

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ «ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛАБОРАТОРИЯ ПУТЕШЕСТВИЙ»**

109147, г. Москва, ул. Нижегородская, дом 3, E-mail: labp@edu.mos.ru тел./факс (495) 678-55-62
ОГРН 1097746031393 ИНН 7725663400 КПП 770901001

г. Москва



УТВЕРЖДАЮ

Директор

М.Д. Шпаро

«06»

марта 2018 г.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**«МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ И ОТБОРА КАНДИДАТОВ
НА УЧАСТИЕ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРАХ «ПОЛЮС
ЗОВЁТ» СОЦИАЛЬНО-ЗНАЧИМОГО ПРОЕКТА «БОЛЬШАЯ
АРКТИЧЕСКАЯ ЭКСПЕДИЦИЯ»**

Автор: **Буслаков А. П.**

2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.

1. Общие сведения о походе к Северному полюсу.
 - 1.1 Характеристика маршрута.
 - 1.2 Погодно-климатические условия перехода.
 - 1.3 Спортивные, туристические и общие задачи арктического похода.
 - 1.4 Основные трудности, определяющие направления подготовки.
2. Особенности процесса отбора кандидатов для участия в арктическом походе.
 - 2.1 Педагогические приоритеты.
 - 2.2 Проблемы командообразования.
3. Методика отбора кандидатов на участие в УТС и арктическом походе.
 - 3.1 Информационный этап.
 - 3.2 Разработка и проведение познавательных мероприятий (викторин).
 - 3.3 Обработка и анализ анкет.
 - 3.4 Психологическое тестирование.
4. Методические указания по проведению УТС.
 - 4.1 План подготовительных мероприятий.
 - 4.2 План проведения УТС.
 - 4.3 Методика и содержание туристической подготовки.
 - 4.4 Методика и содержание интеллектуальной подготовки.
 - 4.5 Методика и содержание психологической подготовки.
5. Методические материалы для проведения рейтинговой оценки участников УТС для отбора в основной состав отряда «Полюс».
 - 5.1 Разработка критериев и показателей, характеризующих степень готовности к полярному походу.
 - 5.2 Опросные листы и примеры интеллектуальных заданий «Арктической олимпиады».
 - 5.3 Методы рейтинговой оценки.
6. Выводы.

Заключение.

ВВЕДЕНИЕ

Общепризнано, что спортивные занятия становятся с каждым годом все более массовым и значимым социальным явлением. Появляются новые спортивные дисциплины, меняется программа Олимпийских игр, спортивный статус обретают различные экстремальные увлечения, в том числе с применением новых технических средств и неиспользуемых ранее природных сред, пространств и территорий.

Именно к таким исторически новым туристско-спортивным мероприятиям следует отнести многодневный поход (переход) по ледовой поверхности и открытой воде Северного ледовитого океана к географической точке Северного полюса, который получил в официальных документах Минспорта РФ собственное название – «Российская молодежная экспедиция «На лыжах – к Северному полюсу!», далее – Экспедиция. Впервые в мире команда российских подростков совершила такой поход в 2008 году в рамках финального этапа массового общенационального мероприятия «Лыжня России».

Целевая аудитория, вовлекаемая в процесс подготовки и участия в Экспедиции – юноши и девушки 16-18 лет, склонные к приключениям и преодолению трудностей.

В первые годы реализации проекта проведения полярных экспедиций, ввиду недостатка опыта и знаний об особенностях реакции участников молодежной команды на неблагоприятные факторы экстремального арктического путешествия, приходилось значительно завышать требования к уровню физической подготовки кандидатов в основной состав. Это изначально сужало круг претендентов уже на этапе заочного с ними знакомства и отбора на учебно-тренировочные сборы (далее – УТС) до 20-30 человек. Преимущество получали те, кто имел более высокий спортивный разряд.

В то же время были случаи, когда в основной состав экспедиции включались, естественно, после всестороннего обсуждения квалифицированными специалистами, подростки с обычными физическими кондициями и даже с ограниченными возможностями.

Все это потребовало провести тщательный психолого-педагогический анализ не только для ориентации на благополучный результат перехода по океанскому льду к полюсу, но и для повышения образовательного, развивающего и воспитательного эффекта всех сопутствующих мероприятий и этапов экспедиции.

Таким образом, по мере накопления практического опыта успешного проведения ежегодных полярных переходов в период 2008-2016 гг, повышения заинтересованности в направлении своих воспитанников для участия в этих акциях спортивных и туристических организаций, органов управления в сфере физкультурно-спортивной деятельности и образования, расширения круга желающих участвовать в Экспедиции, весьма актуальной стала задача создать методическое обоснование тех организационных и педагогических решений, которые сопровождают многоэтапную процедуру разносторонней подготовки кандидатов.

Непосредственным и решающим поводом в создании данной методической разработки служит государственное задание на проведение весной 2018 года в системе Департамента образования города Москвы мероприятия «Большая Арктическая Экспедиция», неотъемлемой частью которой является отбор и подготовка участников команды лыжного похода к Северному полюсу, которые, в соответствии с терминологией утвержденного Положения о Большой Арктической Экспедиции, составляют отряд «Полюс».

Настоящая работа посвящена выявлению возможных рисков и негативных факторов, сопряженных с арктическими путешествиями, направлениям комплексной подготовки участников таких походов и содержит методические рекомендации по организации системы отбора кандидатов в полярную экспедицию (отряд «Полюс»).

1. Общие сведения о походе к Северному полюсу.

Общие сведения об Экспедиции необходимы прежде всего участникам предстоящего и будущих полярных походов для более полного и объективного представления о том, что их ожидает в Арктике.

Анализ основных неблагоприятных факторов, трудностей, рисков и сопоставление их с собственными возможностями, позволит принять каждому максимально верное решение.

Еще более важен этот анализ для лиц, ответственных за подготовку и отбор кандидатов в молодежную команду.

Благополучный исход арктического путешествия может быть обеспечен лишь при применении научно-обоснованных методик спортивной тренировки, использовании практического опыта полярных исследователей и современных технических средств связи, навигации, жизнеобеспечения и спасения.

1.1. Характеристика маршрута при движении к полюсу.

Географически маршрут представляет собой линию продвижения спортивной команды от 89-го градуса северной широты до 90-го, то есть до точки, где смыкаются все меридианы – географического Северного полюса.

Применение GPS-навигации, в сочетании с магнитным компасом, позволяет практически в любой момент передвижения определить положение группы, направление движения и расстояние до финиша.

Однако прямолинейное передвижение к полюсу фактически не применяется. Во-первых, ледовая поверхность океана постоянно дрейфует, а во-вторых, на прямом пути, ведущему к полюсу, попадают торосы – нагромождения льдин, участки тонкого льда, разводья, которые лучше обойти, чем преодолевать вплавь.

Таким образом, геометрически лыжня, проложенная участниками экспедиции к полюсу, выглядит в плане как ломаная линия, общая длина пройденного пути при отсутствии дрейфа может составить около 110 км, а при его наличии не в попутном направлении – до 150 и более километров. Опыт последних восьми проведенных экспедиций свидетельствует, что перемещение льда вблизи Северного полюса близко к перпендикулярному по отношению к направлению движения группы.

1.2. Погодно-климатические условия перехода.

Промежуток времени – с 5 по 29 апреля, в который ежегодно осуществляется переход к полюсу, наиболее благоприятен по погодно-климатическим условиям. Незаходящее в течение полярного дня солнце обеспечивает круглосуточную видимость, а солнечная радиация при отсутствии ветра заметно нагревает освещаемые предметы. Средняя температура воздуха – минус 20°.

Потепление, наступающее в мае и летние месяцы, интенсифицирует таяние арктического льда, при этом множатся участки открытой воды, что затрудняет движение лыжников и угрожает разрушением площадок для посадки авиационной техники. Именно по этой причине в конце апреля ликвидируется взлетно-посадочная полоса на плавучей льдине, и прекращает работу российская дрейфующая станция «Барнео», используемая как база для экспедиции.

Так как холодное воздействие воздуха сильно зависит от его влажности и скорости ветра, то необходимо постоянно отслеживать эти параметры в совокупности и своевременно применять ветрозащитные средства – капюшоны, очки, балаклавы и др.

Особенность арктической инсоляции – в большом количестве отраженного от снега и льда света ультрафиолетовой зоны спектра. Во избежание появления «снежной слепоты» необходимо применять защитные светофильтры в очках.

1.3. Спортивные, туристические и общие задачи арктического похода.

К спортивным задачам, которые должны решать участники перехода к полюсу, можно отнести: ежедневное преодоление 20-километровой дистанции на лыжах по пересеченной снежно-ледяной поверхности с транспортировкой груженых саней, периодическое преодоление вплавь участков открытой воды шириной до 100 метров.

К традиционным туристическим задачам относятся: ежедневное обустройство лагеря, установка и сворачивание палатки, приготовление пищи и питья, устройство переправ, ориентирование на местности, прокладка маршрута с учетом дрейфа, разведка ледовой обстановки, взаимостраховка, коллективные действия в экстремальных ситуациях.

Общие задачи вытекают из общественно-политического характера мероприятия ввиду его необычности, уникальности, масштабности и широкого освещения в СМИ.

Следуя установившейся традиции, когда каждый участник молодежной команды, олицетворяющей одну из форм Российского

присутствия в Арктике, нес с собой флаг своего региона, врученный ему от имени губернатора, нынешние школьники могут доставить на вершину планеты узнаваемый атрибут своей образовательной организации, представителями которой они являются.

На финише необходимо провести традиционную торжественную церемонию водружения государственного флага РФ, участники смогут дать интервью журналистам, позвонить близким, а радио и телерепортажи с Северного полюса будут распространены по СМИ.

Все это потребует от членов команды, несмотря на перенесенную изнурительную нагрузку, сохранить до финиша бодрость, энергичность, ясность мышления, четкость и лаконичность формулировок, способность адекватно оценивать совершенное, искренне и достойно рассказать о событии.

Однако, главная причина хорошо выглядеть, сохранить не только видимость, но и реальное наличие моральных и физических сил, по понятным причинам не афишируется.

Дело в том, что отличие от традиционных спортивных дисциплин, в которых завершение дистанции, соревнования означает переход к отдыху и восстановлению, достижение Северного полюса может стать началом нового испытания – ожидать прибытия группы вертолетов, либо, при неблагоприятной погоде, вынужденно двигаться в обратный такой же трудный путь. Это единственный вариант в случае нелетной погоды, нередкой в высоких широтах.

1.4. Основные трудности, определяющие направления подготовки.

Обобщая основные характерные особенности лыжного перехода к Северному полюсу, можно выделить следующие вредные и опасные факторы, противодействие которым составляет цель и содержание подготовки команды:

- непрерывное холодное воздействие на протяжении 8-10 и более суток;
- отсутствие под ногами неподвижной твердой поверхности, суши, жизнь на дрейфующем льду;
- наличие трудно преодолеваемых препятствий в виде торосов и разводий;
- значительная по интенсивности и продолжительная ежедневная физическая нагрузка – движение на лыжах с транспортировкой грузных саней;
- однообразная пища, непривычный и ограниченный рацион питания;

- слепящее воздействие незаходящего солнца;
- удаленность в тысячи километров от российских берегов, от дома, от родных, от школьных товарищей;
- необходимость быть в постоянной готовности противостоять зримым и вероятным внезапным опасностям – разломам льда, ухудшению погоды, появлению белых медведей.

Таким образом, можно определить основные направления подготовки в период УТС кандидатов для участия в переходе на Северный полюс:

1. Закалка, формирование уверенного навыка сохранить оптимальный температурный режим всех органов и частей тела.
2. Тренировки с акцентом на увеличение силы и выносливости – для преодоления дистанции и препятствий на ней.
3. Воспитание морально-волевых качеств – терпения, упорства, мужества, самоотверженности и др.
4. Воспитание интеллектуальных и социально-этических качеств – сообразительности, здравомыслия, коллективизма и др.

2. Особенности процесса отбора кандидатов для участия в отряде «Полюс».

2.1. Педагогические приоритеты.

Цели, заявленные в Положении о московском образовательном мероприятии – Большой Арктической Экспедиции, и, что особенно важно, возраст, социальный статус участников (16-18 лет, обучающиеся, студенты младших курсов), предполагают, что в процессе подготовки и отбора участников будут решаться, помимо чисто спортивных, еще и педагогические задачи – образовательные, развивающие и воспитательные.

На всех этапах – от начала информационных мероприятий будущей полярной одиссеи и вплоть до заключительных торжественных встреч с ее участниками по завершении, – организаторы должны обеспечить положительный педагогический эффект, а именно:

- информация об экспедиции призвана повысить интерес молодежи к освоению и изучению труднодоступного Арктического региона, расширить объем историко-географических знаний;

- участие в УТС, даже при невключении в команду отряда «Полюс», должно обогатить молодых людей новыми спортивно-туристическими навыками, опытом высококвалифицированных инструкторов, тренеров, педагогов, дружеским общением со сверстниками из других

образовательных организаций Москвы, а также позволит выйти на высокий уровень общефизической и психологической подготовки.

Результаты опросов показали, что участники прошлых УТС, проведенных в Карелии в период 2008-2016 гг., единодушны в оценке сборов, как одного из главных событий в своей жизни, имеющих самостоятельную ценность уникальной школы социализации и взросления, формирования личности.

Таким образом, главная особенность отбора в экспедиционный отряд «Полюс» на всех его стадиях, это – установка на недопущение педагогических просчётов и на достижение наибольшего воспитательного эффекта.

2.2. Проблемы командообразования.

В соответствии с социально значимыми целями экспедиции, ее общенациональным и молодежным статусом, в ней должны быть представлены разные группы молодежи.

Анализ восьмилетнего опыта полярных переходов, выполненный с помощью и при непосредственном участии Заслуженных мастеров спорта РФ М. Д. Шпаро и Б. Г. Смолина, показал, что при комплектовании команды необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- подготовка всех участников должна обеспечить обретение ими достаточного запаса сил пройти маршрут и при необходимости – переждать непогоду и активно способствовать эвакуации;
- по возможности, желательно включить хотя бы одного участника с ограниченными физическими или социальными возможностями;
- универсальность и разносторонность подготовки каждого должна сочетаться с высоким уровнем одного из качеств: силы, выносливости, расчетливости и т.д. То есть у каждого члена команды должно быть свое «амплуа», отражающее его ведущее качество – навигатор, разведчик, квартирмейстер, повар и т. д.;
- количество девушек в смешанной команде от 2 до 4;

Серьезной проблемой подготовки участников полярного отряда Большой Арктической Экспедиции является отсутствие у многих из них командного и спортивного опыта, тренировочного стажа в системе ДЮСШ. Поэтому проведение отбора и собственно подготовки к походу в составе команды частично моделирует будущее испытание – совместное синхронное преодоление дистанции, проживание, ежедневное питание, отдых и сон в тесной общей палатке.

Применяемая во время УТС в Карелии численность маршрутной группы – 10 школьников и 2 инструктора. Представители одного школьного или спортивного коллектива/объединения включаются в разные группы. Ставится задача в короткое время – познакомиться, подружиться, сплотиться, превратиться в единую команду. Здесь решающая роль отводится инструкторам, работающим с участниками УТС с момента знакомства до окончания сборов.

Наряду с этим, российский теоретик командообразования Н. А. Савельев (Национальный исследовательский университет ВШЭ) рекомендует оптимальную численность команды – 9 человек. Показательно, что именно в таком составе комплектовались все предыдущие молодежные полярные экспедиции: 2 взрослых руководителя и 7 подростков 16-18 лет.

Во избежание ошибок при отборе, которые могут очень дорого обойтись, необходимо выделить для своевременного обнаружения личные свойства и качества, категорически препятствующие включению в команду. В силу естественного различия в темпах биологического развития у подростков может иметь место несоответствие между паспортным возрастом и степенью сформированности личностных качеств – физических, социальных и психологических.

3. Методика отбора желающих принять участие в УТС и полярном походе.

3. 1. Информационный этап

Продолжительность этапа – со дня анонсирования в СМИ предстоящего события до момента окончания приема заявок и анкет. Информационными средствами в период 2008-2016 гг выступали официальные сайты Минобрнауки, Минспорта, ФГОУ ДОД ФЦДЮТиК, БОФ «Клуб «Приключение», центральные телеканалы, социальные сети и печатные издания – «Советский спорт», «Московская правда», «Новая газета», «Учительская газета» и другие.

В 2018 г. основной информационный источник – сайт goulp.ru организатора Большой Арктической Экспедиции – ГБУ «Лаборатория путешествий» и сопровождающий мероприятие телеканал Московский образовательный.

Возможность анонсирования возникает после принятия органом исполнительной власти, либо уполномоченной организацией решения о включении молодежной экспедиции в государственное задание либо в план общероссийских/региональных мероприятий на предстоящий год.

Наиболее обширная информация об экспедициях 2008-2018 гг., содержащая фото-, видео- и печатные материалы, размещена на сайтах goulp.ru, pro-camp.ru. Пользовательская аудитория, регулярно посещающая эти сайты, насчитывает тысячи юных приверженцев туризма из Москвы и регионов России. Как правило, это члены детских туристских клубов и краеведческих объединений. Целью анонсирования является сообщение максимальному числу людей о предстоящей акции для обеспечения равной доступности экспедиции для всех подростков.

Следующий организационный шаг в процессе информирования заинтересованных лиц – разработка и опубликование официально утвержденного Положения об Экспедиции, в котором приводятся: исчерпывающие сведения об условиях и порядке проведения экспедиции, требования к участникам и др. Ключевым моментом при этом является персонификация ответственности в виде назначения Оргкомитета, Рабочей группы и т. п., для решения практических задач подготовки и проведения Экспедиции. В этот коллегиальный орган можно включить должностных лиц профильных ведомств, специалистов в области образования, спорта и туризма или же для оперативности привлекать их для консультации в рабочем порядке.

Основной формой контактов и взаимодействия с подростками, желающими принять участие в процедуре отбора, их педагогами и родственниками, становятся родительские и общие собрания, телефонные переговоры и переписка через электронную почту и группу в социальной сети. Эту функцию следует возложить на квалифицированных специалистов, имеющих достаточный опыт подобной подготовительной работы во время предыдущих массовых акций. Часть универсальной информации, одинаково важной и существенной для всех потенциальных участников, оформляется в виде «Памятки участника», «Информационного письма» и др., и размещается на упомянутых выше сайтах, раздается в руки на встречах.

Информационный этап, в процессе которого все, узнавшие об Экспедиции, принимают решение об участии в ее программных мероприятиях: тематическом уроке об Арктике, географической викторине, посвященной Арктике, и др., завершается направлением официальных документов в адрес организаторов – анкеты участника и заявки, тогда уже основной поток информации идет в обратном направлении – от участников в Оргкомитет и Рабочую группу.

После рассмотрения этих документов участники, отвечающие требованиям Положения, так же официально приглашаются на УТС. При наличии конкурса, т. е. превышения количества заявок установленной Положением численности участников УТС, предпочтение отдается тем, кто имеет лучшие спортивно-

туристические показатели, указанные в анкете, и более полные и обоснованные ответы на когнитивно-интеллектуальные вопросы анкеты.

3.2. Разработка и проведение познавательных мероприятий (викторин).

Викторина «Поведение человека в Арктике» для участников УТС

1. В течение нескольких дней вы двигаетесь по дрейфующему льду океана. Лёд покрыт снегом. Яркий солнечный свет, отражающийся от него, сильно раздражает глаза. Что вы будете делать:

- 1 - продолжать движение, не беспокоясь о глазах;
- 2 - смажете кожу вокруг глаз древесным углем, пеплом сожженной бумаги, шоколадом или другими темными веществами;
- 3 - сделаете из подручных материалов тонкую маску с двумя отверстиями для глаз.

ОТВЕТ: №3. Закройте кожу лица вокруг глаз чем-либо темным, чтобы уменьшить ослепительный блеск, отражающийся от белого снега. Сделайте очки из подручных материалов: бумаги, картона, резины, коры дерева и т.д. Сделайте в очках прорези в виде двух крестообразных щелей по форме знака «плюс». В этом случае снижается возможность обзора местности, но гарантируется полная защита глаз. Никогда не делайте защитное приспособление из металла, так как это может привести к обморожению кожи лица.

2. Передвигаясь по дрейфующему льду, вы внезапно попали в холодную воду. Выбравшись из воды на лед, будете ли вы:

- 1 - освободившись от мокрой одежды, прыгать, пока не согреетесь;
- 2 - некоторое время кататься по снегу в мокрой одежде;
- 3 - прыгать в мокрой одежде.

ОТВЕТ: №2. Известно, что снег впитывает воду так же хорошо, как и губка. Поэтому необходимо немедленно лечь на снег и некоторое время покататься. Нельзя снимать одежду при низкой температуре, если нечем ее заменить. А если есть сухая смена, то немедленно надо переодеться.

3. Вы находитесь в Арктике на ледяных полях, закрывающих море (океан). Источником воды для вас служат лёд и снег. Для получения питьевой воды вы будете использовать:

- 1 - «молодой лёд»;
- 2 - плотный слежавшийся снег;

3 - старый лёд;

4 - верхнюю часть торосов или стомухи.

ОТВЕТ: №3. В молодом льду промежутки между кристаллами равномерно заполнены солевыми ячейками с рассолом. Соленость молодого льда от 5 до 25%, что делает его совершенно непригодным для получения пресной воды. Можно использовать плотный слежавшийся снег, но выход воды из него не более 7-15%. Старый лед содержит меньше соли. Старый, зачастую многолетний лед (который образует стомуху), или верхняя часть старого тороса почти полностью состоит из пресного льда. Из льда получается больше воды для питья, чем при растапливании снега, а значит, что топлива расходуется меньше.

4. Вы укрылись в оборудованной вами снежной пещере, в иглу, в палатке. Имеющаяся горелка освещает и обогревает ваше убежище. При каком цвете пламени горелки вам не следует беспокоиться:

1- при желтом;

2 - при голубом;

3 - при красном.

ОТВЕТ: №2. Пламя горелки желтого цвета говорит о том, что в закрытом невентилируемом снежном укрытии или снежной пещере скопился углекислый газ. В этом случае следует открыть входное отверстие. При появлении пламени красного цвета (признак скопления в укрытии угарного газа) вам необходимо покинуть укрытие и проветрить его до появления пламени синего цвета. Синий цвет говорит о безопасных условиях сгорания газа.

5. Лыжный переход по Арктике (по побережью или по дрейфующему льду) заставляет уделять особое внимание подгонке и защите обуви от увлажнения, так как ноги — это самое уязвимое место у человека в Арктике. Для утепления обуви и уменьшения влажности вы будете использовать:

1 - стельки из фетра, войлока, поролона картона, сухой травы;

2 - изготовите чехлы из ткани, наденете их поверх обуви;

3 - наденете поверх носков кусок полиэтилена (плёнки), а затем вторую пару носков;

4 - каждый час будете менять носки;

5 - наденете шерстяные носки.

ОТВЕТ: №1, №2, №3. Для утепления обуви обычно можно использовать импровизированные стельки из фетра, войлока, картона и др. Эффективно защищают обувь от увлажнения бахилы. Это либо мешки, либо чехлы из какой-

либо ткани. Они надеваются поверх обуви и, благодаря образовавшейся прослойке воздуха, делают поверхность её относительно тёплой. Образующийся водяной пар от испарения влаги от внутренних носков, конденсируется на внутренней поверхности бахил, которые играют роль водосборника, высушивающего обувь. Чтобы сохранить ноги в тепле, рекомендуется поверх носков одевать мешочки из полиэтилена, а затем уже и вторую пару носков. Дополнительная прослойка из полиэтиленового мешочка обеспечивает хорошую теплоизоляцию.

6. Можно ли в Арктике получить солнечный ожог в пасмурный день? Нужно ли защищать глаза от снежной слепоты в облачный день:

- 1 - ожог получить невозможно, но глаза необходимо защищать;
- 2 - можно получить солнечный ожог и заболеть снежной слепотой;
- 3 - ожог получить невозможно, но есть шанс заболеть снежной слепотой.

ОТВЕТ: №2. Солнечный ожог в Арктике можно получить даже в пасмурный день.

№3. Снежная слепота может проявиться и в облачный день, поэтому надо защищать глаза постоянно.

7. Вам предстоит перейти реку по замёрзшему льду. Какой лёд более прочен для перехода по льду отдельному путешественнику, группе путешественников, для проезда легкой техники (мотосани и др.):

- 1 - лёд белого цвета;
- 2 - лёд, имеющий синеватый оттенок;
- 3 - лёд матового цвета;
- 4 - зеленоватый лёд.

ОТВЕТ: №2, №4. Речь идёт о пресном льде. Одним из опознавательных признаков непрочности пресного льда является его цвет. Во время дождей лёд становится белым (матовым), а иногда и желтоватым. Наиболее прочным бывает лёд с синеватым или зеленоватым оттенком.

8. Вам на дрейфующем льду предстоит переправиться через обширную трещину или замерзший канал между ледяными полями. Какую вы выберете тактику преодоления этого препятствия на вашем пути:

- 1 - если вместо льда открытая вода, то буду использовать плавсредство (надувную лодку), либо использовать непромокаемый комбинезон;

2 - если надо преодолеть тонкий лед, то в разведку на лыжах первым идет со страховочной веревкой самый легкий путешественник из группы, неся в руках надувную лодку;

3 - выбирается для ходьбы тонкий лед, на котором не остаются мокрые следы от лыж;

4 - выбирается тонкий лед, на котором хотя и проступают мокрые следы, но он достаточно упругий и не деформируется под ногами;

5 - путешественники становятся лагерем на сутки и более, если на тонком льду остаются глубокие мокрые следы от лыж и заметен на глаз прогиб тонкого льда под разведчиком.

ОТВЕТ: Выбор варианта зависит от конкретной ледовой ситуации. Принимается коллективное решение в выборе тактики движения после тщательной разведки. Подходит любой из 5 вариантов.

9. Зима. Мороз минус тридцать. До ближайшего населенного пункта 20 км. Вы знаете, что в такое холодное время первыми начинают замерзать пальцы рук и ног. Поэтому перед тем как отправиться в путь, вы постараетесь утеплить руки и ноги. Для этого:

1 - утеплите газетой, бумагой свои туфли, ботинки, сапоги;

2 - обернете бумагой голые руки, ноги, а сверху наденете перчатки, рукавицы, носки;

3 - используете полиэтиленовые мешки;

4 - положите бумагу под майку, рубашку;

5 - постараетесь утеплить только руки, так как рассчитываете на то, что ноги при ходьбе не замерзнут;

6 - попытаетесь быстрой ходьбой или бегом победить мороз.

ОТВЕТ: №1, №2, №4. Чтобы не допустить обморожения пальцев рук и ног, надо использовать подручные средства. Известно, что бумага не пропускает тепло, значит, её надо использовать как утеплитель для туфель, ботинок, сапог.

10. Сколько времени будет затрачено на построение небольшого эскимосского снежного «дома» иглу: А - эскимосами; Б - туристами:

А - 1.-30 мин., 2.- 45 мин., 3.- 1 час, 4.- 1,5 часа, 5. - 2 часа.

Б - 1.-45 мин., 2. - 1 час, 3. - 1,5 часа, 4. - 2 часа, 5. - 3 часа, 6. - 4 часа.

ОТВЕТ: А - №2; Б - №4.

11. Какие из птиц зимуют в арктической тундре?

- 1.-гусь; 2.-крачка; 3.-кречет; 4.- куропатка; 5.-лебедь; 6.-нырковая утка;
7.- полярная сова; 8.- ржанка; 9. - тетерев; 10. - чайка; 11. - чистик; 12. - каменка.

ОТВЕТ: №4, №7, №8, №9, №10

12. Находясь в Арктике зимой, вы, кажется, обморозили руку. Будете ли вы:

- 1 - растирать её снегом;
- 2 - согревать её около костра или газовой горелки;
- 3 - согревать её собственным телом;
- 4 - делать интенсивные маховые движения не менее 50 раз;
- 5 - растирать её жиром или маслом;
- 6 - накрывать обмороженную руку полушубком, свитером и проводить массаж, предварительно обработав поврежденную кожу спиртом (или водкой), так же обрабатывают руки оказывающему помощь;
- 7 - опускать руку в холодную воду;
- 8 - опускать руку в теплую воду;
- 9 - опускать руку в горячую воду.

ОТВЕТ: №3, №4, №6, №8. Растирать обмороженные участки тела снегом нельзя, так как мелкими льдинками можно повредить, поранить кожу, занести инфекцию. Можно осторожно растирать сухой теплой ладонью. Также нельзя отогреть с помощью огня костра или горелки, проводить обкладывание грелками, интенсивное растирание, так как при этом пораженные ткани, нагреваясь, но не получая из крови кислород, чернеют и отмирают. Надо проводить отогревание пораженных участков теплом медленно, постепенно и равномерно. Поэтому использовать для отогрева можно лишь едва теплую воду. К тому же если отдельные участки тела, замерзшего значительно перегреются, это может вообще привести к гибели. Нельзя также растирать обмороженные части жиром и маслом, так как это нарушает кожное дыхание и препятствует выводу из пор продуктов распада пораженных тканей. Но после отогрева полезны растирания конечностей гусиным жиром, различные согревающие компрессы. Внутрь полезно принять несколько порошков никотиновой кислоты (от которой «горит» лицо) или ниацина (витамин группы В). Эти препараты расширяют наружные сосуды, обеспечивая дополнительное поступление крови к конечностям.

13. Находясь в Арктике зимой, вы, кажется, обморозили ноги. Будете ли вы:

1. - отогреть ноги быстрой ходьбой, интенсивной работой всего тела;
2. - разуваться на морозе и будете некоторое время интенсивно растирать ноги руками, затем попытаетесь надеть обувь и утеплить её;
3. - будете раскачивать прямой ногой возможно шире и сильнее, загоняя центробежной силой кровь в стопу и пальцы. Движения энергичные, не менее 40 - 50 махов;
4. - встанете лагерем, пострадавшему следует разуться в спальнике, а товарищи сделают ему разогревающий массаж - разотрут ноги в направлении сверху вниз;
5. - будете употреблять алкоголь для общего согревания.

ОТВЕТ: №1, №3, №4. На морозе нельзя разуваться (тем более на ветру), так как это едва ли отогреет замерзшие части конечностей, а скорее усугубит обморожение. Допустимо лишь ослабить шнуровку ботинок, ослабить ремни сапог, укутать ногу теплой одеждой поверх обуви и делать махи ногой. Были случаи, когда обувь вообще снимали, а пострадавший шел до привала (лагеря) в запасных шапках на ногах. Нельзя употреблять для согревания алкоголь, так как он сначала вызывает расширение, а затем резкое сужение кровеносных сосудов и ухудшение снабжения пораженных участков кислородом.

14. Весной в Арктике даже в пасмурную погоду можно заболеть снежной слепотой. Как долго длится это заболевание глаз, приводящее к временной потере зрения?

1.- 1 день; 2. - 2 дня; 3. - 4 дня; 5. - 1 неделю.

ОТВЕТ: №2. После двух дней зрение восстанавливается полностью, но остается повышенная болезненная чувствительность глаз к яркому свету.

15. У вас обнаружилась снежная слепота. Ваши действия:

- 1 - промыть глаза слабым раствором борной кислоты, соды бледно-розовой марганцовкой;
- 2 - сделать компрессы на глаза;
- 3 - применить народное средство — нюхательный табак;
- 4 - применить спиртовую настойку опия;
- 5 - закапать несколько капель в глаза 10-20% раствор сульфата натрия (альбуцида) или 0,25% раствор сернокислого цинка или 1% раствор протаргона;

- 6 - на всё время протекания заболевания держать на глазах плотную повязку;
- 7 - делать холодные примочки;
- 8 - использовать глазные капли: визин, лакрисин, витасик, карнозип;
- 9 - использовать глазной гель солкосерила или актовегина.

ОТВЕТ: Все пункты, кроме №2, №3, и №4

16. Укажите очерёдность в реакции кожи человека на переохлаждение:

- 1. - побледнение; 2. - покраснение; 3. - образование красно-бледных пятен;
- 4. - шелушение; 5. - синюшность; 6.- почернение; 7. - образование водяных пузырей.

ОТВЕТ: П.п.: 2, 1, 3, 5, 6, 4, 7.

3.3. Обработка и анализ анкет.

Данная анкета присылается желающими принять участие в мероприятиях программы подготовки к участию в Большой Арктической Экспедиции. Личные данные автора заносятся в базу данных для дальнейшего анализа на предмет соответствия требованиям, предъявляемым к будущим участникам УТС.

АНКЕТА

**участника учебно-тренировочного сбора 10-й Большой Арктической
Экспедиции 2018 года**

1. Фамилия, Имя, Отчество _____

2. Дата рождения _____

3. Домашний адрес _____

4. Номер домашнего телефона (с указанием кода), номер мобильного телефона, e-mail _____

5. Фамилия, Имя, Отчество родителей (опекунов) _____

6. Наименование образовательной организации, в которой Вы учитесь, класс (курс) _____

7. Номер телефона образовательной организации (с указанием кода) _____

8. Фамилия, Имя, Отчество:

- директора (ректора) образовательной организации _____

- классного руководителя (куратора) _____

- учителя (преподавателя) физической культуры _____

9. Какие книги о географических открытиях в Арктике и дальних путешествиях в Арктике Вы читали? _____

10. Проходил ли у Вас урок по теме «Арктика» – и что интересного Вы на нем узнали? _____

11. Какой результат Вы показали на московской географической викторине 2018 года «Знаешь ли ты Арктику?» _____

12. Какова Ваша спортивная подготовка, в каких походах и соревнованиях, в т.ч. лыжных – «Лыжня России», Вы участвовали, с каким результатом и на какой

дистанции, и кто Вам будет помогать готовиться к Экспедиции?

13. Как в Вашем регионе используются или могут использоваться ресурсы Арктики? _____

14. Чем удивительна эта точка Земли – Северный полюс?

15. Почему Вы хотите участвовать в Большой Арктической Экспедиции?

16. Есть ли у Вас собственная большая мечта – «Ваш полюс»? Расскажите об этом _____

17. Кто из знаменитых ученых и великих путешественников-первооткрывателей, чьи достижения связаны с Арктикой, является для Вас образцом для подражания и почему? _____

18. Какие научные наблюдения, эксперименты возможно было бы провести во время нахождения во льдах Арктики?

19. Представьте, что Вы отобраны в состав команды полюсной команды Большой Арктической Экспедиции. Придумайте свой дневник: что происходит с Вами, о чем Вы думаете, чего боитесь, какая природа Вас окружает, как Вы устраиваете ночлег, как готовите еду, как выбираете путь, кто Ваши товарищи, что Вы знаете о Вашем руководителе – Матвее Шпаро, о других знаменитых полярниках? Ваш дневник должен содержать не более трех страниц.

20. Приложите Ваш проект творческой работы «Мой план бережного освоения Арктики».

4. Методические указания по проведению УТС.

4.2. План подготовительных мероприятий.

Основными мероприятиями плана подготовки УТС в рамках данной работы являются:

- подбор, расстановка, инструктаж кадров;
- распределение контингента участников сборов по группам;
- обеспечение УТС методическими и раздаточными материалами.

Дирекции ГБУ «Лаборатория путешествий» необходимо заблаговременно подобрать специалистов для выполнения следующих функциональных обязанностей:

- проверка наличия необходимых документов – справок, полисов страхования, паспортов, разрешений и др.;
- ведение базы данных, обмен информацией с образовательными организациями и родственниками участников;
- проверка наличия необходимого личного инвентаря у участников и комплектация общественного имущества для передачи на УТС и обратно;
- сопровождение групп участников от Ленинградского вокзала Москвы до лагеря и обратно;
- медицинское сопровождение в период пребывания в пути и на сборах;
- изготовление бланков раздаточных и методических материалов, «Свидетельства участника УТС» и др.;
- психологическое тестирование и педагогические наблюдения, проведение опросов и олимпиады;
- обеспечение тренировочного процесса, проведение многодневного похода по Карелии.

Кадровый состав, привлеченный для работы с участниками УТС, утвержденный Директором ГБУ «Лаборатория путешествий», несет полную ответственность за благополучие, жизнь и здоровье подопечных.

До отъезда в лагерь, в Москве, следует проанализировать анкеты участников, побеседовать с каждым лично и сформировать группы численностью не более 10 чел., соблюдая принципы, изложенные в п. 2.2, а именно: равномерно распределять представителей одного спортивного или образовательного коллектива, одного возраста и пола, одного уровня спортивной подготовки и т. п. для создания максимально равных по силам маршрутных групп.

4.3. План проведения УТС.

План проведения УТС в Карельском лагере «Большое приключение»

1 день – приезд в лагерь

Распределение по группам 10 человек, знакомство с инструкторами, персоналом лагеря, размещение по домикам.

Проверка состояния здоровья, инструктаж по технике безопасности, правилам поведения в лагере и в походе. Заготовка дров для отопления домика. Доставка воды для приготовления пищи и бытовых нужд.

Получение Дневника группы и определение порядка его ведения.

Теоретическое занятие по традициям и спортивным достижениям инструкторов лагеря, по особенностям арктических путешествий, демонстрация учебных и документальных фильмов о предыдущих экспедициях на северный полюс. Проведение Арктической викторины (6 вопросов).

2 день – старт 7-дневного похода.

Посещение вольера для ездовых собак, инструктаж по обращению с ездовыми собаками.

Теоретические и практические занятия по основам лыжного туризма.

Получение лыжного и туристического инвентаря, подгонка снаряжения.

Получение общественного инвентаря: саней, палатки, посуды, шанцевого инструмента, продуктов и др.

Укладка саней и рюкзаков, сдача личных вещей и документов на хранение.

Построение, фотографирование, напутствие и начало движения по маршруту.

2 – 8 день – автономное движение по маршруту.

Ежедневное прохождение 20-15 километров по пересеченной местности на лыжах с ночлегом в неотапливаемой 12-местной палатке, самостоятельное приготовление горячей пищи на костре утром и вечером. Проведение вечерних обсуждений вопросов и викторин по Арктике и по теме «Поведение человека в Арктике».

Регламент дневного перехода: 55 минут движения, 5 минут отдыха для контроля состояния снаряжения и груза. При необходимости замена участника, транспортирующего сани с общественным снаряжением.

1 – 2 перекуса сухим пайком с чаем из термосов, заправленных утром на стоянке.

8 день – финиш похода.

Возвращение в лагерь, сдача лыжного и общественного инвентаря.

Подготовка компьютерной презентации каждой командой из фото- и видеоматериалов похода.

Психологическое анкетирование участников.

Решение логических олимпиадных задач в виде «Полярной олимпиады» или викторины.

Заполнение «Опросного листа».

Подведение итогов похода и карельского этапа УТС.

Демонстрация подготовленных командами компьютерных презентаций на общем собрании команд.

Торжественное награждение участников сборов памятными сувенирами лагеря «Большое приключение». Вручение «СЕРТИФИКАТА участника УТС»

Баня, купание в проруби для желающих.

9 день – возвращение из лагеря.

Уборка в домиках. Упаковка и погрузка в автобус и поезд личного и общественного инвентаря: саней, лыж, спальников, палаток и др. для доставки в Москву.

10 день – возвращение в Москву.

Торжественная встреча на вокзале. Доставка в офис общественного снаряжения: палаток, саней, лыж и др.

При необходимости дополнительных испытаний:

1. Поездка в подмосковный лагерь РГСУ в Рузе для преодоления полосы препятствий на высотном тренажере «Рубикон».
2. Опробование плавательных спасательных костюмов на водоеме в расположении поста МЧС в пойме Москвы-реки.

4.4. Методика и содержание туристической подготовки.

Программа данного вида подготовки составляется на основании пункта утвержденного Положения об Большой Арктической Экспедиции, в котором содержится требование к кандидатам пройти туристический поход не менее 1-й категории сложности. Это означает, что все участники УТС должны иметь начальные туристские знания и навыки. Поэтому основному 7-дневному тренировочному походу в Карелии, который также отнесен к 1-й категории и оформлен соответствующим образом в республиканских органах управления, предшествует краткая предподходная подготовка, включающая следующие теоретические и практические занятия:

3. Техника безопасности и правила поведения в лагере и походе.
4. Профилактика травматизма и оказание первой медицинской помощи.
5. Организация питания в походе.
6. Ориентирование на местности по современным приборам и природным признакам.
7. Техника движения в походе: с грузом, по пересеченной местности.
8. Тактика движения по маршруту.
9. Рациональное поведение в экстремальных ситуациях.

Длительность занятий 1 – 1,5 часов, теоретические и практические занятия надо чередовать.

Туристическая подготовка включает в себя:

1. Ежедневное прохождение 15-20-километровой дистанции, длина которой в этих пределах определяется величиной перепада высот, в среднем около 100 метров за дневной переход, и трудностью при движении – величиной груза, условиями скольжения лыж, глубиной снега, наличием препятствий – бурелома, лесных завалов, ледяных

склонов и др. С целью дополнительных упражнений на силу, быстроту и выносливость инструктор может организовать повторное преодоление участков маршрута, соблюдая дневную норму физической нагрузки

2. Устройство и сворачивание лагеря, установку и сворачивание палатки, тента, заготовку дров и снега для приготовления воды и пищи.
3. Приготовление пищи на костре, тренировка навыка пользования жидкотопливной горелкой.
4. Упражнение на предотвращение переохлаждения и замерзания.
5. Коллективные действия без участия инструкторов.

4.4. Методика и содержание интеллектуальной подготовки.

Данный вид подготовки осуществляется:

- в повседневной деятельности по организации жизнеобеспечения и походного быта, во время движения по маршруту, преодоления препятствий, установки палатки, разведения огня и т.д. Весьма непростыми являются задачи выбора и коллективной подготовки площадки для лагеря, заготовки дров, сушки обуви и одежды, и пр. Инструкторы и сами участники постоянно становятся свидетелями результатов интеллектуальной деятельности всех членов команды и составляют ясное мнение о каждом.

- в ежедневных беседах после вечернего приема пищи. Каждый инструктор готовит набор интересных логических игр и задач, развивающих сообразительность.

Дополнительно специалистами и инструкторами ГБУ «Лаборатория путешествий» подготовлены тематические вопросы по Арктике из таких областей знания, как физика, биология, природа, этнография. Частично эти задания перекликаются с викториной «Знаешь ли ты Арктику?», что закрепляет полученные ранее знания школьников.

Мы рекомендуем каждый вечер задавать и обсуждать до 5 разнообразных вопросов.

Традицией является детальный разбор событий прошедшего дня. Здесь инструктор инициирует интенсивную мыслительную работу по выделению главных событий, рискованных ситуаций, по моделированию различных авторских вариантов выхода из сложных положений. Целесообразно использовать форму совместного анализа действий каждого члена коллектива за день, деликатно указать на совершенные ошибки и похвалить за удачные и полезные действия.

- в заключительный день УТС в лагере необходимо провести своеобразный интеллектуальный марафон: заполнение опросных листов, где следует выполнить аналитические и обобщающие мыслительные операции, организовать решение задач интеллектуальной полярной олимпиады-2018, каждой команде поручается изготовить и предъявить презентацию по итогам похода и сборов.

4.5. Методика и содержание психологической подготовки.

Известно, что в экстремальных видах спорта по определению главная и максимальная нагрузка на спортсмена приходится на его психику. Именно поэтому решающее значение в благополучном исходе УТС и предстоящей экспедиции имеет психологическая подготовка.

Сложность стоящей перед тренером задачи усиливается тем, что все знания о подопечных, все установленные личностные контакты с ними, доверительные отношения, индивидуальные подходы и способы общения необходимо передать двум руководителям похода как в УТС, так и в экспедиции. При этом тренер лишен возможности управлять командой, корректировать нагрузку и восстановление, оперативно помогать в сложных и нестандартных ситуациях.

Субъектами психологической подготовки с момента начала очного этапа и прямых контактов с участниками УТС выступают: директор ГБУ «Лаборатория путешествий» Матвей Дмитриевич Шпаро, руководитель первой в мире лыжной экспедиции к Северному полюсу в период полярной ночи и руководитель девяти российских молодежных экспедиций 2008-2016 гг., нынешний старший тренер экспедиции, инструкторы карельского лагеря и специалисты ГБУ «Лаборатория путешествий», сопровождающие группы в поездке на УТС. Первые беседы с такими многоопытными и авторитетными специалистами призваны создать у участников четкое представление о масштабе и сложности стоящих перед ними задач. Наряду с этим, необходимо укрепить уверенность молодых людей в реальности осуществить арктический переход.

Первоочередная задача психологической подготовки – формирование волевых качеств. Ведущий отечественный ученый в области психологии спорта Т. Т. Джамгаров различает 4 типа структуры воли в зависимости от специфики вида спорта – циклические виды (плавание, лыжные гонки и пр.), спортивные игры, сложнокоординированные и технические (фигурное катание, метания, прыжки), с элементами экстрима (слалом, альпинизм, мотогонки и пр.).

В нашем случае имеет место сочетание особенностей нескольких разнородных видов спорта, поэтому необходимо определить собственную иерархию проявления волевых качеств и сообразно этому подбирать упражнения и испытания:

1. Смелость и решительность.
2. Упорство.
3. Целеустремленность.
4. Самообладание.
5. Выдержка.

Дальнейшее углубление в структуру личностных качеств требует принятия за основу какой-либо из многочисленных классификаций элементов и сторон личности по группам. Советский психолог К. К. Платонов обнаружил в словаре русского языка С. И. Ожегова около 1500 слов из 52 000, которые «могут рассматриваться как элементы личности». Британский и американский ученый-психолог Реймонд Кеттелл (1905 – 1998) в 1946 году использовал для факторного анализа черт личности уже 18 000 слов, выписанных из английского толкового словаря Г. Оллпортом и Х. Одбергом.

Реальные условия требуют сосредоточиться на таких чертах и свойствах наших кандидатов, которые, во-первых, значимы для целей отбора, а, во-вторых, были бы легко различимы и тренируемы. Это: дисциплинированность и ответственность, честность, коллективизм и товарищество, эмоциональная устойчивость и самоотверженность.

Методические рекомендации по проведению психологической подготовки.

Форма проведения занятий:

Индивидуальные и коллективные беседы, игры на отдыхе, у костра, выполнение практических заданий – принять решение, выбрать направление, заменить руководителя, другого члена команды, преодолеть крутой склон, пройти по снежной целине, облиться холодной водой и т. д.

Структура занятия-беседы:

Вводная часть предназначена для создания доверительной обстановки, положительной мотивации, настройки. Сообщается тема обсуждения, суть задания.

В основной части задание полностью осознается и реализуется.

В заключительной части оценивается эффективность индивидуальных и коллективных действий, проводится анализ возможных ошибок и вырабатываются способы избежать их в будущем.

Необходимо соблюдать принципы равномерности распределения и посильности заданий, постепенности их усложнения, а также одобрения и поощрения усилий подростков.

5. Методические материалы для проведения рейтинговой оценки участников УТС для отбора в основной состав отряда «Полюс» Большой Арктической Экспедиции.

5.1. Разработка критериев и показателей, характеризующих степень готовности к полярному походу.

Для того, чтобы решить, способен ли конкретный кандидат преодолеть трудности арктического похода, и кто из нескольких кандидатов лучше подготовлен, необходимо определить признак, мерило для вынесения суждения, то есть выработать критерий. Степень выраженности существенного свойства интересующей нас личности, важного ее качества – это показатель или количественная характеристика.

В традиционных видах спорта при оценке спортсмена главным критерием выступает успешность его соревновательной деятельности, а показателем – число наград и побед, уровень соревнований, стабильность. В последние годы в связи с ростом многоэтапных соревнований по примеру шахмат, тенниса и др. интегральным признаком класса и мастерства спортсмена среди конкурентов стал его рейтинг, подсчитываемый и обновляемый в каждом виде по своей системе.

Как уже указывалось, в первые годы проведения молодежных экспедиций к Северному полюсу основным критерием при отборе был туристический опыт, а количественным показателем – категория походов, их число и продолжительность. По мере совершенствования подготовки в условиях многодневного тренировочного похода в Карелии, модернизации экипировки, лыжного инвентаря и т. п. на первый план стали выходить общефизическая и психологическая составляющие подготовки, а также – авторитет, завоеванный каждым у товарищей по походу.

Таким образом, практика восьмилетней работы привела нас к выводу, что оценивать каждого участника УТС и сравнивать их между собой целесообразно по трем основным критериям – их физической кондиции, социальным и психологическим качествам. А количественным показателем уровня выраженности критерия должна являться экспертная оценка в условных единицах – баллах. Экспертами могут являться окружающие кандидата люди – инструкторы, товарищи по команде и др., и даже он сам. Более того, очень ценно, если мнения окружающих и самого оцениваемого совпадают, это говорит об адекватности человека.

5.2. Опросные листы и примеры интеллектуальных заданий (олимпиада).

Методические указания для заполнения опросного листа 1

Заполнение участниками УТС данного опросного листа необходимо провести в последний день сборов накануне утреннего отъезда из лагеря.

Для обеспечения большей объективности и самостоятельности при ответе на вопросы желательно рассредоточить ребят каждой команды (10 чел.) по помещению и в режиме диалога предварительно побеседовать с ними о самых общих их впечатлениях о походе, инструкторах, забавных и сложных случаях.

Беседу проводит старший тренер экспедиции, начальник сборов либо директор лагеря. Основная цель – установить доверительную атмосферу сотрудничества, расположить к откровенности, снять психологическое напряжение, снизить груз ожидания решения «кого выберут в экспедицию».

Вопрос 1 помогает выявить наиболее социально востребованных среди сверстников тех членов команды, которые смогли заслужить авторитет надежного друга в короткий промежуток времени.

Ответ на 2-й вопрос сравнивается с экспертным мнением специалистов, психологов и педагогов ГБУ «Лаборатория путешествий» и тренерского совета относительно самостоятельности заполнения Анкеты участника, которая содержит несколько сложных творческих заданий. Вопрос направлен на выявление степени правдивости, как и частично вопросы 3-9.

Вопросы 3-5 направлены на выявление адекватности самооценки и восприятия участником собственных сил и возможностей. Это особенно информативно на фоне коллективного мнения товарищей по команде (вопрос 11) и «Экспертной оценки подготовленности участника», выполненной каждым из двух инструкторов похода.

Вопросы 6-8 посвящены важнейшим интеллектуальным качествам – креативности мышления, способности к анализу и самоанализу.

Положительный ответ на 10 вопрос свидетельствует о толерантности человека и об уверенности в готовности более сильных членов команды помочь товарищам.

Вопрос 12 снижает разочарование от непопадания в полярную команду и выявляет уровень мотивации к полярному походу.

ОПРОСНЫЙ ЛИСТ 1.

1. Мои лучшие 3 друга после похода.

1 _____

2 _____

3 _____

2. Помогали ли мне заполнять анкету (в заявке).

+; -

3. Какова для меня трудность похода?

1 2 3 4 5

4. Как я себя оцениваю в этом походе?

1 2 3 4 5

5. Мое место в рейтинге по спортивному туризму среди 10 участников:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Увидел ли я что-либо новое (и привлекательное) для себя в местной природе? варианты ++; +; -; --

7. Увидел ли я что-либо новое в своей команде (участники и инструктор)?

варианты ++; +; -; --

8. Увидел ли я что-либо новое в себе в этом проекте?

варианты ++; +; -; --

9. Оправдались ли ожидания от похода?

++; +; -; --

10. Правильно ли, что берут в национальную команду девушек и ребят из коррекционных школ?

+; -; +; -

11. Кто (не исключая меня) сможет представить Москву (Россию) в команде на Северный полюс? 1 _____

2 _____

3 _____

12. Что выбираете

- поход на полюс с незнакомой командой

- повторный поход по Карелии с моей командой

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПОЛЯРНАЯ ОЛИМПИАДА 2018

№	Вопрос	Ответ	Оцен ка	Рез-т
1.	Даны 4 последовательных натуральных числа: 2015, 2016, 2017, 2018. Что больше и насколько – произведение крайних двух чисел или произведение двух средних?			
2.	Какое наибольшее количество чисел можно выбрать из натурального ряда от 1 до 2018, чтобы сумма двух любых выбранных чисел делилась на 26?			
3.	Кто из персон(ажей) регулярно садился в ванну со льдом?: - Александр Суворов - Александр Пушкин - Евгений Онегин - Усейн Болт			
4.	10 участников экспедиции на Северный полюс, взявшись за руки, образовали круг, заняв по 1м. Чтобы принять в этот круг фотокорреспондента и сохранить расстояние между ними, пришлось сделать шаг назад. Затем образовали другой круг – с гостями, летчиками, уже из 20 человек. И опять, чтобы принять в круг корреспондента, сделали шаг назад. В каком случае шаг больше ?			
5.	Дети сложили снежки в три кучки. По правилам игры они могут либо брать по одному снежку из трех кучек, либо докладывать в одну из них столько снежков, сколько в ней есть. Можно ли и как уравнять количество снежков в кучках?			

5.3. Методы рейтинговой оценки.

Рейтинговые оценки широко применяются в социальной практике в таких сферах, как политика, экономика и, конечно, социология и спорт. В последнем случае они представляют собой присвоение определенного разряда, класса, номера, категории в процессе анализа и сравнения количественных и качественных характеристик отдельных спортивных объектов (стран, команд, индивидуальных представителей спортивных дисциплин) в ряду подобных.

Главная цель рейтинговой оценки – определение положения данного спортсмена среди его конкурентов в избранном виде спорта. Более высокое положение означает лучшую результативность в спортивной деятельности и может служить основанием для проведения отбора в состав команды.

В нашем случае рейтинговая оценка применяется в сочетании с методом экспертной оценки всесторонней подготовленности участников УТС для отбора в основной состав отряда, совершающего поход на Северный полюс.

Основными критериями при этом являются показатели таких видов подготовки кандидатов, как физическая, психологическая и морально-волевая, а также та часть черт характера, качеств и свойств личности, которая определяет взаимодействие с коллективом, социумом.

Экспертами выступают: инструкторы, которые контактируют с подшефными участниками сборов на протяжении 10 дней; старший тренер экспедиции, проводящий встречи и беседы со всеми участниками, а также т. н. «Полярную олимпиаду» во время УТС. Определенное значение имеет мнение самих участников УТС о себе и о своих товарищах, которое они высказывают, заполняя соответствующие опросные листы. Окончательное решение по комплектованию основного состава команды из числа 10 лучших по рейтингу выносят руководители похода, принимая на себя ответственность за успех экспедиции.

Дополнительно проводятся консультации с родителями и учителями отобранных участников для выявления возможных скрытых отрицательных факторов.

Инструкторы и участники каждой группы после завершения основного испытания УТС – многодневного похода, заполняют таблицу оценки подготовленности членов своей группы, расставляя баллы по видам подготовки от 1 до 10. Баллы по трем критериям суммируются. Далее подсчитываются суммы баллов, полученные участниками от инструкторов и старшего тренера, и участники распределяются по порядку убывания отдельно среди юношей и девушек. На тренерском совете, куда входят инструкторы, тренеры, начальник

Таблица рейтинговой оценки участников УТС (юноши)

№	Фамилия Имя	Образ. орг- ция	Возраст	Сумма баллов инстр.+ тренер	Место	Баллы уч-ков справочно	Примечание
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

Таблица рейтинговой оценки участников УТС (девушки)

№	Фамилия Имя	Регион	Возраст	Сумма баллов инстр.+ тренер	место	Баллы уч-ков справочно	Примечание
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

Тренерский совет предъявляет списки участников УТС, имеющих высокий рейтинг, согласно Положению о Большой Арктической Экспедиции и Положению о УТС, в Рабочую группу и Оргкомитет, который коллегиально определяет персональный основной состав экспедиции (7 чел.) и двух запасных.

6. ВЫВОДЫ.

Изучение опыта предыдущих лыжных экспедиций к Северному полюсу позволило выявить и провести анализ основных неблагоприятных факторов и рисков при осуществлении перехода молодежной команды по поверхности Северного ледовитого океана.

Были сформулированы основные задачи, которые необходимо решить при подготовке и проведении УТС в 2018 году.

Для каждого этапа и направления подготовки выработаны методические рекомендации, определены тренировочные и педагогические средства и методы, разработаны опросные листы, оригинальные авторские олимпиадные задачи и вопросы для викторин, позволяющие наилучшим образом выполнить поставленные задачи.

Вся работа с подростками 16-18 лет, участвующими в программе, построена на современной научной основе, с использованием уникального опыта Российских полярных путешественников, с соблюдением нормативных документов и педагогических принципов.

Тренировочные нагрузки и испытания, включенные в УТС, моделируют условия предстоящего похода на Северный полюс, что позволяет максимально объективно провести оценку действий каждого кандидата по степени соответствия его физических, психологических и социальных качеств требованиям, которым должен отвечать участник Московского образовательного проекта «Большая Арктическая Экспедиции» 2018 года и отряда «Полюс», для совершения успешного перехода по арктическим льдам.

Разработана и предложена к реализации система критериев и показателей, а на их основе – методика рейтинговой экспертной оценки комплекса основных качеств личности спортсмена, обеспечивающая возможность провести обоснованный отбор в основной состав арктической команды.

Ознакомление спортивно-педагогических работников на местах с этой методикой позволит более целенаправленно готовить и отбирать кандидатов в будущие экстремальные полярные и арктические экспедиции.

Заключение.

Успешное осуществление в 2008-2016 гг. молодежных экспедиций к Северному полюсу стало возможным благодаря коллективным усилиям большой группы квалифицированных специалистов, работников министерств и ведомств, летчиков, полярников и эффективной системе отбора, и подготовки команды подростков.

Разработанные методические материалы позволят значительно повысить педагогический эффект от участия подростков в этапах Большой Арктической Экспедиции, дальнейшему росту популярности и арктических походов, и дела освоения стратегически важного для страны региона – Российской Арктики.