

## ВЫЖИВАНИЕ ВО ВРЕМЯ ЛЫЖНОГО ПЕРЕХОДА В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ АРКТИКИ

Булунский улус (район) занимает территорию на Крайнем Севере Республики Саха (Якутия), располагается за Полярным кругом по низовьям рек Лена и Оленек, по побережью и островам моря Лаптевых.

Физкультурно-оздоровительная подготовка школьников также приспособлена к географо-климатическим условиям.

В нашем улусе (районе) особое место занимает лыжный туризм. Он является одним из видов, который способствует экологическому, патриотическому воспитанию, расширению знаний, физическому и нравственному развитию школьников.

Я давно занимаюсь лыжным спортом и много раз организовывал как однодневные, так и сверхдальние многодневные лыжные переходы. Основной целью таких переходов является осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди молодежи коренного населения, направленной на укрепление их физического здоровья и всестороннего развития на основе национальных традиций. Привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и национальными видами спорта, развитие практических навыков и умений поведения в экстремальных условиях, обучение туристической технике, изучение истории родного улуса, воспитание чувства коллективизма.

Успешное проведение лыжного перехода зависит от следующих факторов:

- 1) выбор состава команды;
- 2) соблюдение техники безопасности;
- 3) психологический климат в коллективе. В большей части все три фактора исходят от правильной организации подготовительной работы.

В первую очередь нужно провести тщательный подбор команды.

1. Желание участвовать в лыжном переходе – желание должно исходить именно от ребенка.
2. Здоровье - категорически не допускаются дети с заболеваниями сердца, органов дыхательных путей, с различными хроническими заболеваниями.
3. Физические данные учащегося – это его сила, выносливость, натренированность.
4. Общение с родителями – учащегося берут в команду только с согласия родителей. Здесь также важно обговорить с родителями особенности

характера, привычек ребенка, не повлияет ли его участие в лыжном переходе на дальнейшую учебу (успеваемость), участие в других общественных мероприятиях и здоровье. Родители получают консультации по обмундированию. Также с родителями проводятся беседы о питании, графике движения во время лыжного перехода.

5. Более тщательное изучение психологических наклонностей и характера ребенка.

6. Проведение предварительных тренировочных походов.

После подбора все участники команды должны пройти обязательный медосмотр и застраховаться от несчастных случаев.

Остановимся более подробно на тренировочных походах.

На таких тренировочных походах, главным образом, участники учатся преодолевать сложности длительных переходов, продолжительные физические нагрузки, тяготы походной жизни.

Очень много тренировочные переходы дают для развития самостоятельности. Ведь в первую очередь благополучие участников перехода зависит от того, правильно ли подобрана одежда, сохранена ли одежда и обувь в порядке, в каком состоянии находится походное снаряжение, как уложены вещи в рюкзак.

Во время тренировочных походов распределяются обязанности между участниками.

Перед тренировочными походами участники ознакамливаются с техникой безопасности, а во время тренировочных походов осваивают ее на практике.

Жизненно необходимо умение обращаться с остро-режущими предметами - в лыжном переходе не обойтись без ножа, топора, пилы, шила. Навыки их использования проверяются во время тренировочных походов.

Умение разжигать костер, приготовить еду, ставить палатку также тщательно отрабатывается. К примеру, все участники должны знать, с какой стороны в зависимости от ветра должны подходить к костру, на каком расстоянии от палатки должен разжигаться костер. Должны быть готовы к тому, что при сильном ветре палатка не ставится. Вырабатывается умение противостоять природным факторам (снег, холод, ветер).

Не всегда маршрут перехода лежит по знакомой местности, поэтому важную роль играет умение ориентироваться на местности. На тренировках и дома отрабатывается умение ориентироваться по карте относительно сторон света с помощью компаса.

Также используется умение двигаться по знакомой территории. Не имея под рукой компас, но умея пользоваться картой, можно ориентироваться по

местным предметам, например, по дороге. Держа карту перед собой, встать на дороге, которая опознана, и поворачивать карту до тех пор, пока продолженная мысленно линия дороги, изображенная на карте, совпадет с действительным направлением этой дороги на местности. Если справа и слева находятся какие-либо другие местные предметы, хорошо заметные издали (например, строения, участок леса и т.п.), также по ним можно определить, правильно ли ориентирована карта относительно местных предметов.

К моменту начала лыжного перехода все это участники уже должны освоить.

Неотъемлемым жизнеобеспечивающим фактором во время лыжного перехода является жесткая дисциплина. К примеру, лавиноопасные места горного перевала нужно переходить в утреннее, светлое время. Для перехода через перевал всем завязываются 15-20-метровая красная лента. На вершину поднимаются без лыж, друг за другом, соблюдая дистанцию. Один наблюдатель должен стоять и смотреть с стороны, кто где поднимается.

Неукоснительное соблюдение мер безопасности является залогом успешного завершения перехода.

Во время лыжного перехода дети постигают цену дружбы, взаимовыручки. Они ответственно подходят к выполнению того или иного поручения, зная, что это сказывается на благополучии всех участников команды.

Немаловажное значение имеет умение общаться, справляться со стрессами и эмоциями. Здесь особо значимо умение руководителя дать правильную установку участникам перехода, организовать психологический климат в коллективе. Юные лыжники в непосредственном контакте со взрослым, наблюдая его поведение, следуя его примеру, учатся общаться друг с другом, приобретают опыт, необходимый им во взрослой, самостоятельной жизни.

Представляю историю наших многодневных пеше-лыжных переходов.

#### **Внутриулусные переходы:**

**1988 г.** по маршруту: Хара-Улах – Тикси – Хара-Улах (200 км - 7 учащихся, руководитель Самойлов В.В.)

**1989 г.** по маршруту: Хара-Улах – Кюсюр - Тикси - Хара-Улах (240 км – 4 учащихся, руководитель Самойлов В.В.)

**1991 г.** по маршруту: Хара-Улах – Борогон (120 км – 11 учащихся, в т.ч. 4 дев. Руководитель Самойлов В.В.)

**1994 г.** по маршруту: Хара-Улах – Борогон – Хара-Улах (240 км – 4 учащихся, руководитель Самойлов В.В.)

**1995 г.** по маршруту: Хара-Улах – Тикси - Быков Мыс – Тикси – Хара-Улах (360 км – 9 учащихся, в т.ч. 2 дев. Руководители Самойлов В.В., Голиков И.И.)

**1996 г.** по маршруту: Быков Мыс – Тикси – Быков Мыс (120 км - 15 учащихся, в т.ч. 7 дев. Руководитель Самойлов В.В.)

**2004 г.** по маршруту: Тикси – Быков Мыс - Тикси (120 км - 5 учащихся, руководитель Самойлов В.В.)

**2006 г.** по маршруту: Тикси – Кюсюр – Тикси (320 км - 5 учащихся, руководители Самойлов В.В., Григорьев Е.Е.)

**2018 г.** по маршруту: Тикси – Тит Ары – Тикси (200 км - 5 учащихся, 1 молодежь, руководители Самойлов В.В., Самойлов Ж.А.)

**2019 г.** по маршруту: Тикси – Сокол – Куегэл Хая (Америка Хая)( 400 км - 3 учащихся, 3 молодежи, руководители Самойлов В.В, Самойлов Ж.А.)

### **Многодневные лыжные переходы по Республике:**

**2003 г.** по маршруту: Тикси – Жиганск – Сангар – Якутск (2000 км - 5 человек, в т.ч.- 1 учащийся. Руководитель Самойлов В.В.)

**2005 г.** по маршруту: Якутск – Верхоянск (500 км – 6 человек, в т.ч. – 1 учащийся, Руководитель Самойлов В.В.)

**2007 г.** по маршруту: Тикси – Верхоянск – Якутск (2000 км – 4 человек, Руководитель Самойлов В.В)

**2010 г.** по маршруту: Чурапча – Якутск – Сангар – Жиганск – Тикси (2000 км – 5 человек, в т.ч. 1 учащийся. Руководитель Самойлов В.В)

**2020 г.** по маршруту: Якутск – Верхоянск– Тикси (2000 км – 5 человек. Руководитель Самойлов В.В).

Трудно переоценить роль лыжных переходов в воспитании из мальчиков настоящих мужчин – выносливых, надежных, мужественных, владеющих высокой сноровкой, хорошо знающих окружающую среду.

В.В.Самойлов  
учитель физической культуры  
высшей категории,  
МБОУ «Арктическая гимназия»  
п. Тикси Булунского улуса  
Отличник образования РС(Я)  
Отличник физической культуры и спорта РС(Я)



2018 г. Первый слет лыжников – экстремалов и пеше-лыжного перехода, посвященный к 45-летию лыжного перехода в Булунском улусе.



Пеше – лыжный переход, посвященный в честь 175-летия Джорджа Вашингтона де Лонга по маршруту: Тикси – метеостанция Сокол – остров Кегель Хая (Америка Хая) – Сокол - Тикси. 2019 год.

