



ВАМ, ПЕДАГОГИ. СОВЕТЫ ТРЕНЕРА ЧЕМПИОНОВ

(Готовимся к «Безопасному колесу»)

Уважаемые читатели! В этом номере мы завершаем серию публикаций в помощь педагогам, которые готовят свои команды к конкурсу «Безопасное колесо». Ведёт рубрику Любовь Александровна Волкова, наставник и тренер не одного поколения татарстанских юнцовцев. Также мы ещё раз напоминаем, что эти советы вы можете использовать не только при подготовке к соревнованиям, но и в вашей каждодневной работе с детьми.

ФИГУРНОЕ ВОЖДЕНИЕ ВЕЛОСИПЕДА: КАК ПРИРУЧИТЬ ДЗУЖКОЛЕСНОГО ДРУГА

Начну с того, что прежде чем посадить детей на велосипед, необходимо, чтобы они усвоили три базовых правила. Их в своё время мне подсадили велоспортсмены. Правила эти очень простые.

1 Во-первых, садясь на велосипед, дети должны использовать средства защиты — шлем (обязательно), а также наколенники и налокотники (крайне желательно). Мы также используем ещё и перчатки. С защитой всё понятно. Это — безопасность наших детей.

Шлем должен быть подогнан по размеру, плотно застегиваться, а не болтаться на голове.

2 Во-вторых, научите детей правильно регулировать велосипед под себя. Посадка очень важна. При неправильной посадке контролировать велосипед становится намного сложнее. Правильная посадка достигается регулировкой высоты седла. Для этого ребёнок должен сесть в седло, опустив одну ногу, а второй — встав на педаль. Нижняя нога не должна сгибаться. Если она согнута — седло слишком низко, нужно его поднять. Если, чтобы дотянуться до земли, нужно встать на цыпочки — седло слишком высоко, опустите его.

3 В-третьих, прежде чем приступить к выполнению фигур, нужно научиться пользоваться тормозами. Велосипеды бывают оборудованы тормозами трёх типов — ручными, ножными и комбинированными. **Ножные** — самые простые. Прокрутил педали назад — велосипед затормозил или остановился.

Если велосипед оборудован **ручными** тормозами, то ребёнок должен знать, что правый тормоз блокирует заднее колесо, левый — переднее. И поэтому он должен чётко понимать, что, блокируя переднее колесо на большой скорости (нажимая на левый тормоз очень резко), он рискует вылететь из велосипеда и сильно удариться или даже получить травму.

На велосипеде с **комбинированными** тормозами есть и ручная, и ножной тормоз, и можно пользоваться тем, который удобнее.

На «Безопасном колесе», как правило, есть велосипеды со всеми тремя типами тормозов.

Выступая на «Безопасном колесе», выбирайте велосипед с тем типом тормозов, на котором тренировались и к которому привыкли. Если вы никогда не ездили на велосипеде с ручными тормозами, то на конкурсе вы только подведёте себя и команду. Но если вы всё время тренировались на велосипедах именно с ручными тормозами, то и в конкурсе нужно ехать на них.

Теперь, собственно, об упражнениях. Как ни банально это звучит, педагоги из регионов часто жалуются, что у них нет нормальных условий для подготовки к «велосипедным» станциям — фигурному вождению и вождению велосипеда в автогородке. Да, в регионах зачастую нет ни автогородков, ни велоплощадок, но научить детей мастерскому владению велосипедом можно и используя подручные средства.

Для получения первоначальных навыков, в принципе, не нужны даже препятствия. Дети сами могут придумать упражнения, развивающие равновесие, «чувство велосипеда». Это могут быть различные движения, управление велосипедом одной рукой, в паре, четвёркой и т.п. Я советую не меньше месяца просто учить детей владеть велосипедом. И только когда ребёнок в достаточной мере научился владеть велосипедом, можно переходить к препятствиям.

Мы в Татарстане, кстати, тоже используем подручные средства. Отлично подходят пластиковые бутылки из-под воды. Мы насыпаем в них песок и расставляем из них фигуры. Можно использовать металлические шайбы, мячики, рейки, конусы, доски разного размера, из которых можно соорудить различные дорожки, и т.п. Я знаю некоторых педагогов из регионов, которые именно так и занимаются с отрядами ЮИД в сельских школах, мастера своими руками различные фигурные препятствия и даже светофоры на уроках труда, во время работы кружков.

Используя эти фигуры, можно проводить различные эстафеты, устраивать конкурсы. Дети азартны и им нравится соревноваться с товарищами. Но всё это — только после того, как они научились владеть велосипедом. И ещё одно важное замечание. Дети должны знать устройство велосипеда и уметь устранять мелкие неполадки — накачать спустившее колесо, поставить на место слетевшую цепь и т.п. Я считаю, что если ты любишь велосипед, это твой транспортное средство: обращайся с ним бережно, но умей ремонтировать. Тогда он станет тебе настоящим другом.

ОБЖ — ЭТО ТЕ ЖЕ ПДД, ТОЛЬКО В ДРУГОЙ ФОРМЕ

Здесь советы будут схожие с тем, о чём мы говорили в публикации о подготовке к этапу по Правилам дорожного движения (см. «ДДД» № 7 за 2016 г.). На этапе ОБЖ детям предлагается три планшета с заданиями по темам «дорожное движение», «безопасный путь домой» и «устройство велосипеда».

Да, я часто слышу от педагогов, что у них нет планшетов. Для подготовки к конкурсу планшеты не нужны! Это всего лишь форма. Если вы хорошо изучили Правила дорожного движения и устройство велосипеда, то неважно, в каком виде вам предложат задание на «Безопасном колесе». Других Правил дорожного движения у нас нет.

Мой совет рисовать, который я давала в предыдущей публикации, остаётся в силе. Рисуйте различные дорожные ситуации, чтобы понять их, и рисуйте, чтобы запомнить.

Что касается содержания, то я тоже только по рассказам детей знаю, какие задания там

бывают. Педагоги и тренеры на станцию «ОБЖ» не допускаются. Так, в прошлом году на планшете «Безопасный путь домой» нужно было проложить маршрут для велосипедиста от 7 до 14 лет. Что это означает? В первую очередь — что велосипедисту от 7 до 14 лет нельзя ездить по проезжей части, а по тротуару, велосипедной дорожке, велосипедной дорожке, пешеходной зоне — можно. Зная это, нарисовать такой безопасный путь домой, думаю, не составит труда.

Кстати, дети всегда с удовольствием рисуют такие безопасные маршруты. А у нас это вообще одно из домашних заданий. И когда ребёнок сам нарисует такой маршрут, возможно, даже не один, он выполнит любое задание на «Безопасном колесе».

Вот только один пример из моей практики подготовки к европейскому первенству. Отличие правил проведения европейского конкурса от нашего в том, что там этот путь нужно нарисовать индивидуально. Поэтому при подготовке к Европе, каждый мой юнцовец рисует

несколько схем. Одна такая девочка, чемпионка Европы 2011 года Гузель Тимербаева, за выходные дни нарисовала безопасный путь домой с 994 дорожными знаками. Представляете, какой это огромный путь! Конечно же, ей не представляло труда решить задание на европейском конкурсе, где предлагается «проехать» путь, состоящий максимум из 50 знаков.

В общем, суммируя всё вышеперечисленное, хочу сказать, что только изучая Правила дорожного движения, придумывая различные дорожные ситуации, рисуя их, можно подготовиться к этому этапу.

И несколько слов о третьем планшете — по устройству велосипеда. Тут всё просто. Если ты катаешься на велосипеде, будь добр изучить его устройство, хотя бы основные элементы. Мы же с ребятами изучаем его досконально, «до последних винтиков», чтобы понимать, из чего он состоит и как функционирует. Изучайте свой, «живой» велосипед, и всё у вас получится.

ВОЖДЕНИЕ ВЕЛОСИПЕДА В АВТОГОРОДКЕ: ОТ ПРОСТОГО К БЫСТРОМУ

ОТРАБОТАЙТЕ ВСЕ МАНЁВРЫ

Сразу хочу сказать, что не надо начинать обучение в автогородке до тех пор, пока вы не научили свою команду всему тому, что должны уметь дети в автогородке. Грустно иногда видеть, как дети, не зная элементарных дорожных знаков, правил проезда перекрёстков, сигналов, которые должен подавать велосипедист, выезжают в автогородок, скажем так, просто покатаются. Я считаю, что это абсолютно неправильно. Поэтому, прежде чем заезжать в автогородок, нужно научиться сигналам велосипедиста, изучить дорожные знаки, сигналы светофора и регулировщика, отработать разнообразные манёвры, такие как поворот налево, направо, остановка для пропуска пешеходов, остановка на красный или жёлтый сигнал светофора, остановка перед знаком «Уступите дорогу», проезд перекрёстков, остановка на железнодорожном переезде и переход его пешком и т.д.

Также, как известно, в автогородке дети должны отмечаться на контрольных пунктах. Так вот, ребята должны научиться правильно к ним подъезжать и правильно отъезжать. Всё это нужно отработать не один день и не одну неделю, и не в автогородке, а на обычной площадке или в спортивном зале — там, где вы тренируете фигурное вождение. И только после того, как все эти действия доведены до автоматизма, можно заезжать в автогородок.

Сигналы, подаваемые велосипедистом. Научите детей показывать сигналы поворота и торможения 2–3 секунды. Это важно для того, чтобы другие участники движения (а на «Безопасном колесе» — ещё и судья) могли их увидеть.

В АВТОГОРОДОК — ПЕШКОМ

Следующий этап — прохождение автогородка ПЕШКОМ. Для чего? А для того, чтобы запомнить каждый возможный маршрут, каждый дорожный знак, в каком направлении можно двигаться, в каком — нельзя и т.д. Со своими ребятами я, проходя автогородок, проговариваю действия на каждый встречающийся дорожный знак, мы вместе показываем рукой сигналы поворота, показываем остановки перед пешеходным переходом и на красный сигнал светофора и т.д. Конечно, это всего лишь совет, но мой многолетний

опыт показывает, что таким образом можно добиться безошибочного проезда автогородка на соревнованиях. Потому что когда вы прошли весь маршрут, вот так проговаривая каждое своё действие, вам это будет проще повторить на велосипеде.

БЕЗ СПЕШКИ

Только после того, как вы изучили все дорожные знаки, поняли, как проезжать перекрёстки, где и кого нужно пропускать, как въезжать на круговое движение, как действовать при реверсивном движении, можно начинать ездить в автогородке на велосипеде. Сначала — МЕДЛЕННО. Никаких гонок! Я вообще против скоростных проездов. Если честно, я считаю не совсем правильным, что на «Безопасном колесе» засекается время (детям даётся пять минут, чтобы проехать шесть контрольных пунктов). На дороге главное — внимание, осторожность и соблюдение Правил дорожного движения. А, к сожалению, стремясь уложиться в отведённое время, дети начинают гнать и усваивают эту привычку, которая опасна в реальном дорожном движении. И когда, став старше 14 лет, они смогут выезжать на дорогу, они будут ездить так, как их научили, в том числе и в этом конкурсе.

Поэтому мы со своими ребятами начинаем ездить медленно. Главное — соблюдать все Правила дорожного движения. Когда велосипедист едет медленно, то у него всегда есть запас времени, чтобы обдумать свои действия в критической ситуации, которая может возникнуть в любой момент. Например, перед вами может выехать велосипедист, который не соблюдает ПДД или просто невнимателен.

Начинайте проезжать автогородок медленно. Будьте внимательными. Развивайте у детей умение наблюдать за дорогой, за другими участниками дорожного движения, в том числе за пешеходами. И только когда вы почувствуете себя уверенно, можно наращивать скорость.

И ещё одно важное замечание, которое должно стать непреложным правилом. Сел на велосипед — надень защиту: наколенники, налокотники, шлем. Это — безопасность ваших детей.

ТВОРЧЕСКИЙ КОНКУРС: ЭМОЦИОНАЛЬНО И С ЗЫДУМКОЙ

Признаюсь, творческий конкурс — мой любимый. Мы, взрослые, педагоги, практически никогда не видим, как выступают ребята на этапах ПДД, оказания первой помощи, в автогородке, на фигурном вождении, а творческий конкурс, хотя бы по батальонам, мы видим. И я всегда с огромным интересом наблюдаю и за ребятами, и за педагогами из других регионов. Я считаю, что именно этот этап показывает, как регион на самом деле относится к юнцовскому движению. Иногда даже кажется, что дети более заинтересованы и мотивированы, чем взрослые, настолько они все такие классные, интересные и креативные!

ТРИ «КИТА» СЦЕНАРИЯ

Я сама пишу сценарии для творческих выступлений. Это мой главный принцип и моя позиция, и я считаю, что другие регионы тоже должны использовать оригинальные сценарии.

При работе над сценарием я опираюсь на три фактора: тему, время и способности детей.

1 Тема

Все понимают, что тему нужно выдерживать. Но на практике часто приходится видеть, что педагоги берут три строчки из темы, а дальше — уходит в банальные пересказы Правил дорожного движения.

Я, конечно, понимаю, что далеко не все сами пишут сценарии. Но я уже не раз говорила в предыдущих публикациях и повторю сейчас: не надо стесняться привлекать помощников. В каждой школе наверняка найдётся творческий педагог, родители кого-то из учеников, старшеклассники, в конце концов, можно обратиться к работникам культуры. Думаю, когда команда едет на конкурс, особенно всероссийский, все заинтересованы, чтобы она выступила там достойно. Поэтому я уверена, что помощь и поддержку вы найдёте в этом числе и Госавтоинспекции.

2 Время

На всероссийском «Безопасном колесе» каждой команде даётся три минуты. В этот лимит нужно уложиться. Потому что когда выступления затянуты, плохо отрепетированы, становятся неинтересно и скучно.

3 Способности детей

Понятно, что в конкурсе участвуют самые разные дети. Кто-то умеет петь, танцевать, кто-то — нет. Это не страшно, если составлять сценарий, учитывая способности детей. Если дети не умеют петь — не надо. Основной сценарий могут стать стихи, наложенные на музыкальный фон. Если один из четырёх детей не умеет танцевать — отдайте ему ту роль, с которой он справится. В общем, при составлении сценария отталкивайтесь от способностей и талантов детей.

СЛАЖЕННОСТЬ И АККУРАТНОСТЬ

Только когда выступление хорошо отрепетировано, оно произведёт благоприятное впечатление на судей и зрителей в зале. И ещё — оно должно быть аккуратным — тогда оно, что называется, смотритесь. Попросите музыкального работника или хореографа, которые имеются сейчас во многих школах, подготовить и отрепетировать с детьми какие-то пусть несложные, но синхронные и красивые движения, и ваше выступление уже будет смотреться выигрышнее.

То же самое касается и текста, особенно стихов. Текст должен быть прочитан выразительно.

ОФОРМЛЕНИЕ И РЕКВИЗИТ

Очень важный фактор, влияющий на впечатление от команды. Сюда относится и музыкальное оформление, и реквизит, и форма, в которой ребята выходят на сцену.

1 Фонограмма

В Положении о конкурсе не сказано, что фонограмма должна использоваться обязательно. Там говорится, что можно пользоваться музыкальным сопровождением. Поэтому если нет возможности сделать качественную фонограмму — выходите из положения, используйте что-то другое, чтобы поразить жюри. Хотя лично я сама скачиваю из Интернета минусовки понравившихся произведений. Пусть лучше дети красиво, с задором прочитают стихи, чем брать плохо обрезанную музыку или того хуже — «плюсочки».

2 Реквизит

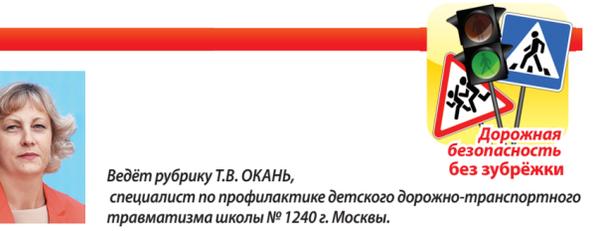
Я сама очень люблю реквизит, считаю, что это очень украшает команду, добавляет вес словам, которые дети говорят со сцены. Не всё можно сказать словами, и если вы «сказали» реквизитом — это большой плюс.

3 Форма

Форме всегда уделяется большое внимание. Я понимаю, что не всегда есть возможностьшить оригинальную, красивую форму. Пусть она будет простой, пусть это будет обычная одежда, на которую добавлены какие-то элементы. Но она должна быть отужожена и хорошо сидеть на ребятах. Поэтому ситуация, когда форму приносят перед поездом, недопустима. Нужно всё-таки, чтобы дети могли её заранее померить, подогнать под себя, постирать. Думаю, мамы с этим вполне справятся.

Мне очень нравится одинаковость в форме. Если у одной девочки бантики — сделайте и у другой девочки бантики тоже. Если одна в белых гольфах, то и другая должна быть в белых гольфах тоже. Если у одного мальчика платочек в петличке, то соответственно и у другого он должен быть тоже. Проследить за этим — задача педагогов.

А ребята, которые участвуют в «Безопасном колесе» — молодцы! Они все стараются, хотят быть лучшими, хотят побеждать. И это здорово! Я всем желаю успеха. Открою секрет: я люблю и уважаю сильных соперников. У них есть чему поучиться!



ИГРЫ С ВЕЛОСИПЕДОМ

Здравствуйте, дорогие друзья! С вами снова я и рубрика «Дорожная безопасность без зурбэжи», а это значит, что мы будем снова говорить о том, как сделать изучение Правил дорожного движения не только полезным, но и увлекательным.

В разгаре май, а там и лето не за горами, и значит, все, кто любит прогулки на велосипедах, только и ждут хорошей погоды, чтобы оседлать своего двухколёсного коня и помчаться по просторам нашей большой страны. Но спешу напомнить, что только те ребята, кому исполнилось 14 лет, могут выезжать на велосипеде на проезжую часть. Все остальные дети должны кататься в безопасных местах — в парке, на площадке, в лесопарке и т.д. под присмотром взрослых. Катаясь на велосипеде, необходимо всегда пользоваться защитной экипировкой. Это убережёт вас при падении от ушибов и ссадин.

Велосипед — надёжный помощник человека, позволяющий ему передвигаться значительно быстрее, чем пешком. «Быстрая нога» — так переводится с латинского языка слово «велосипед». И действительно, этот «железный конь» делает нас велосипедистами, позволяет экономить время, но главное — укрепляет здоровье.

Езда на велосипеде хорошо развивает мышцы, лёгкие, укрепляет сердечно-сосудистую систему. Близость к природе, ощущение скорости, постоянно меняющаяся обстановка создают отличное настроение и благоприятно сказываются на нервной системе.

Велосипедист, так же как водитель, должен владеть техникой правильно, виртуозно чувствовать велосипед, уметь им управлять. А для этого необходимо развивать внимание, координацию, смелость, ловкость.

Во время велосипедных походов и прогулок можно провести с детьми целый ряд несложных, но увлекательных игр. Эти игры можно организовать и во дворе, в городском или загородном детском лагере при наличии нескольких велосипедов (а они имеются у многих ребят). Для проведения игр на велосипедах в условиях города удобно воспользоваться заасфальтированной хоккейной площадкой, где ребята будут в безопасности. Да и по размерам она подходит. Предлагаю вам краткое описание нескольких игр на велосипедах.

ЧЕЛНОЧНЫЕ ГОНКИ

Игра проводится на ровном участке местности размером 40х30 м. Отмечается линия старта, за которой играющие выстраиваются в шеренгу. Через каждые 10 м от линии старта против играющих выкладываются колышки (устанавливаются кегли, флажки и т.д.). По команде играющие объезжают первый колышек, возвращаются за линию старта, затем объезжают второй — и точно так же возвращаются за линию старта. Объезжав вокруг третьего колышка, они финишируют за линией старта. Побеждает участник, закончивший игру первым.

ТИШЕ ЕДЕШЬ — ПОБЕЖДАЕШЬ

На расстоянии 30–40 м от линии старта обозначается линия финиша. Играющие выстраиваются в одну шеренгу за линией старта и по команде начинают прямолинейное движение к финишу. Касание ногой земли считается ошибкой, такой игрок выбывает из состязания. Побеждает тот, кто пришёл к финишу последним.

ПРЕОДОЛЕЙ ВОСЬМЁРКУ

На земле рисуют восьмёрку с диаметром каждого круга 3–5 м. Вдоль восьмёрки на расстоянии 2 м друг от друга в землю втыкаются колышки или флажки. Играющие по очереди проезжают по восьмёрке между колышками. Касание ногой земли считается ошибкой. Побеждает тот, кто не сбил и не пропустил ни одного колышка.

СОДНОЙ ПЕДАЛЬЮ

На расстоянии 20–30 м от линии старта устанавливаются поворотные колышки (можно положить камни). По команде играющие, пользуясь только одной pedalью, объезжают вокруг поворотного колышка и, вернувшись, финишируют за линией старта. Побеждает тот, кто первым пересечёт линию старта.



Надеюсь, что эти несложные игры помогут вам разнообразить обычную езду на велосипеде, а также уверена, что эти игры помогут в обучении юных инспекторов движения фигурному вождению велосипеда. Ребята из ГБОУ «Школа № 1240» с удовольствием играют в эти игры на тренировках отряда ЮИД и желают удачи всем, кому захочется поиграть вместе с ними. Я тоже желаю вам удачи. До новых встреч. Учите ПДД без зурбэжи.