





НАВСТРЕЧУ КОМСОМОЛЬСКОМУ ЛЫЖНОМУ КРОССУ

ТЕХНИКА ХОДЬБЫ НА ЛЫЖАХ

Кроме попеременного хода, существует несколько ходов с одновременным толчком палками: бесшапный, одношапный и двухшапный.



Бесшапный ход. В этом ходе ноги все время находятся рядом одна с другой, и передвижение происходит за счет одновременного толчка обеими палками и сильного наклона туловища вперед.

мненным ходе (рис. 2). В момент окончания толчка правой ногой она распрямляется и составляет с туловищем прямую или близкую ей линию.

Одношапный ход. В этом ходе при выносе рук вперед делается шаг согнутой в колене ногой.

Двухшапный ход. В этом ходе делается шаг то левой, то правой ногой для того, чтобы равномерно распределить нагрузку на обе ноги.

Одношапный ход применяется при хорошем скольжении на ровных участках.

Двухшапный ход. В этом ходе каждые два шага сопровождаются одним толчком обеими палками.

На большой дистанции

Потроженная ель осыпала людей каскадом сверкающего снега. Величавый, окутанный серебром иея лес остался позади.

Пройдено 30 км. Иней седной покрыл выбившиеся из-под шапки пряди волос.

В пожарной команде завода им. Фрунзе в предстоящим заочным соревнованиям с карело-финскими комсомольцами и лыжному кроссу имени XXIII годовщины Красной Армии готовятся все комсомольцы.

Все тренирующиеся имеют значки ГТО I ступени. А комсомольцы гг. Аксенов, Саблин, Алексеев, Серков и Гурин имеют значки ГТО II ступени.

Тренируясь, значкисты I ступени поставили перед собой задачу — к началу кресса всем сдать зимние нормы по комплексу II ступени.

П. ВИНТОВ.

В школу — на лыжах

Многие учащиеся нашей школы живут в 5—6 километрах от нее. Но это нисколько не затрудняет их.

Совершать ежедневно 10—12-километровый переход на лыжах — большое удовольствие для детей. И это дает положительные результаты.

Большинство учащихся школы, сдавая нормы на значок БГТО, дает отличное время. Так, один из лучших лыжников школы Валя Галанин, благодаря хорошей тренировке, прошел 3 километра в 14 минут 20 секунд.

Таких примеров в нашей школе немало.

Н. БАТЕНЬКОВ, преподаватель физкультуры Зиняковской школы Балахинского района.

Не считаются с желанием молодежи

В промколхозе «Стахановец» работает исключительно молодежь.

В физкультурном коллективе состоит 50 человек. Но физорг тов. Шишкин, секретарь комсомольской организации тов. Максимова и райсовет общества «Восход» ничего не делают, чтобы организовать подготовку к комсомольскому кроссу.

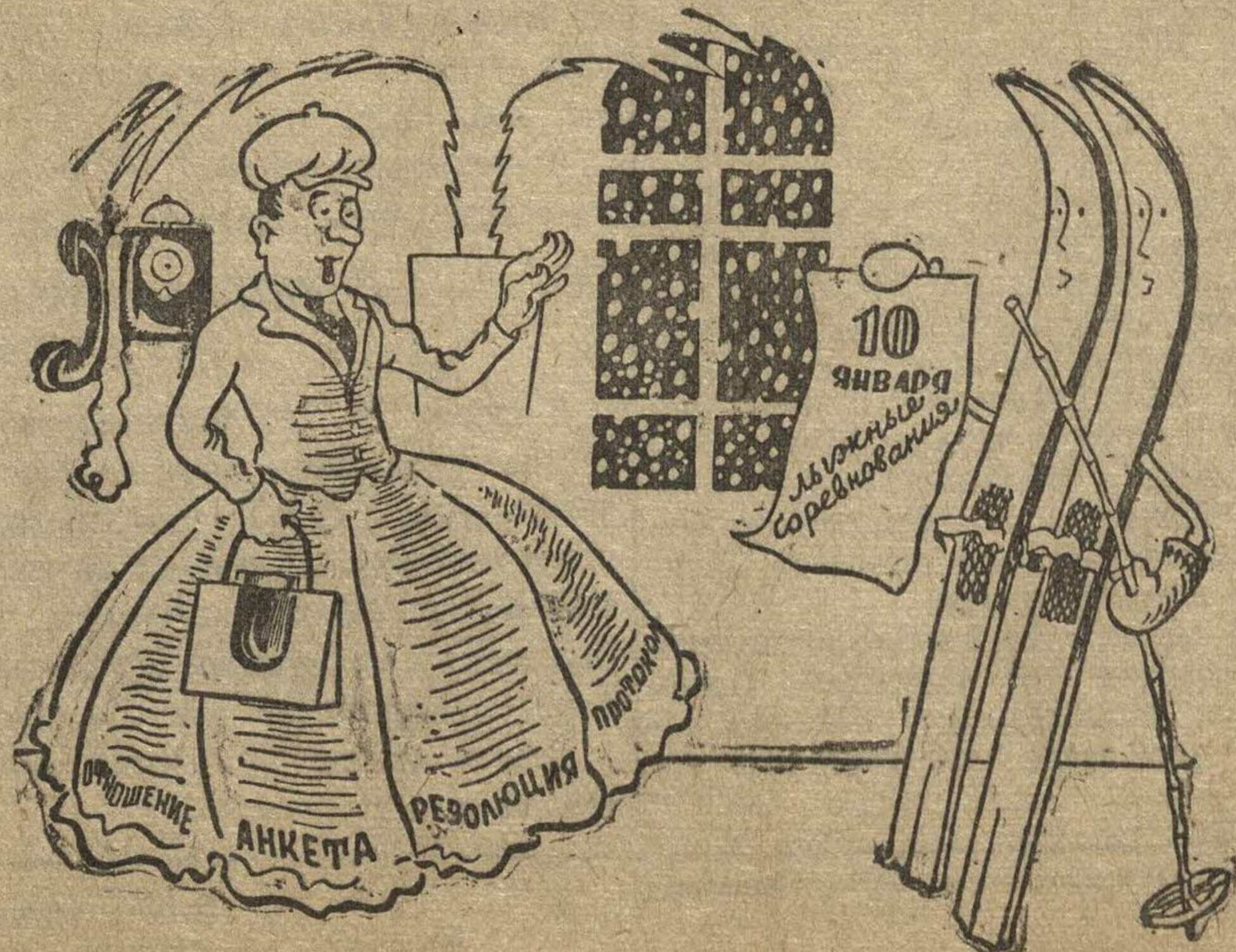
Комсомолец П. ШИШКИН, Городецкий район.

ОТКРОВЕННОЕ ПРИЗНАНИЕ

(Почти по Пушкину).

Рис. Н. Головина. Текст В. Поватайкина.

В Булебакском районе очень мало пятерок и совсем нет учебных групп. Медицинский осмотр прошли всего несколько десятков человек.



Я вас прошу меня оставить И не являться никогда С такими просьбами сюда.

Мне не до вас (и чему лунавить?), Я резолюцию строчу, А вас я видеть не хочу.

Все дни делами полны



БУДНИ ЮННАТОВ ШКОЛЫ № 2 г. БОГОРОДСКА

Кружок растет

Одно из первых же занятий кружка юннатов мы провели на воздухе — отправились в лес. На Большой поляне сели в круг.

По таких обиходных занятиях у нас бывает сравнительно мало. Юренина, кропотливая работа идет в секции кружка. Секций у нас несколько, и каждая работает по своему плану.

Так по своему плану работает каждая секция. Химики делают различные приборы, готовят для секции цветочных химических удобрений.

У нас есть своя пресса. Регулярно выходит рукописный журнал «Книж природы», стенгазета «Голос естественника».

Весну мы ждем и готовимся к ней. Около школы, где сейчас еще лежит строительный мусор, разобьем небольшой садик.

Н. П. ХАРИТОНОВ, преподаватель естествознания, руководитель кружка юннатов.

Помогаем колхозу

Вот уже второй месяц, как мы шефствуем над молодняком Демидовского колхоза. До этого мало кто из нас бывал на колхозной конюшне.

Теперь почти ежедневно бываем на конюшне, ухаживаем за молодыми лошадьми и жеребятами.

Хорошо ухаживать за лошадьми у нас умеют не только мальчишки. Вот ученица 9 класса Нюра Лыткина, можно сказать, выжила «Доблесть».

Для конюхов выпускаем специальную стенгазету, где пишем о своей работе, отмечаем те или иные недостатки, имеющиеся на конюшне.

Шефствовать будем и летом. Тогда будет еще интереснее. Что стоит почтнее: сдвинуть у кюстра, почь темная, а мы всечасные интересные истории рассказываем друг другу.

Натя НОРОТЬЕВА, руководитель секции животноводов.

Наш «воспитанник»

Мы нашли кутенка на улице. Он был очень маленький. Принесли его в школу; после уроков, мол, куда-нибудь определим «на воспитание».

Вскоре в нашем кружке юннатов и была организована секция «Физиология животных». С чего начать? Мы составили коллективное письмо доценту факультета естествознания подполковнику тов. Артемьеву, которому рассказали, что имеем желание изучать физиологию животных.

Тов. Артемьев с ответом не замедлил. Он прислал нам программу занятий кружка.

А наш кутенок уже жил в специально выстроенном для него под лестницей помещении.

Мы ежедневно занимаемся со своим воспитанником. Начали с выработки условного рефлекса на звонок. Делали так: звоним в колокольчик мятого тембра — кутенок смотрит: дескать, в чем дело? Однажды мы заставили его выбежать на звонок.

Сейчас учим нашего кутенка «считать» и «писать». Дело будет более трудное. Но через несколько месяцев он и с этим заданием справится.

А. ЖЕЛТОВА, А. КУТЯНИНА, члены секции «Физиология животных».

Озеленим школу

Мы, цветоводы, прежде всего решили обзавестись своим хозяйством. Какие же мы цветоводы, если у нас не будет своих цветов?

В короткое время мы собрали больше 50 цветков. Чего тут только нет: ветвистый фикус, стройная елочка, балзамин и многие другие.

Сейчас мы выявляем, какие домашние цветы имеются в нашем городе. Проверяем в каждом доме по улице Володарского сорта цветов.

Думаем также заняться разведением цветочной расады для озеленения школы. Сделаем ящики для цветов. В каждом классе будет уютно.

Тая ЕГОРОВА, руководитель секции цветоводов.

Юннатские дела

Шло строительство народной магистрали. Юннаты решили сделать все, что в их силах, для дороги.

По инициативе кружка юннатов был организован массовый выход учащихся школы № 2 на озеленение трассы.

На общем заседании кружка Маруся Игнатенкова сделала доклад «Спор Луи Пастера и Пуже и использование этого спора поваром Ашером для приготовления консервов».

Повар Ашер сумел законсервировать суп. В таком виде суп и был доставлен для опробования Наполеону.

Секция химиков занялась созданием необходимых приборов. Так был создан диализатор. Сделал его Алексей Санкин.

