

Рис. 3. Замок крепления полусфер:  
1,5 – пластинки, 2,3 – зацепы, 4 – рычаг

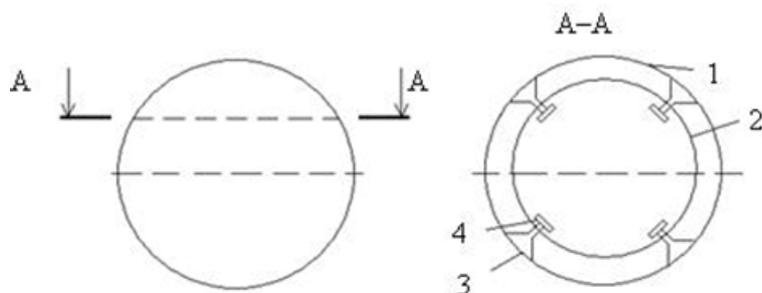


Рис. 4. Держатель для рук:  
1 – оболочка; 2 – обруч; 3 – болт; 4 – канал-трубка

**А.И. Антонов, Б.В. Лабудин**  
(ФГАОУ ВПО «Северный (Арктический)  
федеральный университет имени М.В. Ломоносова»)

## РОЛИКОВАЯ ДОРОЖКА ДЛЯ ПРИОБРЕТЕНИЯ НАВЫКОВ ХОДЬБЫ И БЕГА

Предлагаемая роликовая дорожка используется на занятиях физической культурой, в тренировочном процессе школьников, студентов и спортсменов и в развлекательных аттракционах. Она предполагает приобретение навыков ходьбы и бега по скользкой и неровной поверхности различного наклона со спусками и подъемами.

Цель использования роликовой дорожки – развитие равновесия, устойчивости, смелости, умений принятия быстрых решений для последующих действий как в передвижениях, так и при падениях с целью выработки умелых и безопасных приземлений. Достигается это тем, что роликовая дорожка затрудняет устойчивое передвижение за счет разнообразия положений и поверхностей валиков.

Дорожка представляет собой ряд параллельно расположенных хорошо вращающихся валиков между двух брусьев (рис. 1). Длина дорожки может быть 5–10 м, длина валиков – 50–100 см, расстояние между

валиками – не более 5 см, а верхний край валика находится на уровне поверхности брусьев. Вдоль всей дорожки на брусья кладут маты или другие мягкие предметы для безопасности в случае падений и выполнения приземлений.

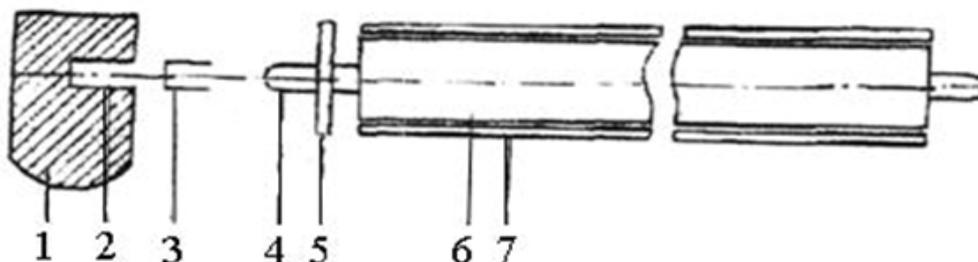


Рис. 1. Схема валика и его соединение с брусом:

- 1 – брус; 2 – гнездо для стакана или подшипника; 3 – подшипник;  
4 – металлическая ось; 5 – свободноплавающая шайба между брусом  
и валиком; 6 – валик; 7 – резиновая оболочка

На рис. 2 представлены различные положения дорожки: горизонтальное, с наклоном влево и вправо, рольганг-фасонное, где валики расположены под углом вниз к середине, с наклоном вперед и назад, где дорожка представляет собой подъем и спуск.

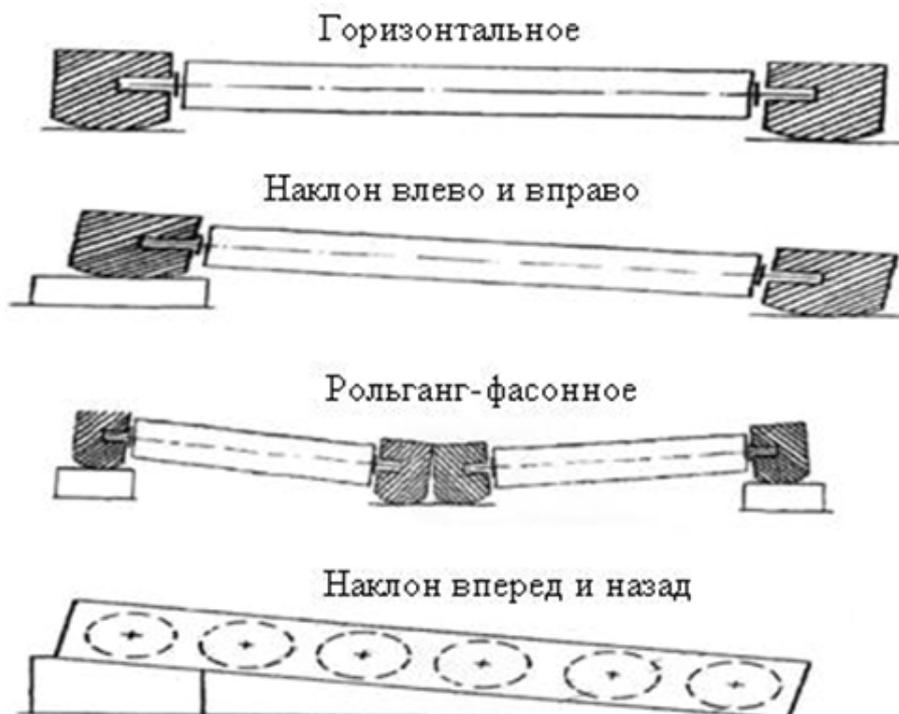


Рис. 2. Положения дорожки

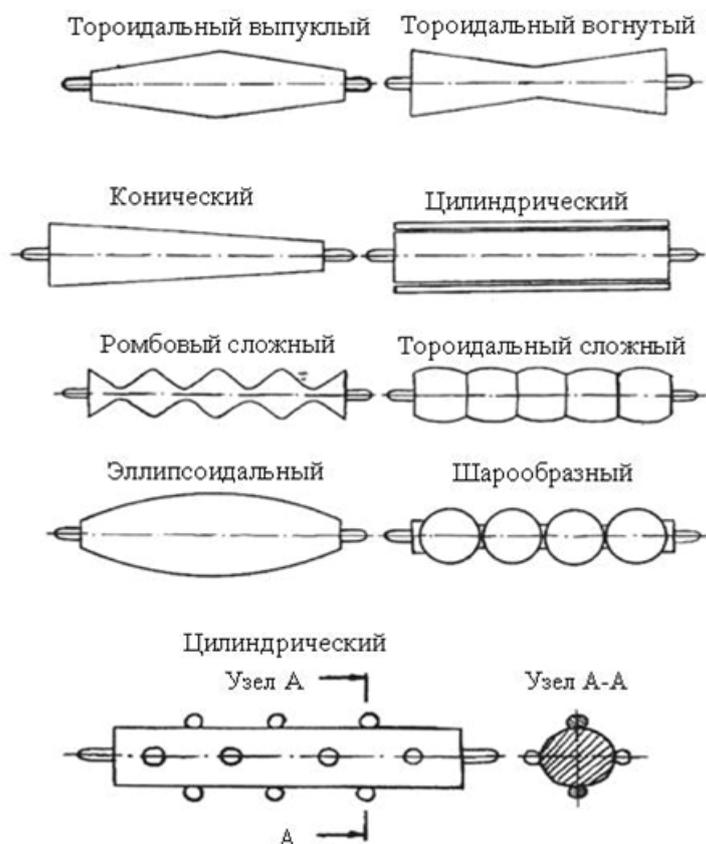


Рис. 3. Виды валиков

Виды валиков, приведенные на рис. 3, могут использоваться в различных комбинациях для выполнения упражнений в труднопроходимых условиях. Положительный эффект этого технического решения заключается в том, что дорожка монтируется из роликов, которые взаимозаменяются, создавая ровную и неровную поверхности, образуя различные комбинации, положения дорожки.

**О.Ю. Малозёмов**

(ФГБОУ ВПО «Уральский государственный  
лесотехнический университет»)

## ПЕДАГОГ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СВЕТЕ ТРЕБОВАНИЙ ФГОС

Образование в России переживает сложный период, характеризуется резким ростом темпов сменяемости и обновления знаний, изменениями основополагающих подходов и принципов образования, формированием у обучающихся зачастую отрицательной мотивации