

РАЗРАБОТКА МОДЕЛИ ПОДГОТОВКИ ИНСТРУКТОРОВ ГОРНОЛЫЖНОГО СПОРТА И ТУРИЗМА

В статье отражен феномен горнолыжного спорта в России, его развитие в новых современных экономических условиях, сущность и динамическая структура техники катания на лыжах современной конфигурации, программа обучения инструкторов, уровни подготовки, последовательность изучения технических приемов, правила поведения на трассах

Подготовка инструктора по горнолыжному спорту и туризму (ГСТ) может быть успешной только в том случае, если она базируется на принципе системности и строится как единая педагогическая технология обучения. Требования к инструкторам по ГСТ являются многоуровневыми и включают в себя разнородные теоретические и практические знания. Инструктор должен обладать достаточно хорошей техникой катания на горных лыжах, знать основы техники безопасности и оказания первой помощи пострадавшему, разбираться в многообразии современной экипировки, подбирать лыжи для клиента в соответствии с возрастными, техническими и физическими возможностями занимающихся [1, с. 8-12]. Инструктор будет работать с людьми, а это значит, что его профессиональная деятельность во многих своих аспектах имеет выраженный образовательно-педагогический компонент.

Однако недостаточно разработана современная методология обучения инструкторов-методистов. Это касается принципов, методических подходов к системе обучения техническим действиям, к оценке уровня усвоения теоретических и практических навыков инструкторов, к анализу организационно-методических и климатических условий проведения занятий с лицами, имеющими различный уровень подготовленности. Актуальность исследования возрастает также в связи с подготовкой и проведением XXII зимних Олимпийских игр 2014 года в г. Сочи.

Для достижения цели и проверки гипотезы нами были поставлены следующие задачи исследования:

тезы нами были поставлены следующие задачи исследования:

1. Определить сущность и содержание подготовки инструкторов-методистов по ГСТ в новых социально-экономических условиях. Разработать модель обучения инструкторов по ГСТ.

2. Выявить комплекс факторов, организационно-педагогических условий, способствующих успешной подготовке инструкторов по ГСТ.

Существенное изменение горнолыжного инвентаря влияет на совершенствование техники горнолыжного спорта, что отразилось на методиках обучения любителей горных лыж во всех ведущих горнолыжных странах. Особенно актуальна новая единая методика в России, что связано с огромными просторами нашей страны и отсутствием утвержденных методических документов (методика советских времен безнадежно устарела).

В СССР начиная с 1976 года официально велась работа по обобщению отечественного опыта и внедрению лучших методов европейских школ. Последняя программа обучения была опубликована Л. П. Ремизовым в 1986 г. и переиздана в 1998 г. [2] без внесения существенных изменений. В это время стали появляться новые материалы для изготовления лыж, появились лыжи новой геометрии, которые привели к изменению горнолыжной техники и требовали применения новых методик обучения технике катания [3, с. 51-52].

Сотрудниками Учебного центра по подготовке инструкторов по ГСТ была организована разработка конструкции лыжебук-

сиров, изготовленных на заводе им. Лихачева, установлены подъемники в пансионате ЗиЛ в городе Мценске Орловской области, разработана программа подготовки инструкторов по горнолыжному спорту и туризму [4]. Осуществлялась популяризация горнолыжного отдыха вокруг таких больших мегаполисов, как Москва и Санкт-Петербург, т.к. именно там находились пустые в зимний период ведомственные пансионаты и дома отдыха.

За основу разработки модели подготовки инструкторов нами был взят системный подход, обеспечивающий возможность и необходимость сочетания всех компонентов системы: целостности, структурности, многоуровневости, этапов диагностики, прогноза, оценки и коррекции, которые одновременно представляют собой самостоятельные целостные образования. С позиций системно-деятельностного подхода учебный процесс рассматривается как единая функциональная, а не предметная система. Это обусловлено планированием и построением дерева целей знаний и умений, что позволит учащимся четко понимать и ясно видеть в целостном представлении динамически развивающуюся модель или структурную схему своей будущей профессиональной деятельности.

В процессе исследования технических приемов горнолыжной техники выявлено, что задача инструктора – выбрать из программы ту последовательность упражнений и приемов, которые отвечают амбициям, устремлениям ученика и его способностям (фрирайд, карвинг, спорт и т.д.).

Выбор индивидуальной цели может быть разным. Например, учитываются факторы: а) надежность и простор; б) техничность и элегантность; в) целина и фрирайд (глубокий снег, бугры, очень крутые склоны); г) карвинг и скорость; д) спортивное мастерство. Обучение горнолыжной технике должно проходить по этапам, причем на этапе начального обучения описание приемов излагается как эталонная трактовка применительно к современному состоянию горнолыжной техники. Выявлено, что уже с первых элементарных приемов отдается предпочтение резаному ведению. Эlemen-

ты скользящей техники не акцентируются, но в обязательном порядке даются ученику. Поскольку контроль над скоростью на начальном этапе обучения достигается именно соскальзыванием, в законченности поворотов вплоть до остановки. Факт достижения поставленных промежуточных целей определяет последовательность приемов, необходимых для достижения конечной. В таком порядке выстраивается система лично ориентированного обучения горнолыжника, в которой избегается отработка приемов неизвестных (иногда вредных) для той или иной цели.

В процессе исследования разработана классификация техники поворотов по характеру ведения лыж – их можно разделить на повороты с боковым проскальзыванием задников лыж; повороты, сочетающие в себе боковое проскальзывание и резаное ведение; повороты с резаным ведением.

Исследования показали, что в процессе обучения будущие инструкторы проходят систему контрольно-зачетных мероприятий и итогового экзамена, а также стажировки и аттестации с целью достижения наивысших показателей в избранном виде деятельности, что подразумевает четыре уровня нормативной части программы: инструктор без категории (кандидат в инструкторы); инструктор третьей категории; инструктор второй категории; инструктор первой (высшей) категории.

Такая схема обеспечивает полноценную подготовку инструкторов для работы на трассах любой сложности с горнолыжниками, туристами различных возрастных групп, имеющими разный уровень физической и технической подготовленности – начальный, продвинутый и спортивный.

С учетом того, что риск для жизни и здоровья слушателей возникает в условиях отсутствия информации о климатических, погодных условиях и о районе проведения занятий, неполного выполнения требований преподавания на склоне, требований пользования канатными дорогами [5, с. 32-38], нами разработаны основные организационно-педагогические условия, обеспечивающие эффективность обучения. Так, горнолыжные трассы и учебные склоны долж-

ны быть безопасными для слушателей, а также для окружающей среды. Учебный склон должен соответствовать классификации горнолыжных трасс, утвержденной приказом Федерального агентства по туризму от 14 ноября 2006 года № 145.

При подготовке инструкторов первого и второго уровня учебные занятия проводятся на пологих трассах: зеленой, с уклоном до 12 градусов (от 5% до 15% перепада высоты на каждые 100 метров длины трассы) и синей – до 20 градусов (до 25% перепада на каждые 100 метров длины трассы). Подготовка инструкторов третьего уровня проводится на склонах до 30 градусов – красная трасса (до 40% перепада на каждые 100 метров длины трассы). Опасные участки допускаются в порядке исключения. Их следует обязательно избегать. Инструктор первой категории допускается для занятий по совершенствованию в горнолыжной технике на трассах с уклоном свыше 30 градусов (свыше 40% перепада на каждые 100 метров длины трассы).

С учетом особенностей слушателей курсов, с целью предупреждения травматизма нами разработан ряд правил поведения на горнолыжных трассах. Так, в частности, преподаватели и слушатели курсов обязаны: знать и выполнять правила пользования канатными дорогами; соблюдать

график занятий на разных склонах; знать схему горнолыжных трасс района, знаки на трассах и соблюдать регламентирующие правила; использовать специально оборудованные учебные склоны; соблюдать меры безопасности на склонах; при необходимости утрамбовывать снежный покров; заглаживать разбитые участки полотна трассы. В случае снегопада: усилить внимание к состоянию трасс и склонов; в туман ограничить маршруты спусков и усилить контроль за слушателями курсов; поддерживать связь с лавинной службой. При этом все без исключения участники образовательного процесса должны соблюдать правила, нормы и обычаи поведения населения региона, в котором проводится обучение, пройти врачебный контроль.

Методические разработки по обучению и подготовке инструкторов нашли отражение в разработанном нами учебно-методическом пособии, утвержденном Федеральным Агентством по Физической культуре и спорту от 03 марта 2007 года № СК-02-13/2330. Разработанные положения о подготовке инструкторов для обучения технике катания на горных лыжах соответствуют требованиям ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные», «Требования безопасности потребителей».

Л и т е р а т у р а

1. *Горяйнов А. Г.* Горные лыжи и сноуборд. Карвинговая техника. – М.: РИПОЛ Классик, 2006. – С.8-12.
2. *Ремизов Л. П.* Горные лыжи: уроки на снегу. – М.: Профиздат, 1986. – 286 с.
3. *Лисовский А. Ф., Лисовская Н. И.* К вопросу о технике и терминологии горнолыжного спорта: Лыжный спорт, вып. 2. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С.51-52.
4. Обучение и совершенствование техники катания на горных лыжах и сноуборде : учеб.-методич. пособие // под общ. ред. В. И. Данилина. – М.: МГИУ, 2008. – 239 с.
5. *Ланев Ю. С.* Безопасность нахождения в природе. – Петрозаводск: ПГУ, 2002. – С.32-38.

