

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКЦИИ.....	4
Абашева Н.А. Подвижные игры как средство развития физических качеств. Урок физкультуры в 3 классе.....	5
Александрова Г.П. Обработка горловины ночной сорочки разными способами. Урок технологии в 6 классе.....	7
Анисимова Е.А. Особенности выбора стратегий поведения в конфликте детьми младшего школьного возраста.....	10
Артемиус Ю.С. Медиа-образование. Школьная газета.....	12
Белоусова Ю.А. Настоящая фея. Театральная постановка.....	14
Будзюк В.В. Определение правильной посадки велосипедистов.....	17
Воропаева У.В., Чувакова О.В. Колебания и волны. Интегрированный урок физика + английский язык.....	19
Гриценко С.Д. Кому нужна эта химия? Эссе-размышление.....	21
Дегтярева С.В. Плавание тел. Урок физики в 7 классе.....	23
Дубоносова Ж.В. Сложноподчинное предложение с несколькими придаточными. Дидактический (раздаточный) материал по русскому языку для 9-11 классов.....	25
Ефремова И.Ю. И пробуждается поэзия во мне... Урок литературы в 7 классе.....	28
Елунина Г.Г. Герои повести А.С. Пушкина «Капитанская дочка» и их прототипы. Урок литературы в 8 классе.....	31
Жаркова Е.А. Роль гендерной специфики при обучении детей хореографии.....	33
Казакова Л.И. Расширение лингвистического кругозора учащихся на уроках русского языка на примере изучения перехода собственных имен в нарицательные.....	35
Климова О.В. Быть педагогом – это искусство. Эссе.....	38
Кольцова И.В., Бакашкина Н.Н. О, спорт, ты – мир!.....	40
Кортунова Е.В., Рыбакова Т.А. Банк физических задач по функциональной грамотности для формирования исследовательской деятельности.....	43
Ломакова Т.С. Использование коммуникативных и лексических игр на уроках английского языка.....	46
Луганская Я.А. Детская одаренность: мотивация и саморазвитие.....	48
Лукина Д.В. Пойми себя – пойми другого. Тренинговое занятие.....	51
Маркова Н.С. Муха-цокотуха. Пасхальный мюзикл по сказке К.И. Чуковского.....	51
Медова Н.В. Братья Гримм.....	54
Новожилова И.Н. Знатоки швейного дела. Урок-олимпиада между учащимися 6 «а» и 6 «б» классов.....	57
Писецкая Л.Э. Танцы народов мира. Рабочая программа.....	59
Просвинова Г.В. Любовный треугольник «Грушницкий-Мери-Печорин». Инсценировка по роману М.Ю. Лермонтова «Герой нашего времени» для 9-11 классов.....	62
Румянцева О.Н. Год учителя и наставника. Тезисы к выступлению на конференции.....	65
Свинченко М.И., Омехина Т.А. Литературно-музыкальная гостиная «Владимиру-граду». «Венок сонетов» по стихам А.Б. Зарепко.....	66
Селезнева А.А. Моя педагогическая находка.....	70
Синякова Е.И. Программа «Кружок любителей русской словесности». Внеурочная работа по русскому языку.....	72
Угрюмова Е.Б. Польза взаимодействия в игре взрослого и ребенка для развития мышления малышей.....	74
Фавстова С.А. Страны Южной Европы. Урок географии в 7 классе.....	76
Холодова М.Л. Равномерное прямолинейное движение в рамках кинематической модели.....	79
Энзель Т.Г. Основные направления и содержание работы психолога по профориентации.....	82
НАШИ АВТОРЫ.....	96



Абашева Нина Александровна – преподаватель физической культуры МКОУ Засековская ООШ д. Малый Вениж Республики Удмуртия

ДИРЕКТОР
И.О. СТАРОСТИН
20.05.2023г.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ПОСАДКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ¹⁸

Будзюк В.В.

Правильная посадка во время катания на велосипеде – один из ключевых моментов для успешного катания, достойный расуждений и споров.

Первоначально велосипедисту нужно правильно подобрать размер рамы, соответствующий его росту и комплекции. В этом ему смогут помочь профессиональные советы консультантов. Когда исходная составляющая подобрана, важно правильно подобрать следующие параметры: 1) высота седла; 2) положение седла; 3) выбор (корректировка) длины выноса.

Начать, конечно же, стоит с высоты и положения седла. Рассмотрим несколько самых распространенных алгоритмов подбора высоты седла.

1. «Метод пятки». Данный способ предполагает постановку пятки на установленных шатунах на «6 часов» (низ шатуна направлен перпендикулярно к земле) таким образом, чтобы колено было полностью расправлено. При этом таз остается в ровном положении и не перекашивается в сторону педали, корпус не должен тянуться за ногой. Это самый легкий или самый простой метод, однако не единственно верный, так как не учитывает индивидуальные особенности строения тела каждого велосипедиста.

2. «Метод Холмса». Этот метод можно назвать профессиональным подходом, который был создан профессионалами для профессионалов для снижения травм колена у спортсменов. Его основная идея: измерение угла коленного сустава в нижней части хода педали с помощью специального инструмента – гониометра. Медицинское оборудование, как мы знаем, штука совсем не дешевая, и, если вы не профессиональный спортсмен, то приобретать ее смысла нет. Хотя, если есть желание подойти к выбору посадки серьезно, то можно посетить специальный диагностический спортивный центр, где такое оборудование используется постоянно.

В основе метода лежат исследования, показывающие оптимальный угол сгиба колена, составляющий 25-35 градусов. Притом, угол 25 градусов предпочтителен людям, у которых есть проблемы с коленными суставами. Например, страдающих болью в коленях из-за воспаления сухожилий.

3. «Метод 109%». Разработан компанией Хамли и Томас в 1967 г. В ходе экспериментов с разной высотой седла обнаружили, что идеальная посадка была достигнута, когда седло расположили в 109% расстояния между промежностью и ступней велосипедиста при измерении длины от оси педали к верху седла. Для проведения подсчета дома, встаньте лицом вплотную к стене и положите толстую книгу между ног (корешком вверх, сымитировав ею седло). Важно, чтобы книга была максимально прижата к промежности, ведь при езде на велосипеде вы давите промежностью на седло всем своим весом. Стойте прямо, пятки прижаты к полу. Отметьте линию вдоль верхнего края книги, касаясь стены. Проведите измерения несколько раз, получите самый точный результат.

Этот метод популярен, рекомендован многими тренерами. Однако недавнее исследование профессора Пелевера показало, что он уступает методу Холмса в плане экономичности езды.

4. «Метод Лемонда». Его автор – победитель велогонки «Тур де Франс» Грег Лемонд. Многие называют метод вариацией на тему предыдущего: для определения оптимальной высоты седла также используется длина ноги, измеренная от паха до пятки. Но при этом, по формуле Лемонда, расстояние от центра каретки (а не педали в нижнем положении) до верхней точки седла должно составлять 88,3% длины ноги велосипедиста. Любопытным является тот факт, что, согласно исследованиям Пелевера, высота седла при использовании этого метода практически отличается от данных, которые мы получаем при использовании «метода 109%».

Метод Лемонда подходит большому числу велосипедистов, но найдутся и те, для кого он будет неидеальным. Суть его проста – расстояние от верхней части седла до оси шатунов должно быть 83,3% от метода 109%.

5. «Метод простой – универсальный». Сидя на велосипеде, обопритесь о стену или дерево. Нога должна быть слегка согнута в самом нижнем положении педали. Обычно 99% велосипедистам этого достаточно. Начинающие могут пожаловаться, что таким образом седло будет слишком высоко, однако в таком случае посадка максимально эргономична, и вред, наносимый коленям, будет минимальным. Для катания на небольшие дистанции или даже прогулки можно немного опустить седло. Так будет проще слезать и залезать на велосипед.

Итак, подведем итоги.

Как минимум 4 из самых распространенных способов доступны в домашних условиях для любого велосипедиста – можно попробовать и вывести среднее значение. Почему же так важно правильно выбрать эту самую высоту седла?

Ответ прост: при педалировании, сидя в седле, правильная высота седла с одной стороны увеличивает эффективность кручения педалей, а с другой стороны, способствует сохранению суставов велосипедиста. Поэтому важно подойти к измерениям ответственно. Потратив один раз время на подбор нужной высоты, вы сможете минимизировать дискомфортные ощущения в коленях и уменьшить риск получения травм. Индивидуальные особенности организма никто не отменял – поэтому корректировать полученные результаты в плюс или минус является нормальной практикой. Кстати, на подседельных штырях есть специальные насечки, указывающие минимальный обязательный уровень погружения штыря в подседельную трубу – соблюдайте его, иначе штырь может лопнуть или испортить раму.

На что обратить внимание в посадке? Наклон седла и его выбор. Стартовой точкой принято брать горизонтальное положение седла. Тонкость заключается в том, подходит ли вам седло. Его параметры подбираются индивидуально, исходя из биологических особенностей организма велосипедиста. От его ширины зависит многое – от здоровья органов малого таза до комфорта в продолжительной поездке. И для каждого направления катания на велосипеде угол наклона седла нужен свой – для преобладающих подъемов можно немного опустить нос седла, для спусков наоборот – приподнять. Эти параметры весьма индивидуальны, поэтому, для простого катания стоит избрать начальной точкой горизонтальное положение.

Геометрия велосипеда. Важный параметр в геометрии велосипеда – величина расстояния от седла до руля. Основные показатели этого – длина верхней трубы рамы, угол подседельной и рулевой труб. Те параметры, которые мы выбираем в совокупности при покупке велосипеда или рамы. Однако если вы до этого не катались или не знаете геометрию своего прошлого велосипеда, то ваш единственный выбор – довериться именитому производителю с универсальной геометрией.

Вынос. Это расстояние (от седла до руля) легко поменять изменением длины выноса – так, для экстремальных дисциплин используются выносы 30-50 мм, в то время как для кросскантри может легко применяться вынос 60-120 мм.

Седло. Обычно, при покупке велосипеда в стандартной заводской комплектации покупатель получает сбалансированные параметры велосипеда. Однако даже в такой комплектации есть свой запас по размеру: седло двигается на рамках (так называемых «рейлах») в пределах 1-2 см от центрального положения. Этим мы можем укоротить посадку, тем самым разгрузив поясницу.

Проставочные кольца под/над выносом. К такому же результату (разгрузка поясницы) ведет перестановка поставочных колец на штоке вилки под вынос (укорачивается посадка). А установка колец над ним приведет к обратному: посадка станет более растянутой – поясница загрузится, но появится комфортность и свобода движений. Это особенно актуально для спусковых дисциплин.

Руль. Его геометрия и высота сильно влияют на распределение веса. Рули с подъемом разгружают руки, но делают управление менее острым и снижают стабильность велосипеда. Руль совмещает несколько геометрических параметров, которые нужно подбирать лишь при покупке нового руля. Это лучше делать, имея за плечами некоторый опыт самостоятельного катания и настройки велосипеда.

