

СПОРТИВНЫЙ ЛОНГМОБ

Вокруг света – памяти Пьера де Кубертена



Издательский дом «Первое сентября» и журнал «Спорт в школе» предлагают всем, кто разделяет ценности олимпийского движения, принять участие в спортивном лонгмобе «Сочи 20-14». Давайте проверим: сколько раз мы все вместе сможем обогнуть земной шар, если будем бежать или двигаться на спортивных снарядах всего по 20 минут, стартуя ровно в 14 часов (20-14) любого дня в период с 1 сентября 2013 года по 1 февраля 2014 года?

Palis Michalis / Shutterstock.com

Ольга ЛЕОНТЬЕВА,
главный редактор журнала
«Спорт в школе»



ЛОНГМОБ

Акция, которую предлагаем провести мы, будет проходить в течение нескольких месяцев: с 1 сентября 2013 года по 1 февраля 2014 года, но строго в 14 часов по местному времени. Это не единичный забег, а длительный марафон, который объединит школьников Российской Федерации от Камчатки до Калининграда. Поэтому мы назвали его «спортивный лонгмоб» (от англ. *long* – долгий, длительный и *mobile* – подвижный,двигающийся).

Цель нашей акции – привлечение внимания к ценностям олимпийского движения и к идеям его основателя – педагога Пьера де Кубертена.

20-14

Все участники лонгмоба могут двигаться с любой скоростью, но должны продержаться ровно 20 минут, начав забег в 14 часов. Эти цифры не случайны, потому что наша акция проводится в преддверии зимних Олимпийских игр *Сочи 2014* и лонгмоб называется «Сочи 20-14».

ЦЕННОСТИ

О том, какой смысл придавал олимпийскому движению Пьер де Кубертен, можно прочитать в статье Владислава СТОЛЯРО-

Олимпизм, соединяющий спорт с культурой и образованием, стремится к созданию образа жизни, основывающегося на радости от усилия, на воспитательной ценности хорошего примера и на уважении к всеобщим основным этическим принципам.

Олимпийская хартия

ВА. А сейчас я попробую сформулировать наше, редакционное, понимание олимпийских ценностей.

Мы предлагаем вспомнить, что *Олимпиада — это объединяющее людей разных национальностей, вероисповедания, уровня здоровья деятельности. Олимпийские игры — не просто одновременные соревнования по многим видам спорта, а символ взаимопомощи, мира, дружбы.*

Многие об этом забыли. Так называемый неофициальный командный зачет затмил истинные ценности олимпийского движения. К сожалению, Олимпийские игры все больше становятся похожи на непримиримую борьбу между собой разных стран, вместо того чтобы быть демонстрацией победы силы духа над пассивностью и трусостью, торжеством честной игры над стремлением победить других любой ценой.

Вы согласны с такой позицией? Тогда вы и ваши ученики — в нашей общей детско-взрослой команде, которая общими усилиями совершит кругосветное путешествие.

УЧАСТНИКИ

Друзья! Присоединяйтесь к нашему лонгмобу, если вы поддерживаете его девиз, которым стали слова Кубертена: «Возвышенный дух — в развитом теле»!

Чтобы внести свою лепту, нужно совсем немного:

- **выбрать любой день в указанный срок;**
- **провести мероприятие, посвященное олимпийским ценностям;**
- **в 14 часов предложить всем присутствующим и поддерживающим олимпийские ценности провести забег в течение 20 минут.**

Можно передвигаться не только бегом, но и шагом; на инвалидных колясках и лыжах, коньках и велосипедах — на любых спортивных снарядах. Если рядом есть те, кому трудно двигаться самостоятельно, — помогайте друг другу!

Мы никого не собираемся побеждать — мы будем демонстрировать свое единство.

НАША КОМАНДА

Как каждый принявший участие в этой акции узнает, какой путь мы все вместе смогли пройти? Очень просто! Сделайте эмблему своей школы или организации, сосчитайте пройденные вами километры и пришлите нам:

- **эмблему в электронном виде;**
- **короткий рассказ об участниках лонгмоба;**
- **суммарный километраж; с ссылкой на свой сайт, если вы будете выкладывать на нем фото- и видеорепортажи об участии в акции.**

На специальном сайте www.longmob.1september.ru мы разместим вашу эмблему, краткую информацию о вашем вкладе в наше общее движение, ссылку на ваш электронный ресурс, и... **в режиме онлайн вы увидите, как в линии, идущей вдоль земного шара, прибавились пройденные вами километры, а на карте загорелась еще одна маленькая звездочка — ваша школа...**

ЧЕСТНАЯ ИГРА

Мы уверены, что информация, которую вы пришлете, будет абсолютно правдивой. Никаких приписок, никаких обманов. Так все вместе мы будем учить наших детей честной игре.

Не упустите шанс! Расскажите своим ученикам о благородстве и справедливости, о моральных и этических законах спорта, о людях, удостоенных премии Международного совета по спортивной науке и физическому воспитанию (The International Council of Sport Science and Physical Education), который возглавляет это движение в мировом масштабе. **Дайте ребятам шанс развить в себе эти важнейшие человеческие качества!**

ОРГАНИЗАЦИЯ

К организации и участию в спортивном лонгмобе можно привлечь

Внимание! Не используйте в эмблемах олимпийскую символику! За правом делать это мы обратились в Оргкомитет Сочи-2014 и получили следующий ответ:



самых разных учеников: одни рисуют эмблему, другие проведут предваряющее мероприятие, третьи правильно организуют забег, четвертые будут собирать информацию и отправят ее нам...

Главное, чтобы на заключительном этапе — в забеге — участвовали все желающие!

Перед забегом

Вариантов проведения предваряющего забег мероприятия бесчисленное количество, приведем лишь некоторые возможные схемы:

1. **День здоровья.** Пожалуй, это самая простая форма. Дни здоровья сегодня проводятся почти во всех школах, к ним привыкли и ученики, и педагоги. Участие во всероссийской акции сделает этот день ярким, незабываемым событием. В этот день перед забегом можно провести не обычные «Веселые старты», а «Олимпийские», причем обязательно вспомнить о взаимопомощи и честной игре. Множество вариантов таких игр разработано участниками движения «Спартианские игры»:

- победившая в первом конкурсе команда может отдать своего лучшего игрока проигравшим соперникам: интереснее состязаться с равными, а не со слабыми;
- побеждают не те, кто сильнее и быстрее, а те, кто дружнее и веселее;

• каждая команда придумывает и проводит свой конкурс, в котором можно показать не только силу и ловкость, но и творчество, взаимовыручку, юмор...

Если вы придумаете и проведете оригинальные соревнования, которые понравятся школьникам, пришлите нам их сценарии — мы обязательно напечатаем!

2. **Интеллектуальная игра**, посвященная ценностям олимпийского движения, Олимпийской хартии, идеям и творчеству Пьера де Кубертена. С вариантами игр вы можете ознакомиться в статье редакции «Навстречу Олимпийским играм». Для того чтобы сделать такую игру максимально доброй, дать детям шанс лучше понять смысл олимпийских ценностей, научить уважать соперника, лучше всего сделать команды разновозрастными — в них старшие будут заботиться о младших и помогать им — и (или) со сменным составом. На забег выйдут все вместе, суммировав результаты: каждый должен развиваться и духовно, и интеллектуально, и физически; каждый способен добиться намеченной цели, если рядом будут друзья.

3. **Гимнастрада**. Это слово составлено из двух частей: греч. *gymnastike* — упражняю, тренирую — и итал. *strada* — улица. Обязательная составляющая гимнастрады — музыка. Гимнастрада — это движение, тренировка под музыку на свежем воздухе, проводится в форме фестиваля, а не соревнований. Можно предложить различным школьным объединениям сделать небольшие композиции, отражающие их специфику и общую тематику — «Олимпийские ценности». Туристы могут продемонстрировать танец туристов, а футболисты — танец с футбольным мячом. Танцевать можно либо поочередно на одной сцене, либо одновременно в разных точках заранее определенного пространства. Зрители — не вовлеченные в эти объединения школьники, родители, педагоги — в конце

выступления каждой группы вовлекаются в танец за счет небольшого набора повторяющихся движений, предложенных танцорами. Такое мероприятие не только улучшит настроение всех собравшихся, но и станет хорошей — и необходимой! — разминкой перед забегом.

4. **Спортивные игры**. Можно провести небольшие соревнования по любым видам спорта, но с фокусировкой внимания на честной игре: например, соревнования, на которых нет судей или на которых спортсмены помогают судье не ошибиться, — и награждать тех, кто был добр к проигравшему сопернику и оказал ему помощь. Другой вариант: поставить старшеклассников судьями и предложить им намеренно допускать ошибки в пользу одной или другой команды; наблюдать за действиями спортсменов, поддержать тех, кто не стремился выиграть нечестно. После этого — рассказать об олимпийских ценностях и предложить всем желающим принять участие в общем спортивном лонгмобе.

Вы придумали совсем другое мероприятие? Отлично! Напишите нам о нем, поделитесь своей идеей с коллегами. Творчество не знает границ!

Во время забега

Не забудьте продумать заранее, кто и как будет отслеживать, сколько километров пробежали участники забега.

Самый простой вариант — бежать по стадиону, длина дорожки которого известна. На беговой дорожке или рядом с ней следует заранее нанести разметку, показывающую расстояние от линии старта.

Более сложный вариант — делать забег по улицам города, по любой местности. В этом случае следует заранее определить расстояние между точками траектории движения с интервалом не более 100 метров.

Мы пропагандируем спорт, который приносит человеку здоровье и радость. Забег должен быть безо-

пасным для каждого участника, но как это обеспечить? Обязательно нужно провести разминку и всем объяснить, как следить за своим самочувствием во время бега. 20 минут бежать смогут не все — те, кому будет трудно, чей пульс слишком сильно вырастет, можно перейти на шаг. Если в забеге будут участвовать люди с ослабленным зрением, у каждого из них должен быть сопровождающий, который поможет не потерять направление. Надеемся, что школьный медицинский работник не откажется быть рядом с местом проведения забега.

Победит в этом забеге, а точнее — в нашем спортивном лонгмобе, каждый его участник: ведь он внесет свой вклад в наше общее движение вокруг Земли!

После забега

Те, кто по какой-либо причине не примет активное участие в самом забеге, могут подводить итоги. Они собирают сведения о его участниках — можно заготовить номера, тогда количество бегущих будет определено сразу; фиксируют и суммируют результаты, округляя их в сторону наименьшего: мы с вами не занимаемся приписками!

Мы надеемся, что самые интересные моменты забега будут зафиксированы фото- и кинолюбителями, все материалы будут выставлены на сайте школы, а лучшие — присланы нам для описания общей картины. Не забудьте рассказать всем, что за результатами можно — и нужно! — следить на нашем сайте www.longmob.1september.ru.

Так пройдет четыре месяца. В начале февраля мы, организаторы, сделаем заключительный шаг. Все присланные нам эмблемы участников лонгмоба мы напечатаем на одном шелковом полотне и подарим его Музею спортивной славы Сочи с верой и надеждой на то, что будущая Олимпиада пройдет во славу спорта и провозглашенных Пьером де Кубертенем олимпийских ценностей. ■