладению техникой транспортировки пострадавшего с использованием подручных средств (на волокушах, изготовленных из лыж и лыжных палок); овладению техникой переправы через водные преграды (ручьи, реки).

Основной способ передвижения туристов на лыжах по пересеченной местности скользящий (попеременный) ход. На пологих склонах с плотным или неглубоким рыхлым снегом спускаются одновременным (бесшажным, одношажным) или коньковым ходом.

Тропление лыжни. При движении в направлении хорошо видимого дальнего ориентира, по просеке, руслу реки применяется способ тропления, который заключается в поочередной смене направляющих через установленный промежуток времени ("карусель"). Чем глубже и "тяжелее" снег, тем меньше время тропления лыжни каждым участником.

Преодоление склонов. Успешное преодоление на лыжах различных по крутизне и характеру снежного покрова склонов возможно, когда все участники хорошо владеют приемами подъемов, спусков, торможений и поворотов. Во

время занятий необходимо показать, что рюкзак увеличивает инерционные моменты при спусках с гор и часто приводит к падениям. Отработанным можно считать лишь тот прием, который уверенно выполняется с рюкзаком за плечами.



Подъемы. В зависимости от крутизны и характера снега на склоне подниматься можно ступающим шагом, "полуелочкой", "елочкой", "лесенкой" и зигзагом.

Ступающим шагом обычно поднимаются на ровные и пологие склоны. При этом надо наклоняться корпусом вперед и сильнее опираться руками на палки, а при "отдаче" ставить лыжи с прихлопом.

На более крутых склонах следует двигаться "полуелочкой" наискосок к склону; лыжа, находящаяся выше по склону, ставится по направлению движения, тогда как другая несколько развернута в сторону.

"Елочкой" поднимаются на склоны средней крутизны, когда подъем "полуелочкой" невозможен. При этом носки

лыж широко разводятся в стороны и лыжи твердо ставятся на внутренние ребра. Но прежде, чем переставить лыжу, необходимо освободить ее от нагрузки, т. е. перенести тяжесть тела на другую лыжу. Чтобы носки лыж не зарывались в снег, следует одновременно приподнимать носок ботинка и нажимать на пятку.

На крутых и обрывистых склонах лучше всего подниматься "лесенкой": стоя боком к склону, последовательно переставлять вверх лыжи и палки. При этом не нужно делать слишком широкий шаг, а прежде, чем перенести тяжесть тела на "верхнюю" лыжу, необходимо утоптать ею снег. На широких склонах, когда подъем "лесенкой" из-за осыпания снега невозможен, поднимаются "лесенкой" наискосок, т. е. одновременно с подъемом продвигаются несколько вперед.

Подъем зигзагом применяется обычно на длинных нелавинопасных склонах, по которым двигаются скользящим шагом, "полуелочкой" или "лесенкой" наискосок. Перемена направления движения на склоне производится способом поворота "кругом" стоя спиной к склону. При смене направления движения возможно падение одного участника на другого, находящегося ниже по склону. Поэтому группа должна двигаться так, чтобы на каждом участке подъема было не более одного-двух человек.

Спуски на лыжах - важнейший элемент лыжной техники. В результате занятий и тренировочных выходов участники лыжных маршрутов должны

научиться самостоятельно выбирать стойку и способ спуска в зависимости от крутизны склона и характера снежного покрова.

Спускаться можно в высокой, средней и низкой стойках. При спусках со склонов средней крутизны наиболее выгодна средняя стойка. Для этого необходимо развести лыжи на ширину 15- 20 см, ноги согнуть в коленях, а корпус наклонить вперед до положения, при котором из-за коленей можно было бы видеть носки ботинок. Полусогнутые в локтях руки следует опустить вдоль туловища, палки держать кольцами назад (никогда не выносить палки вперед во избежание травм).

На крутых склонах рекомендуется спускаться в низкой стойке, для чего необходимо сильно согнуть ноги в коленях, присесть, корпус наклонить вперед и вынести руки вперед.

В зависимости от крутизны склона спускаться можно по прямой, зигзагом, боковым соскальзыванием и "лесенкой".

Спуск по прямой целесообразен на ровных, коротких, средней крутизны, хорошо просматриваемых склонах, не допуская сильного разгона. С увеличением скорости необходимо прибегнуть к торможению различными способами, вплоть до преднамеренного падения, поскольку это лучше сделать умышленно, чем потеряв контроль.

На крутых протяженных склонах, без признаков лавинной опасности, спускаться следует зигзагом, разворачиваясь в нужном направлении на ходу "плугом". При спуске группой по одному пути гасить скорость можно путем выката одной или обеими лыжами с лыжни, а также торможением с помощью лыжных палок. На крутых склонах, исключая спуски зигзагом и соскальзыванием применяется спуск "лесенкой".

Торможение. Уверенное владение всеми способами торможения позволяет регулировать скорость спуска и своевременно останавливаться в нужное время и в желаемом месте. Прежде чем отрабатывать способы торможения, следует освоить остановку преднамеренным падением. Для этого надо присесть как можно ниже и упасть на бок, откинув руки с палкам назад, лыжи поставить поперек склона и, упираясь ими в снег, затормозить движение по склону. Характерная ошибка - падение плашмя, без предварительной группировки.

Чаще всего применяется торможение "плугом" - двусторонним упором внутренними ребрами лыж. Для этого необходимо, удерживая носки лыж вместе, развести пятки, и тем шире, чем быстрее нужно остановиться.

Торможение с помощью палок применяется при спусках наискосок склона, а иногда и при прямом спуске. Для этого надо несколько присесть, а палки, сложенные вместе, уткнуть штырьками в снег и, увеличивая давление, замедлить движение.