Министерство спорта Красноярского края
Краевое государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Красноярский колледж олимпийского резерва»

Спорт - как образ жизни

Сборник индивидуальных проектных работ студентов 1-го курса
училищ (колледжей) олимпийского резерва

Красноярск, 04.02 - 18.03.2021 год

г. Красноярск, 2021

ББК 75
УДК 796
С 73

Спорт - как образ жизни: Сборник индивидуальных проектных работ студентов 1-го курса училищ (колледжей) олимпийского резерва. Красноярск, 04.02 - 18.03.2021 год /Составитель и корректор Л.Н. Овдина. – Красноярск: КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва», 2021. – 381 с.

В сборник вошли работы, присланные на конкурс индивидуальных проектных работ студентов 1-го курса училищ (колледжей) олимпийского резерва, проводившийся в соответствии с планом работы Совета директоров училищ олимпийского резерва Российской Федерации на 2021 год. Конкурс проходил заочно на базе КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва» с 04.02 по 18.03.2021 год.

Орфография и пунктуация авторов в тексте книги сохранена.

СОДЕРЖАНИЕ

Направление 1. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

1.	*Агеев В.В. Научный руководитель: Сливкина А.Р.* СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ТРЕНД ДЛЯ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА	8
2.	*Зайпулаев Д.Ш. Научный руководитель: Борис О.О.* ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА	19
3.	*Короткова В.В. Научный руководитель: Сумин Д.В.* ДВИЖЕНИЕ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	29
4.	*Кравченко Т.Е. Научный руководитель: Берсенева О.А.* ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ – НЕРАЗДЕЛИМЫЕ ПОНЯТИЯ	40
5.	*Лукомский Д.А Научный руководитель: Удовиченко М.П.* ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА	51
6.	*Несмачный А.М. Научные руководители: Гладышева А.И., Гудкова Л.Н., Гусева О.М.* ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	67
7.	*Суханкин К.А. Научный руководитель: Удовиченко М.П.* ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА	79
8.	*Хвалова К.А. Научный руководитель: Алексеева А.В.* СИСТЕМА ГТО КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ	94

Направление 2. РОЛЬ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В СПОРТЕ

1.	*Гайсин Д.В. Научный руководитель: Удовиченко М.П.* РОЛЬ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РАЗВИТИИ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА	103
2.	*Гаранина П.В Научный руководитель: Удовиченко М.П.* РОЛЬ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В СПОРТЕ	116
3.	*Зенцова П.А. Научный руководитель: Недосекина Ф.Ф.* ВСТУПЛЕНИЕ РОССИИ В ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ	128
4.	*Латык О.Р. Научный руководитель: Сергиенко Н.И.* ОЛИМПИЙЦЫ ДОНА	141
5.	*Непомнящий Д.В. Научный руководитель: Фатыхова И.И.* РОЛЬ УЧИЛИЩ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА	153
6.	*Питинов М.Д. Научный руководитель: Скорнякова С.П.* СИМВОЛИКА ОЛИМПИЙСКИХ ИГР И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	163

Направление 3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

1.	*Алекперова А.Е. Научный руководитель: Квитченко А.В.* ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО РАЗНЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ	175
2.	*Базовая М.Е. Научный руководитель: Умаралиев Б.Р.* ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	187

3.	*Рахимова З.А. Научный руководитель: Сумин Д.В.* ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ - ДАЛЬНЕЙШАЯ ПЕРСПЕКТИВА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	197
4.	*Рыткина М.Э. Научный руководитель: Стрекалова А.С.* МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ В ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ	207
5.	*Устимова Д.В. Научный руководитель: Полякова Н. С.* ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	218

Направление 4. СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ: ИСТОРИЯ, АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И СОВРЕМЕННОСТЬ

1.	*Аксенов Б.Э. Научный руководитель: Сазанакова Л.И.* СТРЕСС КАК ПРЕДПОСЫЛКА СПОРТИВНЫХ ТРАВМ	233
2.	*Баев Д.А., Масленцова К.В. Научный руководитель: Яковлев А.В.* АКТУАЛЬНОСТЬ ПАТРИОТИЗМА В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ	245
3.	*Белых К.А. Научный руководитель: Антонова Д.Ю.* ОСОБЕННОСТИ ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ БОРЦОВ И ГИМНАСТОК (НА ПРИМЕРЕ ИНТЕРВЬЮИРОВАНИЯ ТРЕНЕРОВ Г.ИРКУТСКА)	258
4.	*Вишурин В. Научный руководитель: Раднаева Е.В.* ОТРАЖЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТЕМАТИКИ В ТЕАТРЕ И ПОЭЗИИ СЕРЕБРЯНОГО ВЕКА	267
5.	*Зиновьева А.Е. Научный руководитель: Гузанова С.В.* СПОРТИВНЫЕ СУЕВЕРИЯ И РИТУАЛЫ	272

6.	*Кадыров О.А. Научный руководитель: Короткова Е.В.* ВЛИЯНИЕ ХОККЕЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПОДРОСТКА	282
7.	*Лукашенко А.А Научный руководитель: Ведрова С.М.* ЗОЛОТАЯ ПРОПОРЦИЯ В СТРЕЛКОВОМ СПОРТЕ	296
8.	*Мешков С. Научный руководитель: Раднаева Е.В.* ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА ЧЕРЕЗ ТЕАТР И РУССКУЮ ЛИТЕРАТУРУ	305
9.	*Пацан К.Н. Научный руководитель: Гузанова С.В.* СПОРТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЕ	324
10.	*Пацан К.Н. Научный руководитель: Будрейко И.И.* СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ: ИСТОРИЯ, АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОСТИ	335
11.	*Северьянова А.А. Научный руководитель: Ярославцева А.Г.* ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА И СПОСОБЫ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ	351
12.	*Федосеев А.В. Научный руководитель: Умаралиев Б.Р* ПЛАВАНИЕ В 21 ВЕКЕ ИЛИ ПОЧЕМУ НАМ НЕ СТОИТ ЖДАТЬ ПОБЕД	359
13.	*Фоминых А.В. Научный руководитель: Балакина Д.М.* АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК - ОСНОВА МЕЖДУНАРОДНОЙ СПОРТИВНОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ	375

Направление 1.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

«СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ТРЕНД ДЛЯ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА»

Агеев В.В.

Научный руководитель: Сливкина А.Р.

г. Самара, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (техникум) олимпийского резерва»

Содержание

Введение

Глава I. Баскетбол – как средство ведения здорового образа жизни.

1.1. Физическое развитие во время занятия баскетболом

1.2. Умственная деятельность во время игры в баскетбол

Введение

Нет на свете человека, который был бы безразличен к своему здоровью. Однако часто бывает так, что человек считает себя здоровым только потому, что не чувствует неприятных ощущений в своем организме. Здоровье – это активная функциональная деятельность всех систем, взятых в своей совокупности.

Здоровый образ жизни и его составляющие – это образ или стиль жизни, направленный на оздоровление и укрепление организма человека, профилактику различного рода заболеваний, поддержание здоровья на должном уровне. Он обязательно включает в себя позитивное мышление, активную жизненную позицию, способность достигать психической и душевной гармонии в жизни.

Одним словом – это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающий гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности студентов, продление их творческого долголетия.

Он содержит в себе следующие основные элементы: личную гигиену, отказ от вредных привычек, закаливание и оптимальный двигательный режим.

Оптимальный двигательный режим является основным элементом здорового образа жизни студента и включает в себя занятия физической культурой и спортом.

В своей работе мы хотим сделать акцент, на таком виде спорта, как баскетбол, для него характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, все это способствует улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

На сегодняшний день существуют работы, посвященные здоровому образу жизни, спорту, правильному питанию. Однако мы решили изучить эту тему на примере своего вида спорта, со своей командой и в этом заключается новизна нашего исследования.

Актуальность: в современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния для человека.

Для решения такой глобальной проблемы, наиболее эффективным средством являются, спортивные игры, на примере игры баскетбол.

Цель: популяризация занятий баскетболом на пути к здоровому образу жизни.

Для достижения цели были сформулированы следующие задачи:

- познакомить с культурой игры в баскетбол;
- изучить влияние игры баскетбол на психологическое и физическое развитие организма;

- сохранить и укрепить здоровье студентов, с использованием разных форм и методов физического воспитания**;**
- развить физические способности через игру в баскетбол;
- воспитать интерес к систематическим занятиям и физическим упражнениям, через спортивную игру баскетбол, к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;
- разработать тренировочный комплекс упражнений для укрепления дыхательной системы организма.

В ходе планирования исследовательского проекта была выдвинута следующая гипотеза: предположим, что занятия баскетболом способствует гармоничному развитию физических и психологических качеств человека.

Объект исследования: спортивная игра баскетбол.

Предмет исследование: тренировочный процесс игрока баскетбольного клуба.

Участники проекта: студент 1 курса, игроки команды по баскетболу, тренер.

Тип проекта: творческо-исследовательский

Вид проекта: долгосрочный (январь – июнь 2021 года)

Этапы работы над проектом:

Подготовительный:

- беседы со студентами ФГБУ ПОО ГУОР г. Самара о спортивной игре баскетбол;
- ознакомительные экскурсии в баскетбольный клуб (показ спортивного баскетбольного зала, тренажерного зала);
- встреча с выдающимися спортсменами по баскетболу г.Самара;
- анкетирование студентов ФГБУ ПОО ГУОР г. Самара, по вопросам физического воспитания.

Практический:

- пропаганда занятий баскетболом и здорового образа жизни, через выпуск календаря с изображением баскетбольной команды;
- проведение спортивных игр по баскетболу;
- разработка и внедрение в тренировочный процесс комплекса упражнений, с целью повышения функциональных способней дыхательной системы;
- регулярный сравнительный мониторинг физического развития спортсменов, занимающихся баскетболом.

ГЛАВА I. БАСКЕТБОЛ – КАК СРЕДСТВО ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками.

Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания. Баскетбол, как важное средство физического воспитания и оздоровления, включен в общеобразовательные программы средних школ, школ с политехническим и производственным обучением, детских спортивных школ, городских отделов народного образования и отделения при спортивных добровольных обществах.

Баскетбол является очень манёвренным и быстрым видом спорта, который обеспечивает разнообразные физические нагрузки. Игровой процесс здесь включает бег, прыжки, броски и многие другие движения. Конечно, участие в подобной игре обеспечивает тренировку различным группам мышц и в значительной степени развивает мускулатуру. Если вашей проблемой являются лишние килограммы, баскетбол поможет оперативно сбросить вес и обрести долгожданную стройность.

Другими положительными моментами выступают укрепление вестибулярного аппарата и закономерное повышение ловкости. Кроме того, любители баскетбола обладают прекрасной координаций и выносливостью. Доказано положительное влияние этой игры на иммунитет человека, поскольку она хорошо тренирует защитные функции, а также дыхательный аппарат. Если заниматься ею долгое время, можно повысить свой объём лёгких.

На этом польза баскетбола не исчерпывается, поскольку он оздоровляет нервную и сердечно – сосудистую системы, а также благоприятно воздействует на органы зрения. Для последних игра становится своего рода зрительной гимнастикой, включающей постоянное наблюдение за мячом, а именно это необходимо для тренировки глазных мышц и развития периферического зрения.

1.1. Физическое развитие во время занятия баскетболом

Баскетбол относится к активным видам спорта. Во время игры задействованы все группы мышц и разные органы, что заставляет организм работать слаженно и оперативно.

Какие качества развивает баскетбол? Да практически все, какие – то больше, каких – то лишь касается. Но то, что эта игра улучшает физические показатели и влияет на всестороннее развитие, вполне очевидно.

Чем полезен баскетбол для опорно-двигательного аппарата? Работают все группы мышц, особенно развиваются кисти рук, мышцы ног и спины. Частая

смена интенсивности помогает укрепить их и избежать быстрого переутомления. Это отличная профилактика заболеваний суставов. Темп игры помогает вялым и малоподвижным людям улучшить свое состояние в ходе регулярных занятий.

Для дыхательной системы баскетбол также значим. Он увеличивает объем легких, повышает частоту дыхательных движений, что развивает дыхательные органы и благотворно влияет на здоровье.

Что касается кровеносной системы, то работа сердца во время игры возрастает в 4 раза, а число сердечных сокращений увеличивается до 160 – 230 ударов в минуту.

Благодаря тому, что у баскетболистов интенсивное дыхание и они подвержены длительным, физическим нагрузках, у них хорошо развиваются пищеварительные органы.

Одна тренировка по энергозатратности требует 900 – 1200 ккал. Соответственно, чтобы их заполучить, организм расходует жировые отложения. Подобный механизм способствует похудению. Именно поэтому многих женщин это мотивирует приступить к занятиям игрой в баскетбол.

Из сказанного выше понятно, что баскетбол является очень манёвренным и быстрым видом спорта, который обеспечивает разнообразные физические нагрузки. Игровой процесс здесь включает бег, прыжки, броски и многие другие движения. Конечно, участие в подобной игре обеспечивает тренировку различным группам мышц и в значительной степени развивает мускулатуру.

Другими положительными моментами выступают укрепление вестибулярного аппарата и закономерное повышение ловкости. Кроме того, любители баскетбола обладают прекрасной координаций и выносливостью. Доказано положительное влияние этой игры на иммунитет человека, поскольку она хорошо тренирует защитные функции, а также дыхательный аппарат. Если заниматься ею долгое время, можно повысить свой объём лёгких.

1.2. Умственная деятельность во время игры в баскетбол

Воздействие игры в баскетбол на организм человека безгранично. Это активное "ведение мяча" влияет также на умственную деятельность, что обеспечивает контроль и регуляцию активности всех органов.

Зрительный анализатор работает в ускоренных условиях. Ему нужно очень многое увидеть, оценить, послать сигналы в мозг, и все за ограниченное время. Это помогает увеличить чувствительность зрительного восприятия, усовершенствовать периферическое и глубинное зрение.

У тех, кто играет в баскетбол, улучшается скорость двигательной реакции. Для умственного развития детей крайне важным оказывается влияние баскетбола на память, мышление и речевое развитие.

Двигательные действия улучшают деятельность головного мозга. Во время активизации анализатора в кору поступает большое количество нервных импульсов, за счет чего повышается их тонус. Двигательный анализатор - это связующее звено в межанализаторных связях.

Для хорошей умственной работоспособности необходимо правильное соотношение процессов возбуждения и торможения. Игра в баскетбол обеспечивает это соотношение.

Чем полезен баскетбол для формирования личности? Происходит развитие волевых качеств, самообладания, психики. Кроме того, формируются устойчивая мотивация достижения успеха, коммуникабельность и инициативность. Систематические занятия баскетболом воспитывают в человеке самостоятельность, целеустремленность и настойчивость.

Здоровье является одним из интегральных показателей преобразований, происходящих в обществе, и определяются комплексом социально-психологических и медико-генетических характеристик физического здоровья, психофизиологического уровня жизни.

Понятие здоровья должно определять возможности выполнения основных

функций человека, учитывая тот факт, что человек есть живая система, в основе которой лежат физическое и духовное, природное и социальное, наследственные и приобретенные начала. Понимание здоровья, постоянный поиск факторов и критериев здоровья, попытка выделить идеал здорового человека все это находит отражение в постоянных поисках человеком путей к этому принципиально необходимому уровню человеческого бытия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Кому из молодых людей не хочется быть сильным, ловким, выносливым, иметь гармонично развитое тело и хорошую координацию движений. Хорошее физическое состояние - залог успешной учебы и плодотворной работы. Физически подготовленному человеку по плечу любая работа.

Физическая культура нужна людям и физического и умственного труда. Но особенно она необходима детям и подросткам, так как в их возрасте закладывается фундамент физического развития и здоровья.

В результате проведенного исследования мы выяснили, что любители баскетбола обладают прекрасной координаций и выносливостью. Доказано положительное влияние этой игры на иммунитет человека, поскольку она хорошо тренирует защитные функции, а также дыхательный аппарат. Если заниматься ею долгое время, можно повысить свой объём лёгких.

Исходя из поставленной цели и сформулированных нами задач, мы сделали следующие выводы:

1. занятия баскетболом создают благоприятные условия для развития физической силы студента;
2. во время занятий баскетболом развивается координация в процессе двигательной активности;
3. движения в баскетболе заставляют организм, во время игры работать слаженно, как часы;

4. студент, занимающийся баскетболом, улучшает своё периферическое зрение;

5. баскетбол помогает организму в развитии сердечно-сосудистой системы, что происходит благодаря нормированной физической нагрузке;

6. во время игры в баскетбол развивается устойчивая психика и волевой характер.

Гипотеза, которую мы выдвигали в начале нашего исследования, подтвердилась, но мы продолжаем изучать данную тему.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев В.А., Евсеев С.П., Давиденко Д.Н., Петленко В.П. Здоровье, образ жизни и наркотики: Учебное пособие/Под ред. проф. С.П. Евсеева. - СПб., 2003.-120с.

2. Баскетбол. Учебник для инст.-ов физ. культ. [Текст] /Под общ. ред. Ю.М. Портнова. – М.: ФиС, 1988. 288с.

3. Гомельский А.Я. Вечный экзамен. - Москва: Физкультура и спорт, 1978. - 152

4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] /Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2004. - 520 с.

5. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции "Современный баскетбол - настоящее и будущее". - Москва: РГУФКСиТ, 2009. - 226 с.;

6. Чикин С.Я. Здоровье – всему голова. - 2-е изд.-М.: Сов. Россия, 1983.- 192 с.

7. СпортКомпос [Электронный ресурс]. - URL: http://sportkompas.ru/stati/v-chem-polza-basketbola/

8. Здоровый образ жизни – это легко: [Электронный ресурс]. URL: https://chudesalegko.ru/basketbol-polza-dlya-zdorovya-protivopokazaniya-pravila-igry/

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

«Комплекс упражнений для дыхательной гимнастики», целью повышения функциональных способней дыхательной системы

1. Это разминочное упражнение для начала тренировки. Встаньте прямо, раскройте ладони вперед, будто кому-то их показываете. Локти опущены, руки не отводите от тела. Сделайте шумный вдох носом, одновременно сильно сжимая ладони в кулаки. На выдохе разожмите руки, расслабьте пальцы. Через четыре вдоха-выдоха отдохните три секунды. Сделайте 24 повтора.

2. Исходное положение – сидя, ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела. Повторить 3-5 раз. Примечание. Выдох должен производится резко, поджимая живот к позвоночному столбу - это резкий выдох, вдох производить мягко, расслабляя мышцы живота.

3. Исходное положение -3-4 раза из положения лежа на спине, 3-4 раза стоя. Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку. Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью легкие. Задержать дыхание, напрягая все мышцы. Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.

4. Стойте прямо, ноги на расстоянии чуть уже плеч. Наклонитесь вперед, вытяните руки к полу и сделайте вдох. Не останавливаясь, разогните корпус и отклонитесь назад, обхватив плечи руками. Вдох «от пола», выдох «от потолка». Не задерживайте дыхание и не пытайтесь его ускорить.

5. Встаньте прямо, взгляд перед собой. Наклоните голову вправо к плечу, одновременно делая короткий шумный вдох носом. Повторите на другую сторону. Плечи остаются на месте, руки опущены вдоль корпуса (можно держаться за штанины, чтобы исключить лишние движения). Выдох - пассивный, в промежутке между вдохами. Делать восемь вдохов по 12 раз.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

«Календарь сборной команды по баскетболу», с целью пропаганды занятий баскетболом, для здорового образа жизни

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Зайпулаев Д.Ш.

Научный руководитель: Борис О.О.

г. Хасавюрт, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Дагестан «Училище олимпийского резерва»

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Глава1. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

1.1. Двигательная активность в сохранении здоровья

Глава 2. МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

2.1. Двигательная активность в сохранении здоровья

2.2. Влияние спорта на здоровье людей

Заключение

Список использованной литературы

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Здоровье - это достояние всего общества, которое невозможно оценить. Мы желаем друг другу крепкого здоровья, когда встречаемся или прощаемся, потому что это основа счастливой и полноценной жизни. Крепкое здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.

Но жизненный опыт показывает, что обычно люди начинают заботиться о своем здоровье только после того, как болезнь дает о себе знать. Но предотвратить эти заболевания в корне можно, нужно лишь вести здоровый образ жизни. Очевидно, что здоровье зависит не только от лечебных и профилактических мероприятий, но и от самого человека. Неслучайно все больше и больше людей посвящают свой досуг спорту и туризму. Наряду с этим существует и безответственное отношение к своему здоровью: самолечение, несоблюдение элементарных гигиенических требований, курение, злоупотребление алкоголем. К малоподвижному образу жизни приводят комфортные условия в доме, механизация и автоматизация на производстве, развитие транспорта, улучшение питания – к перееданию.

Поддержание здорового образа жизни стало необходимым условием достижения успеха в современном обществе.

Все чаще при приеме на работу человек может услышать такое требование, как отсутствие вредных привычек. А государства по всему миру пытаются бороться с вредными привычками населения. Так страдают курильщики, которые могут «сжечь легкие» только в специально отведенных местах. Запрещается продавать алкогольные и табачные изделия детям и подросткам. И все это не случайно. Сам современный человек постепенно начинает осознавать пагубность вредных привычек.

Таким образом, возникает необходимость не только для себя, но и "для работы" соблюдать некоторые режимы здорового образа жизни. Объект исследования – здоровый образ жизни человека.

Предмет исследования – физическая культура и спорт как части здорового образа жизни человека.

Задачи исследования:

1. Здоровый образ жизни и его характеристика.
2. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни человека.

Цель – обосновать место физической культуры и спорта в структуре здорового образа жизни человек

Глава 1. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

1.1. Двигательная активность в сохранении здоровья

Защита собственного здоровья - прямая обязанность каждого; человек не имеет права передавать это другим. Ведь часто бывает, что человек с неправильным образом жизни, вредными привычками, малоподвижностью, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и только потом вспоминает о медицине.

Каким бы совершенным ни было лекарство, оно не может спасти всех от болезней. Человек - творец своего здоровья, за которое нужно бороться. С малых лет необходимо вести активный образ жизни, закаляться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены - словом, разумными способами добиваться истинной гармонии здоровья.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основанный на принципах морали, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий, а также защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий сохранять моральное, психическое и физическое здоровье до глубокой старости.

Актуальность здорового образа жизни обусловлена увеличением и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением социальной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные изменения в состоянии здоровья.

Здоровый и духовно развитый человек-он прекрасно себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию,

достижению неувядающей молодости духа и внутренней красоты. Основным условием здорового образа жизни является личная заинтересованность человека. Первым шагом на этом пути является выбор жизненных установок, определение цели в жизни, затем-выбор способов, с помощью которых можно реализовать свои планы (спортивные секции, утренняя зарядка, рациональное питание). Главное помнить, что ничего в жизни не дается даром. И мускулистое, гармонично развитое тело, и легкая походка, и умение долго не уставать в трудной работе – все это достигается тренировкой и требует постоянных усилий для ее поддержания.

Пути, ведущие к здоровому образу жизни

Здоровый образ жизни должен целенаправленно и постоянно формироваться в течение жизни человека, а не зависеть от обстоятельств и жизненных ситуаций. В этом случае она станет рычагом первичной профилактики, укрепления и формирования здоровья, повышения резервных возможностей организма.

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

- социальном: пропаганда СМИ, информационно-просветительская работа;
- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
- личностном: система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада.

Под задачей формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) понимается следование простым правилам и нормам, способствующим сохранению и укреплению здоровья. Существует два типа факторов, которые оказывают прямое и косвенное влияние на здоровье человека.

Поэтому учет факторов, влияющих на состояние здоровья, является

основной задачей формирования здорового образа жизни.

Важнейшими факторами формирования здорового образа жизни являются воспитание и просвещение в их конкретном выражении, то есть в системе гигиенических знаний, умений и навыков, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Это и воспитание - длительный и сложный процесс педагогического воздействия на человека на протяжении всего его роста и развития, формирования его личности, характера, в том числе формирования отношения к здоровому образу жизни. То, что будет заложено в человеке с раннего детства, во многом будет зависеть от его мировоззрения, культуры и образа жизни.

Формирование устойчивого отношения (внутренней необходимости, потребности) к здоровому образу жизни является важнейшей задачей государства, органов здравоохранения, социальной защиты, образования, поскольку образ жизни является определяющим фактором здоровья.

На формирование ЗОЖ направлены рекомендации ВОЗ:

- питание с малым содержанием жиров животного происхождения;
- сокращение количества потребляемой соли;
- сокращение потребления алкогольных напитков;
- поддержание нормальной массы тела и регулярные физические упражнения;
- снижение уровня стрессов и т. д.

ЗОЖ должен формироваться по следующим двум направлениям:

1) усиление и создание положительного в образе жизни;

2) преодоление, уменьшение факторов риска.

Здоровый образ жизни базируется на научно-обоснованных санитарно-гигиенических нормативах (принципы здорового образа жизни):

1) рациональное питание;

2) физическая активность;

3) закаливание;

4) отсутствие вредных привычек;

5) умение выходить из стрессовых состояний (например, владение методиками аутотренинга);

6) высокая медицинская активность (своевременное прохождение медицинских осмотров, своевременное обращение за медицинской помощью в случае заболевания, активное участие в медицинских осмотрах);

7) умение оказать первую помощь при внезапных заболевания, травмах и т. д.

Глава 2. МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

2.1. Двигательная активность в сохранении здоровья

Важность физической активности для поддержания и укрепления здоровья и как лечебного средства известна с древних времен. Проблема оптимизации двигательной активности людей стала особенно актуальной в последней четверти XX века в связи с автоматизацией производства и очевидностью неблагоприятного воздействия социально обусловленной гипокинезии.

Проблема движения и здоровья имела достаточную актуальность в Древней Греции и в Древнем Риме. Так, греческий философ Аристотель (IV век до н. э.) высказал мысль, что ничто так не разрушает тело, как физическая бездеятельность. Великий врач Гиппократ не только широко использовал физические упражнения в лечении больных, но и обосновал принцип их применения. Он писал: "Гармония функций есть результат правильного соотношения количества упражнений к здоровью данного субъекта." Древнеримский врач Гален в своем труде "Искусство восстановления здоровья".

Под влиянием умеренной физической нагрузки повышается работоспособность сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов.

Американский кардиолог Вильгельм Рааб изучал состояние сердца у физически активных (спортсмены, солдаты, сельскохозяйственные рабочие) и неактивных (студенты, служащие) людей. Оказалось, что у людей, ведущих малоподвижный образ жизни, уже в 17-35 лет проявлялись признаки ослабления сердца, которое он называл "сердцем активного бездельника". Активный потому, что делает великие дела, и праздный, потому что не тратит много мышечных усилий.

Всякое заболевание, как известно, сопровождается нарушением функций и их компенсацией. Так, физические упражнения помогают ускорить восстановительные процессы, насыщают кровь кислородом, пластичными ("строительными") материалами, что ускоряет выздоровление.

Одной из обязательных составляющих здорового образа жизни школьников является систематическое использование физических нагрузок, соответствующих полу, возрасту и состоянию здоровья. Совокупность различных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, движений, организованных и самостоятельных физических упражнений, и занятий спортом, объединяется термином "двигательная активность".

Низкая подвижность влияет на функционирование многих систем организма студента, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, снижается обмен веществ, происходит застой крови в нижних конечностях, что приводит к снижению работоспособности всего организма и особенно головного мозга: снижается внимание, слабеет память, нарушается координация движений.

Гипокинезия на фоне чрезмерного питания с избытком углеводов и жиров в дневном рационе приводит к ожирению.

2.2. Влияние спорта на здоровье людей

Спорт и его элементы прочно заняли стабильное место в нашей жизни. Все чаще люди задумываются о пользе спорта и здорового образа жизни.

В настоящее время инфраструктура спортивного образа жизни поражает нас обилием современных моделей спортивного инвентаря. На данный момент уже трудно сказать, когда появились 1-е виды спорта и 1-е виды спортивного инвентаря. Люди могут заниматься спортом на природе и в спортивных клубах, дома и на работе. Так называемые домашние тренажеры производители специально делают для тех, кто хочет заниматься домашними тренировками. Благодаря им любители спорта могут заниматься своим физическим развитием в комфортное время в своей квартире. Это помогает сэкономить время и деньги. Спортивные мероприятия также делятся по сезонам года. Летом гости могут покататься на роликовых коньках, велосипедах и поиграть в теннис на открытом теннисном корте. Основные виды спорта, которыми можно заниматься зимой, - это катание на лыжах и коньках.

Спорт, безусловно, является мощным лекарством от человеческих болезней и оказывает чрезвычайно большое влияние на здоровье человека. Это бесценное достояние для каждого человека и общества в целом. Она помогает в выполнении основных жизненных задач, составлении планов и преодолении трудностей. Здоровье помогает нам переносить значительные перегрузки. Хорошее здоровье обеспечивает человеку долгую и активную жизнь.

Заключение

В последние годы было принято большое количество важных решений и постановлений, направленных на радикальное повышение спортивного образа жизни. Они говорят о деле огромной важности – улучшении здоровья человечества, увеличении продолжительности его жизни, что связано со спортом и физической культурой.

В современных условиях требуется отличное совершенствование практического характера занятий спортом и физической культурой, разработка конкретных точных рекомендаций по спортивному оздоровлению и улучшению

здоровья групп населения с учетом возраста, условий труда, интересов. Психологически и педагогически правильно организованная спортивная деятельность в соответствии с принципами методики спортивного воспитания должна привести к укреплению здоровья и повышению работоспособности человечества.

Однако важность спорта и физической культуры этим не ограничивается. Спортивные упражнения и занятия оказываются правильными способами борьбы со многими вредными привычками, такими как.

Список использованной литературы

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - Киев, 1987.
2. Батхин Л.Н., Дибнер Р.Д. Влияние различных факторов на состояние здоровья спортсменов //Теория и практика физической культуры. – 1979. - № 7.
3. Бурльер ф. Старение и старость (основы гигиены и терапии). - М.: Иностранная литература, 1969.
4. Геселевич В.А., Ящук А.М. Здоровье олимпийцев России //Вестник спортивной медицины России. – 1995. - № 8.
5. Граевская Н.Д. Влияние спорта на сердечно-сосудистую систему. - М.: Медицина, 1975.
6. Граевская Н.Д., Лихачевская Е.Ф., Гончарова Г.А. и др. Значение двигательного режима для лиц среднего и старшего возраста, в прошлом занимавшихся спортом. - Баку: Физкультура и долголетие, 1967.
7. Журавлева А.И., Граевская Н.Д. Лечебная физкультура и спортивная медицина. - М.: Медицина, 1993.
8. Кочаровская О.В., Гелина С.А. Физическая культура в профилактике и лечении заболеваний. - Киев, 1994.

9. Летунов С.П. Спорт и здоровье. Влияние современной подготовки спортсменов на состояние здоровья и динамики тренированности. - М.: ФиС, 1997.

10. Лисицын Ю.П. Здоровье населения и современные теории медицины. - М.: Медицина, 1991.

11. Лисицын Ю.П., Сахно А.В. Здоровье человека - социальная ценность. - М.: Мысль, 1988.

12. Мотылянская Р.Е. Спорт и возраст. - М.: Медицина, 2006.

13. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. - Киев: Здоровье, 2008.

ДВИЖЕНИЕ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Короткова В.В.

Научный руководитель: Сумин Д.В.

Московская область, г. Бронницы, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (техникум) олимпийского резерва г. Бронницы Московской области»

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

1. ОБЩИЕ ДАННЫЕ

1.1. Возможна ли жизнь без движения?

1.2. Гипокинезия.

1.3. Виды и последствия гипокинезии.

2. ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

2.1. Методы и организация исследования.

2.2. Физкультминутки как борьба с гиподинамией

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Физическая культура несет в себе основу уникальной роли, которая имеет место быть в общей культуре человека, чтобы способствовать его успешной жизнедеятельности при должном формировании и совершенствовании физических качеств личности [1].

[1] В здоровом теле - здоровый дух. Сценарии праздников, конкурсов, вечеров, посвященных здоровому образу жизни. - М.: Феникс, 2016. - 352 с.

В основе развития человека лежит физиологическая база, которая нуждается в постоянном прогрессе. Концепцией физического воспитания является формирование духовных и физических качеств человека.

Механизм физического воспитания подрастающего поколения предполагает собою работу с конкретной целью и ее составляющими: общими и частными задачами. Данный механизм содержит в себе обширный запас средств и методов, что включено в основу методологии и основных принципов теории и методики физической культуры.

Спорт и физическая активность могут повлиять на здоровье различных групп населения в сочетании с другими факторами [2]. Физическая культура уже давно используется для реабилитации и восстановления после травм, и также мощным средством профилактики заболеваний. Элементы, которые могут быть определяющими для здоровья, включают в себя питание, интенсивность и тип физической активности.

Цель исследования: теоретически обосновать важность движения как основу здорового образа жизни.

Задачи исследования:

1. Дать обоснованный ответ на вопрос «Возможна ли жизнь без движения?»
2. Охарактеризовать понятие «гипокинезия», «гиподинамия» и выявить ее возможные последствия.
3. Изучить влияние физкультминуток как средство борьбы с гиподинамией.

[2] Готовцев, Е.В. Методика обучения предмету «физическая культура». Школьный спорт. Лапта. Учебное пособие для СПО /Е.В. Готовцев. - М.: Юрайт, 2017. – 486 с.

1. ОБЩИЕ ДАННЫЕ

1.1. Возможна ли жизнь без движения?

Оценивая роль физической культуры в жизни человека в историческом контексте, стоит отметить тот факт, что с древних времен физическая активность являлась отражением деятельности человека в различных сферах жизни.

Спорт и физическая культура являются духовными, социальными, материальными ценностями важными для любой личности. Из года в год в нашей стране все чаще говорят о физкультуре как о феномене общества и личностных характеристиках человека, как об основе движения по жизни [3].

Чтобы понять значение физической культуры в жизни человека, можно проанализировать статистику заболеваний сердечно-сосудистой системы с двигательной активностью человека. Отмечается, что рост таких патологий наблюдается в странах с высоким уровнем экономического развития [4]. Это связано с гиподинамией из-за применения механизации рабочих процессов. Многие забывают, насколько важны для человека обычные упражнения, ведь потребность в них есть в любой момент жизни. У детей, молодежи применение упражнений помогают развиваться организму более линейно и равномерно; взрослым поддерживать свое телосложение, его морфофункциональность, повышать способность справляться с жизненными нагрузками. Физические упражнения помогают дальнейшему долголетию. В преклонном возрасте регулярная физическая практика - это метод предотвращения множества болезней и изменений, вызванных старением организма.

Аспект физического воспитания, связанный с деятельностью, принято рассматривать как самосовершенствование посредством целенаправленных

---

[3] Готовцев, Е.В. Методика обучения предмету «физическая культура». Школьный спорт. Лапта. Учебное пособие для СПО /Е.В. Готовцев. - М.: Юрайт, 2017. – 486 с.

[4] Виноградов, Г.П. Атлетизм. Теория и методика, технология спортивной тренировки /Г.П. Виноградов. - М.: Спорт, 2017. – 596 с.

движений, оптимизированных с учетом особенностей конкретного человека [5].

Физическое воспитание в жизни человека - это процесс, благодаря которому можно развивать тело, давая себе возможность двигаться именно так, как должно быть в идеале. Понимая важность физического воспитания и спорта в жизни человека, человек должен стараться чаще применять физические упражнения и различные виды деятельности физического плана. Любая деятельность связана с мышечной работой, при формировании которой необходимо балансировать различные формы мышечной активности.

Если в жизни человека физическая культура - это постоянная практика, организм адаптируется к таким нагрузкам, влияя на работу кардиореспираторной системы, улучшая обменные процессы.

1.2. Гипокинезия

Гипокинезия - это особое состояние организма, вызванное отсутствием двигательной активности [6]. Следует отметить, что такое отклонение не представляет опасности для жизни пациента. Однако в некоторых случаях, когда у пациента имеется выраженная неподвижность, это может привести к довольно серьезным осложнениям. Несмотря на то, что такое состояние встречается достаточно редко, гипокинезия все же требует к себе особого внимания, так как приводит пациента к значительным социальным и функциональным ограничениям.

Гипокинезия - это комплекс двигательных нарушений, которые могут возникать на фоне психической нестабильности человека [7].

Поэтому данное явление порождает за собой ряд еще некоторых причин:

---

[5] Виноградов, Г.П. Атлетизм. Теория и методика, технология спортивной тренировки /Г.П. Виноградов. - М.: Спорт, 2017. – 596 с.

[6] Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта /В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2016. - 192 с.

[7] Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура /В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 568 с.

1. Депрессия. Такое состояние быстро и легко приводит к задержке психомоторного развития. Из-за продолжительной депрессии спонтанные движения полностью здорового человека могут стать ограниченными и замедленными.

2. Кататония - это отклонение сопровождается выраженным ограничением самопроизвольных движений. Как правило, это связано с тем, что человек достаточно длительное время находится в неподвижном состоянии. Внешне такие люди выглядят так, будто только что проснулись. Неофициально это явление называется «восковой гибкостью».

Помимо прочего, причиной развития гипокинезии могут служить и нарушения обмена веществ, в том числе гипотиреоз [8]. Обычно такие отклонения сопровождаются общим замедлением всех двигательных функций. К тому же это состояние часто возникает на фоне нервно-мышечных нарушений. Это патологическое состояние характеризуется сильной ригидностью мышечных тканей, снижающей скорость движений, особенно в мускулатуре верхних и нижних конечностей.

1.3. Виды и последствия гипокинезии

В медицинской практике отмечается несколько разновидностей патологического состояния:

1. Физиологические особенности. Это отклонение может возникать из-за влияния генетических факторов, аномалий в развитии человека и наличия моторной «болезненности».

2. Домашний досуг. Это состояние возникает из-за чрезмерного домашнего комфорта, что приводит к снижению двигательной инициативы,

[8] Тихвинский, С. Б. Роль физического воспитания в здоровье подростка /С.Б. Тихвинский. - М.: Знание, 2017. – 747 с.

а также к привыканию к малоподвижному образу жизни. К тому же такое отклонение может возникнуть из-за пренебрежения физической культурой.

3. Ограниченная подвижность. В этом случае ограничение объема движений возникает из-за производственной необходимости. Кроме того, это отклонение может быть сформировано за счет заболеваний опорно-двигательного аппарата и различных травм, которые требуют длительного постельного режима.

4. Школьный досуг. В этом случае гипокинезия развивается из-за неправильной организации учебного процесса (например, при перегрузке тренировками, недостатке свободного времени, игнорировании физкультуры и т.д.).

5. Климатогеографические особенности. Гипокинезия из-за неблагоприятных климатических или географических условий [9].

Гипокинезия и гиподинамия.

Как можно заметить, гипокинезия может развиваться на фоне различных психических и неврологических расстройств. Кроме того, это состояние часто вызвано малоподвижным характером трудовой деятельности человека или его образом жизни в целом. В таких случаях это отклонение может привести к гиподинамии [10].

Термин «гиподинамия» образован от греческого и буквально означает ограниченная подвижность. Такое отклонение сопровождается нарушением определённых функций тела человека (кровообращения, опорно-двигательного аппарата, пищеварения и дыхания) с заметным ограничением двигательной активности человека, а также к уменьшению силы мышечных сокращений [11].

---

[9] Тихвинский, С. Б. Роль физического воспитания в здоровье подростка /С.Б. Тихвинский. - М.: Знание, **2017. – 747** с.

[10] Проблема гиподинамии студенческой молодежи //Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи: материалы Международной научно-практической интернет-конференции, 16–17 мая 2018 г., Минск, Беларусь /БГУ, Фак. социокультурных коммуникаций, Каф.экологии человека; редкол.: И. В. Пантюк (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2018 г. – С. 234-237.

[11] Проблема гиподинамии студенческой молодежи //Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи: материалы Международной научно-практической интернет-конференции, 16–17 мая 2018 г., Минск,

По мнению специалистов, гиподинамия - это следствие освобождения людей от физического труда. Очень часто такое неприятие неофициально называют «болезнью цивилизации».

Гиподинамия особенно сильно влияет на сердечно-сосудистую систему, ведь из-за этого отклонения снижается трудоспособность человека, ослабевает сила сердечных сокращений, снижается тонус сосудов [12]. Вредное воздействие сказывается на метаболитических процессах. Результатом гиподинамии может стать атеросклероз и ожирение.

Основная профилактика этого отклонения - постоянное движение человека, физические нагрузки, а также соблюдение здорового образа жизни [13]. Людям, имеющим предрасположенность к гипокинезии или гиподинамии, рекомендуется отказаться от курения и других вредных привычек, так как они могут только усугубить состояние организма. Также следует отметить, что осмысленное движение человека обязательно должно сочетаться с рациональным питанием, регулярной ходьбой и утренней зарядкой.

2. ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

2.1. Методы и организация исследования

Методы исследования:

1. Изучение литературных источников

Беларусь /БГУ, Фак. социокультурных коммуникаций, Каф.экологии человека; редкол.: И. В. Пантюк (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2018 г. – С. 234-237.

[12] Проблема гиподинамии студенческой молодежи //Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи: материалы Международной научно-практической интернет-конференции, 16–17 мая 2018 г., Минск, Беларусь / БГУ, Фак. социокультурных коммуникаций, Каф.экологии человека; редкол.: И. В. Пантюк (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2018 г. – С. 234-237.

[13] Информационный бюллетень ВОЗ «Физическая активность. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья».

2. Метод контрольных упражнений

Организация исследования:

Все исследования проводились на базе муниципального образовательного учреждения «Гимназия имени Александра Александровича Пушкина» городского округа Бронницы.

В исследовании принимали участие школьники 4-х классов в количестве 30 человек.

2.2. Физкультминутки как борьба с гиподинамией

В качестве метода контрольных упражнений нами был взят такой вид активности как физкультминутки:

Физкультминутка «На зарядку»

Дети выполняют движения по тексту.

На зарядку солнышко поднимает нас.
Поднимаем руки мы по команде «раз».
А над нами весело шелестит листва.
Опускаем руки мы по команде «два».
Соберем в корзинки ягоды, грибы –
Дружно наклоняемся по команде «три».
На «четыре» и на «пять»
Будем дружно мы скакать.
Ну, а по команде «шесть»
Всем за парты тихо сесть!

Физкультминутка «Дети вышли по порядку»

Дети вышли по порядку
На активную зарядку.
На носочки поднимайтесь, (подняться на носочки, руки вверх)
Между парт не потеряйтесь (опуститесь на всю стопу, руки вниз).
Потянулись, наклонились

И обратно возвратились, (наклон назад, руки в стороны. выпрямиться, руки вниз) Повернулись вправо дружно, Влево тоже всем нам нужно (повороты направо-налево, руки на пояс).

Повороты продолжай

И ладошки раскрывай (повороты направо-налево, руки в стороны, ладони кверху).

Поднимай колено выше –

На прогулку цапля вышла (ходьба на месте с высоким подниманием бедра).

А теперь прыжки вприсядку,

Словно заяц через грядку (приседание с выпрыгиванием вверх).

Закружилась голова?

Отдохнуть и сесть пора (сесть за парту).

Данные комплексы несут в себе огромное разнообразие в использовании и применении в качестве причин по борьбе с гиподинамией.

Мы провели исследование с одной учебной группой в два дня:

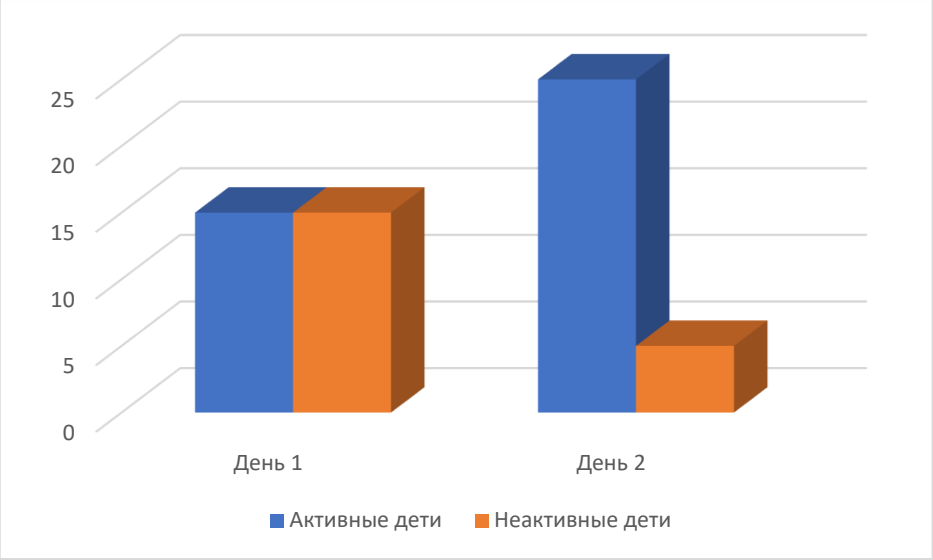
В первый день мы проанализировали настроение и двигательную активность школьников без включения физкультминутки в перемены.

Во второй день нами, в течение школьного учебного дня, на каждой перемене между уроками были проведены физкультминутки для снятия утомления, активизации мышления детей, создания положительных эмоций и повышение интереса к занятиям.

Проанализировав результаты исследования, отразили на диаграмме различия в работоспособности школьников.

Рис. 1

Различия работоспособности школьников



Как нам показывают данные рисунка: после включения физкультминуток в перерывы между уроками улучшается работоспособность во время учебного процесса.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Оценивая роль физических упражнений и учитывая весь перечень положительных фактов, можно судить о важности «движения» как такового в жизнедеятельности человека. Движение имеет свои достоинства, самые важные из которых поддерживают наше здоровье на должном уровне.
2. Как мы уже выяснили, гипокинезия и гиподинамия являются состояниями, характеризующимися малой подвижностью.
3. Физкультминутки являются эффективным средством борьбы с малоподвижным образом жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. В здоровом теле - здоровый дух: Сценарии праздников, конкурсов, вечеров, посвященных здоровому образу жизни. - М.: Феникс, 2016. - 352 с.

2. Готовцев, Е.В. Методика обучения предмету «физическая культура». Школьный спорт. Лапта. Учебное пособие для СПО /Е.В. Готовцев. - М.: Юрайт, 2017. – 486 с.

3. Виноградов, Г.П. Атлетизм. Теория и методика, технология спортивной тренировки /Г.П. Виноградов. - М.: Спорт, 2017. – 596 с.

4. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2016. - 192 с.

5. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура /В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 568 с.

6. Тихвинский, С. Б. Роль физического воспитания в здоровье подростка /С.Б. Тихвинский. - М.: Знание, 2017. – 747 с.

7. Проблема гиподинамии студенческой молодежи //Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи: материалы Международной научно-практической интернет-конференции, 16–17 мая 2018 г., Минск, Беларусь /БГУ, Фак. социокультурных коммуникаций, Каф. экологии человека; редкол.: И. В. Пантюк (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2018 г. – С. 234-237.

8. Информационный бюллетень ВОЗ «Физическая активность. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья». [Интернет источник] https://www.euro.who.int/ru/media-centre/sections/fact-sheets/2015/fact-sheet-physical-activity-global-recommendations-on-physical-activity-for-health (дата обращения 09.02.2021)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ – НЕРАЗДЕЛИМЫЕ ПОНЯТИЯ

Кравченко Т.Е.

Научный руководитель: Берсенева О.А.

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва»

Спорт – залог красоты и здоровья!

Движение – жизнь, активное движение – здоровый образ жизни!

Человек – высшее творение природы,
но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами,
он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию:
быть здоровым и дружить со спортом.
А.А. Леонов

Содержание

Введение

- Актуальность темы проектной работы
- Цель и задачи исследования
- Предмет и объект исследования
- Основные понятия и определения темы проекта

Материал и методы исследования

Статистическая обработка, анализ и оформление результатов

Заключение

Список литературы

Приложение

Приложение 1. Анкета «Какое значение в формировании здорового образа жизни занимает физическая активность и спорт?».

Приложение 2. Буклет «Здоровье и спорт – неразделимые понятия».

Введение

Данная тема в наше время достаточно актуальна, так как здоровье – это бесценный дар и источник жизни для каждого человека, а физическая активность и спорт являются эффективными средствами его поддержания и укрепления.

Целью настоящего исследования являлось: определение связи здорового образа жизни с физической активностью и спортом.

Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

1. На основании анализа литературных источников дать определение понятию «здоровый образ жизни» и раскрыть его связь со спортом.
2. Составить вопросы анкеты по теме: «Какое значение в формировании здорового образа жизни занимает физическая активность и спорт?».
3. Методом анкетирования изучить осведомленность студентов 1 курса специальности «Физическая культура», обучающихся в Государственном училище (колледже) олимпийского резерва г. Иркутска о здоровом образе жизни и его связи с физической культурой и спортом.
4. Провести статистическую обработку, полученных результатов.
5. Разработать информационные буклеты и практические рекомендации по формированию здорового образа жизни средствами физической культура и спорта.
6. Разместить разработанные практические рекомендации на сайте ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска в разделе профилактика.

7. Рекомендовать информационные печатные материалы кураторам учебных групп для проведения классных часов по здоровому образу жизни.

Предмет исследования: отношение студентов к физической культуре и спорту как средству формирования здорового образа жизни.

Объект исследования: обучающиеся 1 курса отделения «Физическая культура».

Что же понимается под здоровым образом жизни, о котором сейчас так много говорят? Существуют разные трактовки данного термина, в общем виде можно сказать, что это деятельность человека по укреплению своего здоровья.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) включает в себя комплекс взаимосвязанных между собой компонентов: физическая активность, занятия спортом, рациональное питание, отказ от вредных привычек и правильный режим дня [5].

Преимущества физической нагрузки и спорта для здоровья очевидны:

- Улучшение физического состояния человека, нормализация кровяного давления, повышение мозговой активности;
- Насыщение организма кислородом во время интенсивных упражнений, и как следствие улучшение работы капилляров и системы кровообращения;
- Нормализация сна, который также является залогом красоты и отличного самочувствия;
- Активизация работы иммуной системы, снижение частоты распространенных инфекционных заболевай.

Существуют различные формы и виды физической активности. Все физические упражнения можно разделить на аэробные и анаэробные. Каждый тип упражнений воздействует на организм определённым образом, поэтому они дополняют друг друга [3].

Аэробные упражнения характеризуются ритмичной и длительной по времени активностью, при этом особенно энергично работают не только мышцы, но и сердце, лёгкие. К аэробным упражнениям относятся такие, как бег,

езда на велосипеде в низком темпе, плавание. Именно аэробные упражнения являются основными при развитии выносливости [3].

Анаэробные упражнения представляют собой кратковременную активность высокой интенсивности и силового характера. Этот вид физической активности направлен в первую очередь на укрепление и развитие мышечной массы. К анаэробным упражнениям относят занятия с силовыми тренажерами, подъём тяжестей, бег или езда на велосипеде в высоком темпе и др. [7].

Различные виды спорта могут по разному оказывать положительное влияние на здоровье человека.

Например, занятия *бегом* укрепляют сердечно-сосудистую систему, нормализуют кровообращение, улучшают функцию дыхания. Бег является самым простым и эффективным физическим упражнением, которое позволяет задействовать почти все части связочного и мышечного аппарата [1].

Футбол увеличивает общую выносливость, повышает тонус мышц и помогает снизить количество жировой ткани. В результате занятий футболом у человека повышается сила костной и мышечной тканей [2].

Волейбол и баскетбол - это отличная аэробная активность и тренировка всего тела [4].

В процессе тренировок или при занятиях *гимнастикой* улучшается кислородное питание мышц, включаются в работу кровеносные капилляры, которые в покое не задействованы, образуются новые кровеносные сосуды [6].

*Плавани*е помогает укреплять мышечную ткань, суставы, избавляет от проблем с позвоночником, поддерживает работу сердца и легких [7].

Различные виды *единоборств* помогают укрепить кости скелета, повышают выносливость, укрепляют сердце и сосуды, улучшают кровообращение [7].

Таким образом, анализ литературных источников показал, что физическая активность и спорт – это универсальные способы укрепления здоровья, поскольку под влиянием физических упражнений совершенствуется строение

и деятельность всех органов и систем человека.

В результате, проведенного нами анкетирования по разработанной анкете приняли участие 63 юноши и 24 девушки в возрасте от 14 до 19 лет (средний возраст респондентов составил 16 лет). Обучающимся было предложено анонимно ответить на 10 вопросов анкеты: «Какое значение в формировании ЗОЖ занимает физическая культура и спорт?» (приложение 1).

Результаты исследования приведены на рисунках 1,2 и 3.

Рис. 1. Результаты анкетирования

Как видно из рисунка 1, из всех опрошенных 87 человек 62 считают себя здоровыми. Отклонения в здоровье 9,4 % связывают с наследственностью, 7,1 % с вредными привычками, 9,4% с несоблюдением режима дня и питания, 4,4% с неблагоприятной экологической обстановкой и 69,7% не имеют отклонений.

На вопрос «правильно ли вы питаетесь?» 28,7 % ответили «нет» и 71,3% - «да» (рис.2).

Рис. 2. Результаты анкетирования

На вопрос, «Какие методы самоконтроля во время физических нагрузок вы знаете?» 57,5% всех студентов ответили, что ведут подсчет частоты сердечных сокращений во время физических нагрузок, 9,2% следят за правильным дыханием во время физических упражнений, 33,3% не знают, как отслеживать свое состояние во время физических нагрузок (рис.3).

Рис. 3. Результаты анкетирования

В результате, проведенного исследования получены *следующие результаты*:

1. Большинство студентов показали высокий уровень знаний о здоровом образе жизни и слагающих его компонентах.

2. 91% студентов знают о неблагоприятном воздействии вредных привычек; 87,4% студентов считают физическую культуру и спорт альтернативой вредных привычек и одним из наиболее важных факторов формирования установок на здоровый образ жизни.

С целью пропаганды формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта были выпущены информационные буклеты (приложение 2) и разработаны *практические рекомендации* для получения оптимального оздоровительного эффекта при использовании физических упражнений:

1. Заниматься спортом не реже двух раз в неделю.

2. Во время занятий физическими упражнениями и спортом физическую нагрузку необходимо дозировать с учетом возрастных особенностей (рекомендаций ВОЗ по физической активности для здоровья) и уровня состояния здоровья.

3. Постепенно увеличивать интенсивность и длительность нагрузок, давать возможность организму адаптироваться к ним.

4. Проводить самодиагностику своего самочувствия до и после физических нагрузок по показателям самоконтроля: ЧСС, артериальное давление, дыхание, вес, антропометрические данные.

5. Осуществлять мониторинг положительных изменений функционального состояния здоровья в результате занятий физическими упражнениями.

6. В период болезни и сразу после выздоровления не заниматься физическими упражнениями, дать возможность организму восстановить свои функции.

Материалы данного проекта будут полезны студентам, для повышения мотивации к занятиям спортом. Специалистам в области физической культуры и спорта, преподавателям медико-биологических дисциплин окажут помощь при проведении тренировочных и учебных занятий. Сведения, представленные в проекте, также могут быть рекомендованы социальным педагогам и классным руководителям для организации воспитательной работы, направленной на формирование здорового образа жизни обучающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Боярская Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учеб. пособие /Л. А. Боярская. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с.

2. Колпакова Е.М. Двигательная активность и её влияние на здоровье человека /Е.М. Колпакова //Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, 2018. – № 1(8). – с. 94-109.

3. Максимова Е.Н. Влияние двигательной активности на физическое состояние и интеллект человека /Е.Н. Максимова, А.Е. Алексеенков //Наука-2020. – 2019. – 4 (29). – с. 28-32.

4. Рахматов А. А. Научные основы здорового образа жизни /А.А. Рахматов //Образование и воспитание. - 2016. - №2. - с. 5-7.

5. Рекомендации ВОЗ по физической активности для здоровья [Электронный ресурс] – Режим доступа: https: //www. who-int.ru

6. Чедов К.В. Физическая культура. Здоровый образ жизни: учебное пособие /К.В. Чедов, Г.А. Гавронина, Т.И. Чедова; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Пермь, 2020. – 128 с.

7. Щербатенко М.В. Спорт для здоровья /М. В. Щербатенко //Молодой ученый. – 2017. – № 15 (149). – с. 686-688.

Приложение №1

Анкета «Какое значение в формировании здорового образа жизни занимает физическая активность и спорт?»

Специальность _____

Пол_____

Возраст_____

1.Что такое здоровый образ жизни? (При ответе на данный вопрос Вы можете выбрать несколько ответов)

а) занятия спортом б) отсутствие вредных привычек в) здоровый сон г) рациональное питание д) положительные эмоции е) соблюдение режима дня ж) все варианты верны

2. Считаете ли Вы себя здоровым человеком?

а) да б) скорее да в) скорее нет г) нет

3. *Есть ли у Вас отклонения в здоровье, Вы их связываете с:*

а) наследственностью б) большими учебными нагрузками в) несоблюдением режима дня и питания г) вредными привычками д) неблагоприятной экологической обстановкой е) не имею отклонений ё) другое (указать)

4. *Имеете ли Вы вредные привы*чки?

а) да, имею б) нет, не имею

5. *Курите ли Вы*?

а) не курю б) иногда (указать периодичность: раз в неделю, месяц, реже) в) да (указать количество сигарет в день)

6. *Соблюдаете ли Вы режим дня и питания*?

а) да б) соблюдаю иногда в) не соблюдаю

7. *Правильно ли Вы питаетесь*?

а) да б) скорее да в) скорее нет г) нет

8. *Какие методы самоконтроля во время физических нагрузок Вы знаете*?

а) подсчет частоты сердечных сокращений б) подсчет частоты дыхания в) реальная оценка самочувствия во время и после физической нагрузки

9. *Следите ли Вы за правильным дыханием во время физической нагрузки*?

а) да б) иногда в) нет

10. Считаете ли Вы, что обучение правильному дыханию и систематические занятия физической культурой приводят к уменьшению риска простудных заболеваний?

а) да б) нет в) затрудняюсь ответить

Приложение 2

Буклет «Здоровье и спорт – неразделимые понятия»

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ОПТИМАЛЬНОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭФФЕКТА ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

• Заниматься спортом не реже двух раз в неделю.

• Во время занятий физическими упражнениями и спортом физическую нагрузку необходимо дозировать с учетом возрастных особенностей (рекомендаций ВОЗ по физической активности для здоровья) и уровня состояния здоровья.

• Специалисты ВОЗ рекомендуют для возрастной категории (дети и подростки) заниматься в среднем 1 час в день, 2-3 раза в неделю, используя тренировки высокой интенсивности. Для детей и подростков с ограниченными возможностями необходимо не менее 1 часа в неделю заниматься аэробными упражнениями средней интенсивности.

• Взрослые должны не менее 2,5-5 часов в неделю выполнять аэробные физические упражнения средней нагрузки, либо 1,5-2,5 часа упражнений высокой нагрузки.

• Человек не должен с возрастом бросать тренировки. Пожилым людям стоит заниматься аэробными упражнениями средней нагрузки не менее 1,5-2,5 часов в неделю.

• Взрослым и пожилым людям с хроническими заболеваниями рекомендуется уделять в неделю в среднем по 1,5–2,5 часа на выполнение аэробных упражнений средней интенсивности или 1,5 часа на тренировки высокой интенсивности. Перед началом занятий лучше проконсультироваться с лечащим врачом. Физическая активность поможет улучшить состояние и облегчить симптомы.

• Постепенно увеличивать интенсивность и длительность нагрузок, давать возможность организму адаптироваться к ним.

• Проводить самодиагностику своего самочувствия до и после физических нагрузок по показателям самоконтроля: ЧСС, артериальное давление, дыхание, вес, антропометрические данные.

• Осуществлять мониторинг положительных изменений функционального состояния здоровья в результате занятий физическими упражнениями.

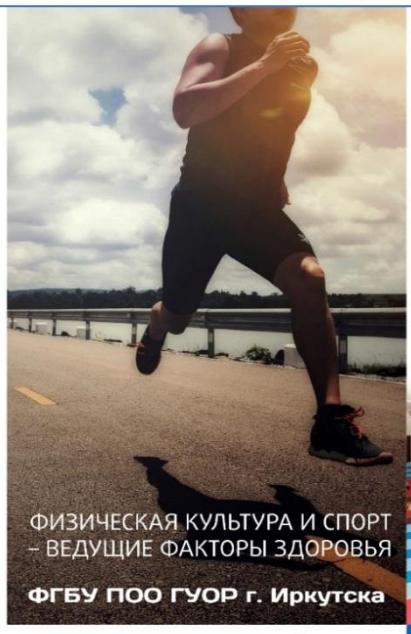
• В период болезни и сразу после выздоровления не заниматься физическими упражнениями, дать возможность организму восстановить свои функции.

ПРЕИМУЩЕСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ И СПОРТА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ОЧЕВИДНЫ:

- Улучшение физического состояния человека, нормализация кровяного давления, повышение мозговой активности;
- Насыщение организма кислородом во время интенсивных упражнений, и как следствие улучшение работы капилляров и системы кровообращения;
- Активизация работы иммунной системы, снижение частоты распространенных инфекционных заболевай;
- Нормализация сна, который также является залогом красоты и отличного самочувствия;

СПОРТ – ЗАЛОГ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ!

ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ,
АКТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ –
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

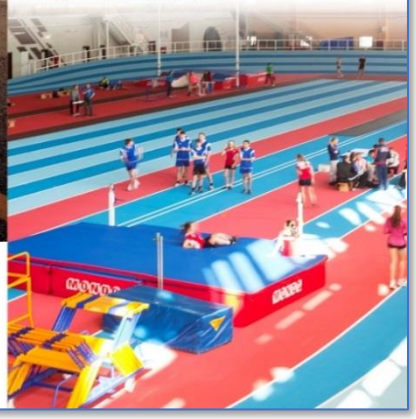


664050, г. Иркутск
ул. Байкальская, 267
Телефон: (3952) 35-38-66
e-mail: itfk@bk.ru
www.irktfk.ru

Министерство спорта РФ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА г. ИРКУТСКА

ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ И УСПЕХА

Человек – высшее творение природы, но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом



ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Лукомский Д.А.

Научный руководитель: Удовиченко М.П.

Город Оренбург, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище (техникум) олимпийского резерва»

Содержание

Введение

1. Теоретические основы здорового образа жизни

1.1. Здоровый образ жизни и его составляющие

1.2. Влияние спорта и физической культуры на здоровье

2. Определение влияния физической культуры и спорта на формирование здорового образа жизни

2.1. Результаты социологического опроса студентов о значении физических упражнений и спорта

Заключение

Литература

Введение

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из условий успешного социального и экономического развития. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

Необходимо со школы осознать, что здоровье человека – главная ценность жизни. Надо самому быть здоровым и везде и всегда быть пропагандистом

здорового образа жизни.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Актуальность проекта заключается в том, здоровье - самое ценное, что мы имеем. Его нельзя купить ни за какие деньги. Здоровье нужно закалять и сохранять. Формирование здорового образа жизни зависит только от нас самих, наших предпочтений, убеждений и мировоззрений.

В наше время, научно-технической и промышленной революции за человека почти все делают машины, лишая его двигательной активности. Основная доля физических нагрузок приходится на спорт и физическую культуру, на которые у нас как всегда нет возможности, времени, сил, желания и т.д. Отсюда и слабое здоровье, и вялость, и болезни, и ожирение, и остальные недуги.

Объект исследования: обучающиеся 1 курса ГАПОУ «ТПТ» с. Ташла.

Предмет исследования: отношение студентов к физической культуре и спорту как способу формирования здорового образа жизни.

Цель: обосновать формирование здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта.

Гипотеза: последовательное и систематическое влияние на формирование основ здорового образа жизни студентов посредством развития потребности в занятиях физкультурой и спортом будет способствовать сохранению и укреплению их здоровья.

Задачи:

1. Дать общую характеристику здоровому образу жизни и факторам их формирования.

2. Рассмотреть проблему формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта.

3. Провести социологический опрос студентов о значении физической культуры и спорта на формирование ЗОЖ.

4. Проанализировать и обобщить полученные результаты.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ литературы.
2. Интернет ресурсы по данной теме.
3. Анкетирование.

1. Теоретические основы здорового образа жизни

1.1. Здоровый образ жизни и его составляющие

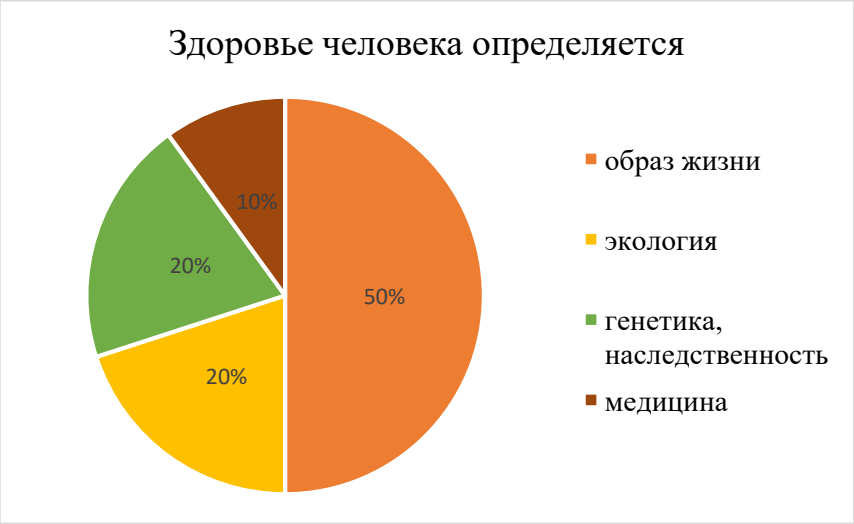
Согласно определению Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Такое определение можно найти в Большой Российской энциклопедии.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - термин, обобщающий элементы стиля жизни, которые способствуют хорошему здоровью и долголетию, поддержанию хорошего самочувствия. Он предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни.

Здоровье зависит от множества факторов. Ныне преобладает мнение, что здоровье народа на 50% определяется ЗОЖ, на 20% – экологическими; на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной. Следовательно, если человек ведет ЗОЖ, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. И, наоборот, человек, ведущий нездоровый образ

жизни, подрывает свое здоровье, обрекает себя на страдания и мучения, преждевременную старость и безрадостную жизнь. [2, 158]. (таблица 1)

Таблица 1



Здоровый образ жизни - это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Сюда входят все сферы человеческого существования – начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроем. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха.

Актуальность здорового образа жизни обусловлена возрастанием и изменением характера нагрузок на человеческий организм в связи с увеличением рисков техногенного и экологического характера и усложнением социальной структуры. В текущей ситуации забота о здоровье и самочувствии индивидуума связана с выживанием и сохранением человека как вида.

Ни один график здоровой жизни не может включать в себя отход ко сну после полуночи и пробуждение в 2 часа дня по выходным. Если вам не хватает времени на дела в течение суток, нужно либо уменьшать количество дел, либо выполнять их быстрее. Для этого нужен систематический подход к распределению времени.

Рациональный режим труда и отдыха предполагает разумное чередование периодов физического и умственного напряжения с периодами полного

расслабления. Другими словами – сон должен быть полноценным (7 – 8 часовым для взрослого человека) и таким же полноценным должен быть отдых в выходные дни.

Пища должна быть исключительно натуральной и содержать все необходимые макро- и микроэлементы, витамины. Желательно, чтобы индивидуальный режим питания был составлен врачом-диетологом.

Разумная пропаганда здорового образа жизни обязательно включает в себя пункты, касающиеся физической активности. Достижения науки и техники значительно облегчили жизнь человека, но при этом существенно сократили его двигательную активность. Люди все меньше ходят пешком: сейчас можно заказывать и получать товары и продукты, не покидая дома.

Однако для сохранения функционального статуса организма движение просто необходимо. Начинающим практиковать здоровый образ жизни следует уделять физическим упражнениям хотя бы 30 минут в день: двигательная активность – один из основных факторов, влияющих на здоровье человека. Какой именно разновидностью физической активности заниматься – каждый решает сам, в соответствии со своим возрастом, темпераментом и возможностями.

Возможности для реализации двигательного потенциала не ограничены – можно начать с пеших прогулок (лучше гулять в лесопарковых зонах), а затем постепенно повышать нагрузки. Особо внимание следует уделять здоровью позвоночника: функциональное состояние (гибкость и подвижность) этого отдела опорно-двигательной системы - основной показатель молодости тела. Помните, что движение – это жизнь!

Отказ от пагубных привычек

Курение, спиртные напитки, вредные пищевые пристрастия (солёная пища, чипсы, сладости, газировка) – всё это факторы, разрушающие здоровье. Здоровая и осознанная жизнь предполагает категорический отказ от вышеперечисленных «удовольствий» в пользу более здоровых вариантов.

Отказ от вредных привычек – ключевой пункт для всех адептов ЗОЖ – то, с чего следует начинать практику.

Укрепление организма и профилактика заболеваний

В список факторов, способствующих укреплению здоровья, обязательно входят процедуры по укреплению организма и закаливанию. Повышение иммунного статуса – комплексное мероприятие, требующее поэтапного и терпеливого воплощения. Укрепить организм можно с помощью аптечных препаратов, повышающих защитные силы (элеутерококк, настойка женьшеня), домашних фитопрепаратов, а также посредством закаливания.

Закаливание – не обязательно купание в проруби и обливание холодной водой. Для начала подойдет обычный контрастный душ: при этом перепад температур на начальном этапе может быть минимальным. Закаливание тела повышает иммунный статус, укрепляет сосудистую систему, стимулирует вегетативную нервную систему и поднимает общий тонус организма.

Обязательно нужно следить за состоянием психики и нервной системы. Волнение, стрессы, напряжение, раздражительность – прямые причины раннего старения. Кроме того, нервозное состояние негативно влияет на физиологические процессы и способствует патологическим изменениям в тканевых и клеточных структурах организма. И ещё одно – если уж вы злитесь и нервничаете, делайте это открыто, не копите отрицательные эмоции в себе.

В список профилактических мер по укреплению и стабилизации здоровья обязательно входит контроль массы тела. Избыток веса – всегда дополнительный риск сердечных, сосудистых, эндокринных и многих других патологий. Людям после 45 лет рекомендуется регулярно проходить полноценное клиническое обследование: с возрастом значительно повышается риск таких заболеваний, как гипертензия, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца. Выявление этих и других недугов на ранней стадии – основа успешной терапии.

1.2. Влияние спорта и физической культуры на здоровье

Физическая культура и спорт, первостепенной задачей которых является сохранение и укрепление здоровья, должны быть неотъемлемой частью жизни каждого человека. Они оказывают оздоровительный и профилактический эффект, что является чрезвычайно важным, так как на сегодняшний день число людей с различными заболеваниями постоянно растёт.

Физическая культура и спорт должны входить в жизнь человека с раннего возраста и не покидать её до старости. При этом очень важным является момент выбора степени нагрузок на организм, здесь нужен индивидуальный подход. Ведь чрезмерные нагрузки на организм человека как здорового, так и с каким-либо заболеванием, могут причинить ему вред.

Для того чтобы понять, почему занятия физической культурой и спортом способствуют укреплению здоровья, необходимо выяснить какое влияние оказывают физические упражнения на различные системы органов человека.

Воздействие физических упражнений на сердечно-сосудистую систему

Сердце - это центральный орган сердечно-сосудистой системы человека, располагается в грудной клетке. Сердце является источником движения крови, насос и мотор в одном органе. Работа сердечной мышцы тесно связана с работой всех остальных мышц: чем больше они «трудятся», тем больше нужно работать и сердцу. Ясно, что, развивая и тренируя свои мышцы во время занятий физическими упражнениями, мы также развиваем и укрепляем сердечную мышцу. Так, учеными установлено, что в покое у людей, не занимающихся физической культурой и спортом, при каждом сокращении сердце выбрасывает 50-60 см3 крови. У людей, систематически занимающихся физическими упражнениями, в покое при каждом сокращении сердце выбрасывает до 80 см3 крови.

Нетренированное сердце отвечает на физическую нагрузку резким учащением сокращений, а тренированное (даже при большой физической

нагрузке) бьется значительно реже, но зато начинает сильнее сокращаться и полностью обеспечивает усиленную потребность организма в кислороде. Сердце меньше устает, лучше питается, нуждается в меньшем отдыхе. У тех, кто постоянно занимается физической культурой, сердце легче приспосабливается к новым условиям работы.

Физическая культура и дыхательная система

Физические упражнения оказывают большое влияние на формирование аппарата дыхания. У спортсменов, например, жизненная емкость легких достигает 7 л. И более.

Хорошо развитый дыхательный аппарат – надежная гарантия полноценной жизнедеятельности клеток. Ведь известно, что гибель клеток организма в конечном итоге связана с недостатком в них кислорода. И напротив, многочисленными исследованиями установлено, что чем больше способность организма усваивать кислород, тем выше физическая работоспособность человека. Тренированный аппарат внешнего дыхания (легкие, бронхи, дыхательные мышцы) – это первый этап на пути к улучшению здоровья.

При использовании регулярных физических нагрузок максимальное потребление кислорода, как отмечают спортивные физиологи, повышается в среднем на 20 - 30% [1].

Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат

Скелетная мускулатура - главный аппарат, при помощи которого совершаются физические упражнения. Она отлично поддается тренировке и быстро совершенствуется.

Хорошо и гармонично развитая мускулатура, обеспечивает способность мышц в широком диапазоне напрягаться, расслабляться и растягиваться помогает человеку иметь прекрасную внешность. К тому же хорошее телосложение, как правило, соответствует и более крепкому здоровью, обеспечивает лучшие функции внутренних органов.

Слабо развитая дыхательная мускулатура не в состоянии обеспечить

хорошую вентиляцию легких, и наоборот, именно активность дыхательной мускулатуры совершенствует систему дыхания в процессе роста и развития организма. Словом, укрепление мышечной системы не только формирует красивую внешность, но и несет здоровье.

Мышцы играют роль вспомогательного фактора кровообращения. Широко известно, что для стимуляции венозного кровотока у больных варикозным расширением вен (болезнь, связанная с врожденной слабостью венозной стенки) полезна дозированная ходьба. Она уменьшает отеки, так как сокращающиеся мышцы ног как бы подгоняют, выжимают и подкачивают венозную кровь к сердцу.

Таким образом, хорошо и гармонично развитая при помощи физических упражнений мускулатура обеспечивает человеку не только прекрасную внешность, но и лучшую функцию внутренних органов.

Физическая культура и нервная система

Под воздействием физических упражнений нормализуется состояние основных нервных процессов - повышается возбудимость при усилении процессов торможения, развиваются тормозные реакции при патологически, выраженной повышенной возбудимости. Физические упражнения формируют новый, динамический стереотип, что способствует уменьшению или исчезновению патологических проявлений.

Поступающие в кровь продукты деятельности желез внутренней секреции (гормоны), продукты мышечной деятельности вызывают сдвиги в гуморальной среде организма. Гуморальный механизм во влиянии физических упражнений является вторичным и осуществляется под контролем нервной системы [3].

Под влиянием регулярных физических нагрузок кровоснабжение мозга не только не страдает, но даже улучшается. Систематические занятия физкультурой улучшают общее состояние нервной системы на всех ее уровнях (кора головного мозга, подкорка, нервно-мышечный аппарат). При этом отмечается большая сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов,

поскольку нормализуются процессы возбуждения и торможения, составляющие основу физической деятельности мозга. Так, при некоторых неврозах физкультура заставляет отступить болезнь.

Физическая активность расширяет пластичность нервной системы, ее способность приспосабливать организм к новой обстановке, новым видам деятельности и исключительно благотворно влияет на психическую деятельность человека: повышается его эмоциональный тонус, появляется бодрость, жизнерадостность, уверенность в себе.

Исключительно большое влияние оказывает физкультура на вегетативную нервную систему, управляющую функцией внутренних органов. Она состоит из двух отделов: симпатического и парасимпатического.

В процессе регулярных занятий физкультурой симпатико-адреналовая система перестраивается, совершенствуется и мобилизует большое количество гормонов адаптации. К ним относятся адреналин, норадреналин и кортикостероиды, вырабатываемые корковым веществом надпочечников. Это главные гормоны, управляющие всей энергетикой организма и обеспечивающие его адаптацию в основных фазах стресса.

Таким образом, физические упражнения развивают и укрепляют симпатико-адреналовую систему, увеличивая в итоге способность организма противостоять любым экстремальным воздействиям, будь то переохлаждение, болезнь или нервно - психическое перенапряжение. Повышенный функциональный уровень нейроэндокринной системы при отсутствии стрессовых ситуаций повышает работоспособность человека, увеличивает заряд бодрости и оптимизма.

Регулярные занятия физической культурой тренируют и парасимпатический отдел нервной системы, приучают организм экономно расходовать и распределять резервы.

2. Результаты социологического опроса студентов о значении физических упражнений и спорта

Чтобы определить, насколько обучающиеся знают, что такое здоровый образ жизни, было предложено ответить на вопросы анкеты по проблеме «Здорового образа жизни» и определить, кто же действительно ведёт здоровый образ жизни, у кого есть проблемы и над чем надо задуматься.

Итак, анкетирование было проведено, среди 18 обучающихся 1 курса ГАПОУ «Ташлинский политехнический техникум»: результаты следующие.

На вопрос, 1 – что такое на твой взгляд, здоровый образ жизни – это образ жизни, направленный на сохранение здоровья - ответило 7 человек, это занятие спортом и закаливание – 11 человек.

На вопрос, 2 – является ли твой образ жизни здоровым – да ответило 10 человек, нет – 3, частично – 5 человек.

На вопрос, 3 – насколько успех в жизни человека зависит от его образа жизни большая часть опрашиваемых придерживается ответа 80 – 100% и лишь 6 человек считают, что на 50 – 70%.

На вопрос, 4 – для чего бы ты стал вести ЗОЖ – 2 человека ответили, чтобы не беспокоили болезни, 2 человека – чтобы жить долго, 13 человек – чтобы выглядеть красиво и 1 человек – чтобы всего добиться в жизни.

На вопрос, 5 - какие обстоятельства могли бы побудить тебя изменить образ жизни выбрали только два варианта из четырех: болезни – 8 человек и пример уважаемых мною людей – 10 человек.

На 6 вопрос – употребляешь ли ты алкоголь, табак, наркотики – нет – 3 человека, да – 8 человек, уже отказался – 2 человека, пробовал – 6 человек.

На вопрос, 7 – ты обсуждаешь с родителями свои проблемы – да – 2 человека, нет – 5 человек и пытаются, но не получается высказать всё, стесняются – 11 человек.

Ответы на 8 вопрос – как ты справляешься со стрессом показывают, что

идут в спортзал - ответило 9 человек, слушают музыку – 5 и хватаются за сигарету – 4 человека.

На вопросы, 9 – есть ли у тебя три заветных желания и 10 – имеются ли вредные привычки у твоих родителей все отвечают однозначно нет.

Также на 11 вопрос – можно ли сказать, что ты заботишься о своем здоровье – все отвечают да. Каждый думает, что заботится о себе и своем здоровье, но на 12 вопрос – когда вы в последний раз занимались спортом отвечают – вчера – 5 человек, неделю назад – 4 человека, месяц назад – 4 человека и не помнят – 5 человек.

На вопрос, 13 – если бы вы могли начать свою жизнь сначала, хотели бы заниматься каким-нибудь видом спорта – скорее всего – 13 человека, затрудняюсь ответить ответили 5 человек.

Следующий вопрос – соблюдаете ли вы правильный режим питания – отвечают, как получается – 11 человек, нет – 7 человек.

И на 15 вопрос - как вы проводите свое свободное время - сижу, дома смотрю телевизор или играю в компьютерные игры – 7 человек, иду гулять с друзьями ответили 6 человека, занимаюсь спортом – 5 человека.

Изучив результаты анкетирования, я могу сделать вывод, что:

1. 100% из опрошенных знают, что такое здоровый образ жизни и его основные составляющие.

2. К сожалению, назвать свой образ жизни здоровым могут даже меньше половины опрошенных.

3. Отвечая на вопрос о том, чтобы могло побудить их заняться здоровым образом жизни 56% ответило, что изменили бы свой образ жизни из-за какого-либо заболевания, или же риска этого заболевания. Этот показатель говорит о том, что юноши и девушки моего возраста начинают задумываться о своём здоровье, только тогда, когда с ним возникают или могут возникнуть проблемы, никто не работает на "предотвращение"...

4. 50% ребят занимаются спортом реже 1 раза в неделю.

5. 72% участвующих в анкетировании ребят, предпочитает в свободное время заняться "ничего-неделанием", а не заняться, например спортом или же еще чем-то, что поможет укрепить организм и здоровье в целом.

Заключение

Говоря о здоровье человека, неотъемлемая часть его сохранения зависит от самих людей, начиная ещё с детского возраста. Поэтому важно научиться бережно относиться к своему здоровью, формировать здоровый образ жизни. Ведь человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. А здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни.

Влияние спорта на жизнь и здоровье человека в современном мире невероятно велико. Спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом. Положительное влияние спорта на здоровье и характер человека никогда не подлежало сомнению и уже давно научно доказано. Физкультура, спорт и здоровье находятся в тесной взаимосвязи. Влияние экологических факторов, ритм современной жизни, постоянное присутствие в окружающей среде агрессивных микроорганизмов ослабляют не только здоровье человека, но и способствуют развитию нежелательных эмоциональных потрясений. Вот почему так важно развиваться гармонично, развивать не только физическое состояние тела, но и состояние духа, а именно: волю, нравственность, интеллект, эстетичность и т. д.

Здоровье есть сама жизнь с ее радостями, тревогами, творческим взлетом. Ни один нормальный человек в мире не хочет быть больным, все хотят быть здоровыми. Поэтому, данная исследовательская работа, на наш взгляд, поможет многим взглянуть на суть поставленной в работе проблемы, сделать для себя выводы, работать над собой, любить жизнь, а для этого необходимо крепкое здоровье!

Хочется, чтобы в будущем подрастающее поколение продолжало

заботиться о своём здоровье.

В настоящее время становится модным не только быть хорошо образованным, умным, но и модным становится быть здоровым.

Поэтому, мы - молодёжь, мы – за здоровый образ жизни!

Литература

1. Орешник Ю.А. К здоровью через физкультуру. - М., 1989.
2. Осипов Ю.С. Большая Российская энциклопедия /Ю.С. Осипов. – М. Научное издательство, 2008. – 300 с.
3. Популярная медицинская энциклопедия. - М., 1981.
4. Регулян В.Ф. Путь к силе, красоте и грации /В.Ф. Регулян. - Душанбе: Ирфон, 1990. - 400с.
5. https://www.art-talant.org/

Приложение 1

Анкета для обучающихся

1. Что такое на твой взгляд, здоровый образ жизни?

а) это образ жизни, направленный на сохранение здоровья;

б) это соблюдение режима дня и правильного питания;

в) это занятия спортом и закаливание.

г) не знаю.

2. Является ли твой образ жизни здоровым?

а) да;

б) нет;

в) частично;

г) не знаю.

3. Насколько успех в жизни человека зависит от его образа жизни?

а) на 80-100%

б) на 50-70%

в) на 10-40%

г) не зависит.

4. Для чего бы ты стал вести здоровый образ жизни?

а) чтобы не беспокоили болезни;

б) чтобы жить долго;

в) чтобы выглядеть красиво;

г) чтобы всего добиться в жизни.

5. Какие обстоятельства могли бы побудить тебя изменить образ жизни?

а) пример родителей;

б) пример уважаемых мной людей;

в) болезни;

г) наглядная информация в фактах и цифрах;

6. Употребляешь ли ты алкоголь, табак, наркотики?

а) да;

б) нет;

в) пробовал;

г) уже отказался.

7. Ты обсуждаешь с родителями свои проблемы?

а) да;

б) нет;

в) пытаюсь, но не получается высказать всё, стесняюсь;

г) пытаюсь, но родители неправильно меня понимают.

8. Как ты справляешься со стрессом?

а) слушаю классическую музыку;

б) иду в спортзал;

в) обливаюсь холодной водой;

г) хватаюсь за сигарету или банку пива.

9. Есть ли у тебя три заветных желания?

а) да;

б) нет.

10. Имеются ли вредные привычки у твоих родителей?

а) да;

б) нет;

в) не знаю.

11. Можно ли сказать, что ты заботишься о своем здоровье?

а) да;

б) нет.

12. Когда вы в последний раз занимались спортом?

а) вчера в) месяц назад

б) неделю назад г) не помню

13. Если бы вы могли начать свою жизнь сначала, хотели бы заниматься каким-нибудь видом спорта?

а) да, конечно в) зачем мне это нужно?

б) скорее всего, нет г) затрудняюсь ответить

14. Вы соблюдаете правильный режим питания?

а) да в) как получается б) нет

15. Как вы проводите свое свободное время?

а) сижу, дома смотрю телевизор или играю в компьютерные игры

б) иду гулять с друзьями

в) занимаюсь спортом

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Несмачный А.М.

Научные руководители: Гладышева А.И., Гудкова Л.Н., Гусева О.М.

г. Егорьевск, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Училище (техникум) олимпийского резерва № 5»

СОДЕЖАНИЕ

Введение

1. Физическое воспитание и здоровье

2. Принципы физического воспитания и оздоровительной тренировки

3. Физиологические механизмы воздействия занятий физическими упражнениями на организм человека

Заключение

Список используемых источников

Введение

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. За последние 30 лет во всем мире расходы на здравоохранение в среднем возросли в 10 раз, тогда, как продолжительность жизни увеличилась очень незначительно. Медицина рассматривает физическую активность прежде всего как средство реабилитации организма после перенесенной болезни. Однако мало внимания уделяется использованию физкультуры для сохранения здоровья и высокой

работоспособности. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Актуальность работы.

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Учение Р. Могендовича о моторно-висцеральных рефлексах показало взаимосвязь деятельности двигательного аппарата, скелетных мышц и вегетативных органов. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т. е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту. В связи с этим возникает необходимость в регулярном занятии физической культурой для поддержания организма в хорошей форме.

Цель работы – определить влияние физической культуры на здоровье человека.

Поставленная цель подразумевает последовательное решение следующих задач:

1. Изучить литературу по теме: «Влияние физической культуры на здоровье человека».
2. Дать характеристику понятиям «физическое воспитание» и «здоровье».
3. Изучить влияние занятий физической культурой на здоровье человека.

4. Сделать выводы по исследуемой проблеме.

Объект исследования – здоровье человека.

Предмет исследования – влияние занятий физической культурой на здоровье человека

Гипотеза заключается в том, систематические занятия физическими упражнениями значительно улучшают здоровье человека.

1. Физическое воспитание и здоровье

Состояние здоровья человека, в конечном счете, определяется объемом и мощностью адаптационных резервов его организма. Чем выше функциональный резерв, тем ниже «цена» адаптации. Адаптация организма к новым условиям жизнедеятельности обеспечивается не отдельными органами, а скоординированными во времени и пространстве и иерархически соподчиненными между собой функциональными системами. Для адаптированной системы характерна экономичность функционирования с целью максимальной экономии расхода физиологических ресурсов организма. Постоянная изменчивость среды обитания определяет динамичность, непрерывность, многогранность и пластичность адаптивных процессов. При систематическом воздействии физических упражнений их влияние постепенно ослабевает в связи с повышением устойчивости и пластичности регуляторных механизмов, клеточных структур, изменений физико-химических свойств клеток, расширения функционального резерва и адаптационных возможностей организма. Это явление экономизации включения физиологических систем в процессы биологической адаптации позволяет сохранять постоянство внутренней среды организма (гомеостаз) при действии все более выраженных раздражителей, отвечать на раздражители без патологических реакций, постоянно расширяя функциональные резервы организма.

Как известно, здоровье человека зависит от генетических факторов,

состояния окружающей среды, медицинского обеспечения, условий и образа жизни. Наибольшее значение для здоровья человека имеет образ жизни, а основной элемент здорового образа жизни - высокая физическая культура.

Здоровый образ жизни - это оптимальный двигательный режим, закаливание, рациональное питание, рациональный режим жизни, отсутствие вредных привычек.

Физическая культура составляет важную часть общей культуры общества, всю совокупность его достижений в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека. Для повышения функционального уровня и коррекции функциональных отклонений организма у детей и подростков в процессе физического воспитания необходимы: рост неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды в процессе физического воспитания; стимулирование процессов роста и гармоничное развитие; совершенствование терморегуляции и закаливание организма. Научно обоснованное и правильно организованное физическое воспитание должно благотворно влиять на молодой организм: способствовать гармоничному физическому и психическому развитию; расширять двигательные возможности; повышать защитно-приспособительные реакции и усиливать устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешних факторов. При этом обязательно достижение достаточного оздоровительного эффекта. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания создает единственно приемлемую исходную методологическую установку: не только не вредить, но и (это прежде всего) укреплять, улучшать, совершенствовать здоровье. Ответственная роль в использовании возможностей, предоставляемых физической культурой и спортом, для укрепления здоровья принадлежит специалисту физической культуры. Как одно из важнейших отправных методологических положений физической культуры принцип оздоровительной направленности обязывает: при выборе средств, форм и методов физического

воспитания исходить прежде всего из их возможной оздоровительной эффективности; планировать и регулировать функциональные физические нагрузки в процессе выполнения физических упражнений в соответствии с закономерностями возрастно-полового развития, их функциональными особенностями и возможностями. Физические упражнения в системе физического воспитания по своему биологическому механизму воздействия на человека предоставляют широкие возможности достичь значительного оздоровительного эффекта. То же самое относится и к используемым в оздоровительных целях естественным факторам природы (солнечной радиации, водной и воздушной средам) и оптимальным гигиеническим условиям.

Чтобы определить оптимальные нагрузки, необходим контроль за состоянием здоровья занимающихся и влиянием на него применяемых средств и методов. Обязанности такого контроля лежат на специалисте: педагоге (преподавателе, тренере, инструкторе) и враче, прошедшем специальную врачебно-физкультурную подготовку. Они несут совместную ответственность за обеспечение самого ценного результата физического воспитания - крепкого здоровья. Физическое воспитание - неотъемлемая часть общего воспитания личности человека. Способствуя формированию двигательных навыков, совершенствованию таких качеств, как быстрота, сила, выносливость, ловкость, оно формирует ряд морально-волевых качеств: смелость, решительность, настойчивость. Наряду с физическими упражнениями большое значение в воспитании имеет закаливание организма (воздух, солнце и вода). Наибольший оздоровительный эффект занятий физической культурой и спортом возможен только при применении широкого комплекса средств (физические упражнения, их режим, применение закаливающих процедур, характер и режим питания).

Физическая культура имеет большое оздоровительное и профилактическое значение не только для здоровых людей, но и для тех, у кого имеются некоторые отклонения в физическом развитии, в состоянии опорно-двигательного аппарата

(дефекты осанки, деформации позвоночника, уплощения стоп), а также различные заболевания внутренних органов, и прежде всего сердечно-сосудистой системы. Функции всех систем организма, в том числе сердечно-сосудистой и дыхательной, совершенствуются, если тренировка проводится правильно. Очень важен также гигиенический режим занятий: систематичность, регулярность, разносторонность и постепенное увеличение физических нагрузок. При перерывах в занятиях и тренировках необходимо начинать с более легких нагрузок по сравнению с теми, которые применялись до перерыва. Напряженные упражнения должны чередоваться с легкими, с упражнениями на расслабление. Нагрузки на различные мышечные группы также необходимо чередовать на разных этапах тренировки или занятий. Степень положительных изменений, происходящих в организме под воздействием физических упражнений, пропорциональна (в определенных физиологических границах) объему и интенсивности физических нагрузок. Если соблюдаются все необходимые условия (нагрузки не превышают той меры воздействия на организм, за которой начинается переутомление), то чем больше объем нагрузок, тем значительнее и прочнее адаптационные перестройки. Чем интенсивнее физические нагрузки, тем мощнее процессы восстановления. Двигательную нагрузку необходимо дозировать с учетом индивидуальных реакций на нее, суточной и сезонной ритмики основных физиологических функций, умственной и физической работоспособности, возрастных морфологических и функциональных особенностей, а также климатогеографических и социальных факторов. Основными факторами физической культуры и спорта, оказывающими влияние на организм занимающихся, являются: условия внешней среды, в которых ведутся занятия (температура, влажность и скорость движения воздушных масс, солнечная радиация, освещенность мест занятий и спортивных сооружений, качество воздушной среды, воды); характер двигательной активности (объем, интенсивность и организация); характер питания (достаточность

и сбалансированность основных пищевых компонентов, режим питания). Принцип соответствия объема и характера физических нагрузок возрастно-половым, функциональным возможностям и особенностям организма занимающихся - один из важнейших. Рассмотрим некоторые физиологические механизмы оздоровительного воздействия занятий физической культурой и спортом на организм занимающихся. Выдающиеся физиологи И.М. Сеченов, И.П. Павлов, Н.Е. Введенский, А. А. Ухтомский неоднократно подчеркивали существование тесной связи между здоровьем человека и характером и объемом его мышечной работы. Ограничение объема и интенсивности движений (гипокинезия и гиподинамия) или их избыточный объем и интенсивность (гипердинамия и гиперкинезия) нарушают течение всех жизненных процессов. Движение, по словам И. П. Павлова, есть главное проявление жизни. Развитие двигательных навыков в процессе занятий физической культурой и спортом особенно важно для растущего организма ребенка в период создания сложных условных двигательных рефлексов, когда в силу чрезвычайной пластичности центральной нервной системы, с одной стороны, быстро образуются, совершенствуются и закрепляются важнейшие двигательные навыки, с другой - легко создаются такие нежелательные условные рефлексы, как плохая осанка, вызывающая в дальнейшем деформации позвоночника, неправильное дыхание и другие нарушения. Если ребенка не закаливали, у него не развивается должной приспособляемости к меняющимся, часто неблагоприятным влияниям внешней среды. Организм ребенка плохо сопротивляется воздействию метеорологических факторов внешней среды, что выражается прежде всего в повышенной склонности к простудным заболеваниям. Физические упражнения влияют не только на двигательную функцию ребенка, их применение стимулирует деятельность всего организма, и в частности кору головного мозга.

При выполнении физических упражнений растущий организм обогащается все усложняющимися двигательными условно-рефлекторными связями; создаются и закрепляются новые двигательные умения, облегчающие

овладение различными трудовыми навыками. Систематические занятия физической культурой и спортом благоприятно влияют на физическое развитие ребенка и подростка.

2. Принципы физического воспитания и оздоровительной тренировки

Для успешного осуществления системы физического воспитания разработана научно-методическая основа тренировок. Каждая тренировка планируется и осуществляется на принципах научности, всесторонности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности; коллективности в сочетании с индивидуализацией, наглядностью и прочностью. Перечисленные принципы взаимосвязаны, и только применение их неразрывной совокупности обеспечивает высокую эффективность оздоровительно-тренировочного процесса.

Принцип научности означает обоснованность элементов тренировки и всего тренировочного цикла в целом, примером научного подхода к системе оздоровления под влиянием физических упражнений.

Принцип всесторонности - повышение уровня всестороннего развития - главного условия роста высокой работоспособности. При всесторонней подготовке вырабатывается множество двигательных навыков, которые обеспечивают развитие физических качеств, необходимых для выполнения специальных приемов техники и тактики.

Принцип сознательности и активности - это понимание целей и задач оздоровительной тренировки, сознательное и активное использование средств тренировочного процесса. Если физические упражнения и технические приемы выполняются с увлечением, разумной активностью, пониманием пользы от этих занятий, то усвоение материала будет более глубоким.

Принцип повторности систематичности. Предусматривает закрепление и развитие полученных знаний в процессе регулярных тренировок

на протяжении недели, месяца, года, многих лет. Тренировки при этом должны проводиться по системе: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от известного к неизвестному». Перерыв в занятиях отрицательно сказывается на спортивных результатах, падает работоспособность и теряются приобретенные навыки.

Принцип постепенности отражает научный взгляд на основные принципы жизнедеятельности человека. И.П. Павлов подчеркивал, что многие задачи, которые сначала могут казаться совершенно невыполнимыми, в конце концов при постепенности и осторожности оказываются удовлетворительно решенными. Равномерное нарастание нагрузки в период тренировки, увеличение объема и интенсивности выполняемой работы, постепенное усложнение задач и действий - все эти положения основаны на принципе постепенности. Органы и системы организма на тренировках включаются в усиленную работу не сразу, поэтому на каждом занятии необходимо предусматривать разминку. Весь тренировочный процесс должен строиться постепенно, по мере повышения нагрузок, достигается это за счет ступенчатого перехода от одного цикла занятий к другому. В одном тренировочном цикле (недельном, месячном или годовом) сохраняются примерно одинаковые уровни средней интенсивности и продолжительности занятий, а в следующем цикле они увеличиваются.

Принцип доступности показывает зависимость системы тренировочных занятий от подготовленности участников. Доступность тесно связана с принципами систематичности и постепенности. Судить о доступности занятий следует по действиям обучающихся. Если какой-либо прием выполняется большинством бессознательно, с грубыми ошибками, а некоторыми вообще не выполняется из-за трудности - значит этот прием для занимающихся в данное время не доступен.

3. Физиологические механизмы воздействия занятий физическими упражнениями на организм человека

Физические упражнения воздействуют на все группы мышц, суставы, связки, которые делаются более крепкими, увеличиваются объем мышц, их эластичность, сила и скорость сокращения. Усиленная мышечная деятельность вынуждает работать с дополнительной нагрузкой сердце, легкие и другие органы и системы нашего организма, тем самым, повышая функциональные возможности человека, его сопротивляемость неблагоприятным воздействиям внешней среды. Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь воздействуют на опорно-двигательный аппарат, мышцы. При выполнении физических упражнений в мышцах образуется тепло, на что организм отвечает усиленным потоотделением, происходит регуляция теплоотдачи. Во время физических нагрузок усиливается кровоток: кровь приносит к мышцам кислород и питательные вещества, которые в процессе жизнедеятельности распадаются, выделяя энергию. При движениях в мышцах дополнительно открываются резервные капилляры, количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ.

В ответной реакции организма человека на физическую нагрузку первое место занимает влияние коры головного мозга на регуляцию функций основных систем: происходит изменение в кардио-респираторной системе, газообмене, метаболизме и др. Упражнения усиливают функциональную перестройку всех звеньев опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и других систем, улучшают процессы тканевого обмена. Под влиянием умеренных физических нагрузок увеличиваются работоспособность сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов, повышается фагоцитарная функция крови. Совершенствуются функция и строение самих внутренних органов, улучшается химическая обработка и продвижение пищи по кишечнику. Сочетанная деятельность мышц и внутренних органов регулируется нервной системой,

функция которой также совершенствуется при систематическом выполнении физических упражнений.

Заключение

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила, принципы физической культуры. Необходимо следить за состоянием здоровья - это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями. Если имеются нарушения со стороны функционирующих систем, необходимо избегать больших нагрузок на них. Говоря о гигиене физических упражнений, нельзя не вспомнить об утренней гимнастике и роли физкультурной паузы. Целью утренней гимнастики является ускорение перехода организма от сна к бодрствованию, к предстоящей работе и оказание общего оздоровительного воздействия. Занятия физическими упражнения должны выполняться по возможности – и на открытом воздухе. Зарядку следует сочетать с воздушной ванной. После окончания гимнастики полезно обтирание или обливание тела прохладной водой. Физкультурные паузы проводят в школе и на производстве, они являются одной из основных форм активного отдыха. При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями

тренированность улучшается из года в год, а вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени.

Литература

1. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. для ВУЗов /Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 240 с.

2. Евсеев Ю.И. Физическая культура /Ю.И. Евсеев. – Изд. 3-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 382 с.

3. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов /А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.

4. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье: учеб. пособие /А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 139 с.

5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 480 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Суханкин К.А.

Научный руководитель: Удовиченко М.П.

г. Оренбург, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище (техникум) олимпийского резерва»

Содержание

Введение

1. Понятие здорового образа жизни

2. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни

Заключение

Список использованной литературы

Введение

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, - здоровье. Недаром в народе говорят: «Здоровому все здорово!» Об этой простой и умной истине стоит помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются сбои и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя от них подчас невозможного.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек сам творец своего здоровья. Вместо того чтобы грезить о «живой воде» и прочих чудотворных эликсирах, лучше с раннего возраста вести активный и здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Главное – здоровый образ жизни – комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». Древнее изречение Гиппократа в наш век проникновения во все сферы деятельности научно-технического прогресса становится в высшей степени актуальным.

Цель исследования – изучить влияние физической культуры и спорта на здоровый образ жизни человека.

1. Понятие здорового образа жизни

Существует много определений понятия «здоровье», смысл которых определяется профессиональной точкой зрения авторов. По определению Всемирной Организации Здравоохранения принятому в 1948 г.: «здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

С физиологической точки зрения определяющими являются следующие формулировки:

- индивидуальное здоровье человека - естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связи со средой, согласованности всех функций;

- здоровье представляет собой гармоничную совокупность структурно-функциональных данных организма, адекватных окружающей среде и обеспечивающих организму оптимальную жизнедеятельность, а также полноценную трудовую жизнедеятельность;

- индивидуальное здоровье человека - это гармоническое единство всевозможных обменных процессов в организме, что создает условия для

оптимальной жизнедеятельности всех систем и подсистем организма;

- здоровье - это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни [5].

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном).

1. Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

2. Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

3. Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным «уродом», если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигает, тем самым, неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма.

Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжает созидательную деятельность, не позволяет «душе лениться». Академик Н. М. Амосов предложил ввести новый медицинский термин «количество здоровья» для обозначения меры резервов организма [3].

Скажем, у человека в спокойном состоянии через легкие проходит 5-9 литров воздуха в минуту. Некоторые высоко тренированные спортсмены могут произвольно в течение 10-11 минут ежеминутно пропускать через свои легкие 150 литров воздуха, т.е. с превышением нормы в 30 раз. Это и есть резерв организма. Возьмем сердце и подсчитаем его мощность. Есть минутные объемы сердца: количество крови в литрах, выбрасываемое в одну минуту. Предположим, что в покое оно дает 4 литра в минуту, а при самой энергичной физической работе - 20 литров. Значит, резерв равен 5 (20:4). Точно также есть скрытые резервы почек, печени. Выявляются они с помощью различных нагрузочных проб.

Тогда с этой точки зрения, здоровье - это количество резервов в организме, это максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функции.

Систему функциональных резервов организма можно разбить на подсистемы:

1. Биохимические резервы (реакции обмена).
2. Физиологические резервы (на уровне клеток, органов, систем органов).
3. Психические резервы.

Возьмем, к примеру, физиологические резервы на клеточном уровне бегуна-спринтера. Прекрасный результат в беге на 100 м - 10 секунд. Его могут показать лишь единицы. А можно ли этот результат существенно улучшить? Расчеты показывают, что можно, но не более чем на несколько десятых секунды. Предел возможностей здесь упирается в определенную скорость

распространения возбуждения по нервам и в минимальное время, необходимое для сокращения и расслабления мышц.

Здоровье человека - результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов. Считается, что вклад различных влияний в состояние здоровья следующий:

• наследственность - 20%;

• окружающая среда - 20%;

• уровень медицинской помощи - 10%;

• образ жизни - 50%.

В развернутом варианте эти цифры, по мнению российских ученых, выглядят так:

• человеческий фактор - 25% (физическое здоровье - 10%, психическое здоровье - 15%);

• экологический фактор - 25% (экзоэкология - 10%, эндоэкология - 15%);

• социально-педагогический фактор - 40% (образ жизни: материальные условия труда и быта - 15%, поведение, режим жизни, привычки - 25%);

• медицинский фактор - 10%.

«Здоровый образ жизни», по формулировке авторов документа «К здоровой России. Политика укрепления здоровья и профилактики заболеваний» - «поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья». Укрепление же здоровья - «мероприятия по сохранению и увеличению уровня здоровья населения для обеспечения его полного физического, духовного и социального благополучия».

Отечественными учеными отмечалось, что ЗОЖ выражает ориентированность личности на укрепление и развитие личного и общественного здоровья, реализует наиболее ценный вид профилактики заболеваний - первичную профилактику, предотвращающую их возникновение, способствует удовлетворению жизненно важной потребности в активных

телесно-двигательных действиях, физических упражнениях (В.К. Бальссвич, П.А. Виноградов, Н.Д. Граевская, А.В. Сахно, Т.Н. Сулпмцев, В.Д. Чепик, А.С. Чубуков и др.).

ЗОЖ зависит от: объективных общественных условий, социально-экономических факторов; конкретных форм жизнедеятельности, социально-экономических факторов, позволяющих вести, осуществлять ЗОЖ в основных сферах жизнедеятельности: учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга; системы ценностных отношении, направляющих сознательную активность людей в русло ЗОЖ.

До недавнего времени под «здоровьем» в преобладающем количестве случаев понималось здоровье в узко биологическом смысле. С данной точки зрения здоровье можно рассматривать как универсальную способность к разносторонней адаптации в ответ на воздействие внешней среды и изменения состояния внутренней среды. В этом случае речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека. Но это лишь часть понятия ЗОЖ.

Здоровый образ жизни в единстве его компонентов биологического и социального представляет собой социальную ценность, укрепление которой - важнейшая задача любого цивилизованного общества.

Здоровый образ жизни, по мнению ведущих медицинских специалистов в сфере физической культуры, - это реализация комплекса единой научно обоснованной медико-биологической и социально-психологической системы профилактических мероприятий, в которой важное значение имеет правильное физическое воспитание, должное сочетание труда и отдыха, развитие устойчивости к психоэмоциональным перегрузкам, преодоление трудностей, связанных со сложными экологическими условиями обитания, и устранение гипокинезии.

Группа авторов монографии «Формирование здорового образа жизни молодежи» указала, что под здоровым образом жизни понимается деятельность, направленная на укрепление не только физического и психического,

но и нравственного здоровья, и что такой образ жизни должен реализовываться в совокупности всех основных форм жизнедеятельности: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой.

Авторы монографии выделили три основных компонента здорового образа жизни: объективные общественные условия; конкретные формы жизнедеятельности, позволяющие реализовывать здоровый образ жизни; система ценностных ориентации, направляющих сознательную активность.

Формирование ЗОЖ не сводится только к пропаганде или отдельным видам медико-социальной деятельности.

Здоровый образ жизни - основа профилактики заболеваний. Следует подчеркнуть, что в нем реализуется самый ценный вид профилактики - первичная профилактика заболеваний, предотвращающая их возникновение, расширяющая диапазон адаптационных возможностей человека. Однако функция ЗОЖ значительно шире, она выходит за рамки чисто медицинской проблемы.

Образ жизни - здоровый, культурный, цивилизованный - реализуется в конкретной предметной деятельности, которая имеет два необходимых условия протекания: пространство и время.

Для того чтобы какая-либо деятельность вошла в повседневный быт индивида, необходимо, чтобы этот индивид мог достаточно стандартизировано выделять на эту деятельность время из своего бюджета времени, а сама деятельность осуществлялась бы в пространстве, а не только в мыслях и мечтах.

Состояние человека, лежащее между здоровьем и болезнью, совмещает в себе и то, и другое. Еще классик античной медицины Гален назвал его третьим состоянием.

Так же, как и болезнь, третье состояние может быть вызвано самыми различными причинами. Современные условия жизни порождают воздействия на организм человека физической, химической, биологической, психической природы, они приводят к так называемым болезням цивилизации. Но, по мнению

некоторых ученых, те же воздействия вызывают общие симптомы, свойственные третьему состоянию. Это неврастения, потеря аппетита, раздражительность, головные боли, усталость, сухость кожи и т.д.

В основу ЗОЖ, по мнению Д.А.Изуткина, следовало бы положить ряд основных принципов:

1) здоровый образ жизни - его носителем является человек как существо деятельное и в биологическом, и в социальном отношении;

2) человек выступает как единое целое, в единстве биологических и социальных характеристик;

3) здоровый образ жизни способствует полноценному выполнению социальных функций;

4) здоровый образ жизни включает в себя возможность предупреждения заболевании.

Здоровый образ жизни - это «типичные и существенные для данной общественно-экономической формации формы жизнедеятельности людей, укрепляющие адаптивные возможности организма человека способствующие полноценному выполнению им социальных функций и достижению активного долголетия» [2].

Здоровый образ жизни - совокупность духовных ценностей и реальных видов, форм и благоприятных для здоровья эффектов деятельности по обеспечению оптимального удовлетворения потребностей человека.

Сущность здорового образа жизни - обеспечение оптимального удовлетворения потребностей человека при условии и на основе оптимизации развития, состояния и функционирования организованных внутренних и внешних систем и связей индивида и общества.

Структура здорового образа жизни - целостное единство предметно-вещного природного, социокультурного и духовного компонентов социально творимого информационного, энергетического и пластического обеспечения оптимальной жизнедеятельности человека и общества. Структура ЗОЖ

включает духовное, социокультурное и правовое пространство развития и деятельности родового человека, экологическую и предметно-вещную среду обитания индивида, что, в свою очередь, зависит от экономических, промышленно-производственных. агрокультурных, коммуникационных факторов.

Формирование здорового образа жизни - сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей.

2. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни

Основными элементами физической культуры, как составляющей здорового образа жизни, являются: двигательная культура, культура телосложения и культура здоровья. В основные показатели личностной физической культуры входят: отношение человека к своему здоровью как ценности, степень проявления этого отношения и его характер (произвольный или декларативный); уровень знаний о физическом здоровье, средствах и методах его сохранения и укрепления; средства, использующиеся для укрепления и сохранения здоровья, умение их применять; ценности здоровья соответствующие общественным образцам, нормам, идеалам; стремление оказать помощь другим людям в рамках деятельности по оздоровлению и физическому воспитанию [1].

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание, плодотворный труд и т.п.

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Физическая культура – составная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Физическая культура нужна людям и физического и умственного труда. Физическая культура и физическая активность выступают важнейшими факторами укрепления здоровья, что необходимо для людей любого возраста. Следует заметить, что занятия спортом являются лишь небольшой частью той физической активности, которую человек совершает в течение дня. Спорт – это важный компонент для увеличения физической активности, но он не обязателен для тех, кто поддерживает себя в тонусе весь день. Спорт является профессиональной деятельностью и им может заниматься довольно ограниченный круг людей. Физическая активность же - это обычная ежедневная физическая деятельность людей. К ней относятся работа на садовом участке, плавание, ходьба, лыжные прогулки, езда на велосипеде, туристические походы, домашние дела, различные танцы. Любые телодвижения являются физической активностью. Человек получает пользу для своего здоровья от занятий физической активностью в любом возрасте.

Способ достижения гармонии человека один – систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности. Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, являются

физическими упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подбираемые для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов телосложения.

Занятия физкультурой и спортом тренируют сердечно-сосудистую систему, делают ее выносливой к большим нагрузкам. Физическая нагрузка способствует развитию костно-мышечной системы.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья – это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями. Если имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, упражнения, требующие существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца. Не следует заниматься сразу после болезни. Нужно выдержать определенный период, чтобы функции организма восстановились, – только тогда физкультура принесет пользу.

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, а вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени.

На основе постановлений в результате многолетнего опыта работы в области спортивной медицины четко определены основные задачи гигиены

физических упражнений и спорта. Это изучение и оздоровление условий внешней среды, в которых происходят занятия физической культурой и спортом, и разработка гигиенических мероприятий, способствующих укреплению здоровья, повышению работоспособности, выносливости, росту спортивных достижений. Как уже отмечалось ранее, физические упражнения влияют не изолированно на какой-либо орган или систему, а на весь организм в целом. Однако совершенствование функций различных его систем происходит не в одинаковой степени. Особенно отчетливыми являются изменения в мышечной системе. Они выражаются в увеличении объема мышц, усилении обменных процессов, совершенствовании функций дыхательного аппарата. В тесном взаимодействии с органами дыхания совершенствуется и сердечно-сосудистая система. Занятия физическими упражнениями стимулирует обмен веществ, увеличивается сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. В связи с этим возрастает гигиеническое значение физических упражнений, если они проводятся на открытом воздухе. В этих условиях повышается их общий оздоровительный эффект, они оказывают закаливающее действие, особенно, если занятия проводятся при низких температурах воздуха. При проведении занятий в условиях холода совершенствуется теплорегуляционная функция, понижается чувствительность к холоду, уменьшается возможность возникновения простудных заболеваний.

В наше время гимнастикой называют систему специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для всестороннего физического развития, совершенствования двигательных способностей и оздоровления.

Зарядкой принято называть 10-15-минутную утреннюю гигиеническую гимнастику, выполняемую после сна. Она помогает организму быстрее перейти от пассивного состояния к активному, необходимому для работы, создает хорошее настроение и дает заряд бодрости. Поэтому гимнастические упражнения полезно выполнять не только утром, но и днем, для чего на многих

предприятиях введена производственная гимнастика.

В общественном сознании прочно утверждается мнение, что здоровый образ жизни общества в целом и каждого человека в отдельности представляет собою базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни, который, в свою очередь, – не только основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к оздоровлению нации, к решению многих социальных проблем современной России.

Утверждение здорового образа жизни – важная общегосударственная задача. Всеми силами способствовать ее решению – долг всех людей, каждого жителя нашей страны.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Поэтому значение физической культуры в развитии здорового образа жизни огромно.

Заключение

Здоровый образ жизни позволяет в значительной мере раскрыть те ценные качества личности, которые столь необходимы в условиях современного динамического развития. Это прежде всего высокая умственная и физическая работоспособность, социальная активность, творческое долголетие. Сознательное и ответственное отношение к здоровью как к общественному достоянию должно стать нормой жизни и поведения всех людей. Повсеместное утверждение здорового образа жизни – дело общегосударственной значимости, всенародное, и в то же время оно касается каждого из нас.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять

нравственное, психическое и физическое здоровье.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т. п.

Оздоровительная физическая культура становится одним из основных факторов здорового образа жизни.

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. Забота о развитии физической культуры и спорта - важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора.

Огромный социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо в полной мере использовать на благо процветания России. Это наименее затратные и наиболее эффективные средства форсированного морального и физического оздоровления нации. Их основу составляют, прежде всего, добрая воля самого субъекта, морально-психологический настрой личности, коллектива и общества.

В физкультурно-спортивной сфере через многообразие ее организационных форм максимально сбалансированы и приближены личные и общественные интересы, она способствует долголетию человека, сплочению семьи, формированию здорового, морально-психологического климата в различных социально-демографических группах и в стране в целом, снижению травматизма, заболеваемости.

Список использованной литературы

1. Морозова Е.В. Физическая культура как компонент здорового образа жизни: социологический аспект /Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 1. - 2018. - С. 70-75.

2. Здоровье и физическая культура: Учебное пособие /В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 336 с.

3. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие /Ю.П. Кобяков. - Рн/Д.: Феникс, 2019. - 352 с.

4. Мелешкова Н.А., Григорьева С.А., Мусохранов А.Ю. Ценности физической культуры как фактор формирования общекультурных компетенций //Перспективы науки. - 2019. - № 11. - С. 65-68.

5. Муллер А. Б. Физическая культура: учеб. пособие /А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2018. - 172 с.

6. Назарова Е.Н. Основы здорового образа жизни: Учебник /Е.Н. Назарова. - М.: Academia, 2019. - 536 с.

7. Чукаева И.И. Основы формирования здорового образа жизни /И.И. Чукаева. - М.: КноРус, 2018. - 64 с.

СИСТЕМА ГТО КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Хвалова К.А.

Научный руководитель: Алексеева А.В.

г. Ростов-на-Дону, ГБПОУ РО «Ростовское областное училище (колледж) олимпийского резерва

В марте 2021 года исполнилось 90 лет со дня основания всесоюзного комплекса ГТО.

Система Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) после возрождения Президентом России в марте 2014 года с каждым годом набирает обороты.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Начиная с 2019 года Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» вошел в состав Федерального проекта «Спорт – норма жизни!», который, в свою очередь, является частью Нацпроекта «Демография» на период 2019-2030 гг.

Так, за 6 лет возрождённого комплекса ГТО, нормативы сдали уже свыше 11 миллионов человек страны разных возрастов.

Возрождённая традиция, которая была образована в довоенный период, получила своё развитие на новом уровне и с новыми целями. Так, в 1931 году цель комплекса была сформулирована таким образом: «дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения...». Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени и предполагал выполнение 21 испытания, 15 из которых носили практический характер. В соответствии с указом Президента РФ от 24.03.2014 года цели комплекса таковы: «В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения». Комплекс ГТО включает в себя 11 возрастных ступеней и нормативы «Для особой категории граждан».

Как сообщает информационное агентство РБК, со ссылкой на Росстат: «Росстат подсчитал долю граждан, которые вели в течение 2019 года здоровый образ жизни (ЗОЖ), - их совокупная доля по всей России составила 12%. По данным индекса «Здоровье» Организации экономического сотрудничества и развития за 2016 год, Россия находилась на 39-м месте из 40 по средней продолжительности жизни. По показателю самооценки состояния здоровья, где учитывалось процентное соотношение людей, сообщающих, что их здоровье «хорошее» или «отменное», Россия находится на 38-м месте из 40 с показателем 43%».

Таким образом, роль ВФСК ГТО как системы укрепления здоровья, трудно переоценить.

В Ростовском областном училище (колледже) олимпийского резерва внедрение комплекса ГТО началось с 2017 года. Участие в сдаче нормативов является добровольным. Студенты колледжа-ведущие спортсмены страны. Среди воспитанников училища - мастера спорта России и кандидаты в МС по плаванию, гребному спорту, гандболу и другим. Всего в РОУОР

на сегодняшний день обучаются спортсмены 21 спортивного отделения. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом, например, по плаванию, в неделю максимальный объём тренировочной нагрузки на этапе спортивного совершенствования-28 часов в неделю. Это, в среднем, по 2,5 часа две тренировки в день шесть дней в неделю. При таком объёме ежедневной нагрузки требуется большая мотивация для сдачи спортсменами нормативов ГТО.

С этой целью в РОУОР созданы условия для стимулирования обучающихся. Моральным стимулом поощрения тех, кто сдаёт нормы ГТО, является широкая огласка достижений спортсменов в средствах массовой информации: на официальном сайте училища, в группах сайта «Вконтакте», «Инстаграм» и других. С теми, кто сдал нормативы на золотой знак отличия, записываются интервью, их фотографии размещены на стендах, наглядных пособиях.

Материальным стимулом является внесение в контрольно-оценочные средства рабочих программ по некоторым дисциплинам пункта о нормах ГТО. Так, например, по дисциплине «Физическая культура» обучающие, сдавшие нормативы ГТО на золотой знак отличия, получают оценку «отлично» по дифференцированному зачёту.

Так же для студентов училища проводятся открытые учебные занятия с приглашением выдающихся спортсменов-участников международных соревнований, победителей первенств и чемпионатов Европы и мира, которые присоединились к движению «ГТО одна страна-одна команда». Эти спортсмены являются авторитетом для студентов РОУОР, коллегами. К их мнению прислушиваются и уважают. И с удовольствием вовлекаются в общую команду сдающих нормы ГТО.

К тому же сами спортсмены РОУОР являются примером для школьников, сдающих нормативы. Многих спортсменов знают в лицо на пункте сдачи нормативов, стремятся подражать им. Таким образом, спортсмены РОУОР,

сдающие нормы ГТО, сами являются примером для подражания и мотиваторами для других участников движения ГТО.

Эти меры стимулирования являются действенными, о чём говорит статистика результатов за три года. Так в 2017 году нормы ГТО сдали на золотой знак отличия 15 студентов. А только за один месяц октября 2019 года уже 46 спортсменов выполнили нормативы на золотой знак отличия. Это представители спортивных отделений плавания и гандбола. Всего же за 2019-2020 учебный год золотые знаки отличия присвоены более 100 спортсменам колледжа.

В 2021 году количество человек в Центре тестирования ВФСК ГТО-ДГТУ, где воспитанники колледжа сдают нормативы, строго сокращено из-за ограничений в стране в связи с пандемией. Даже при этом условии, более 20 студентов колледжа сдали нормативы на золотой знак отличия.

С целью дальнейшей пропаганды здорового образа жизни и укрепления здоровья среди студенческой молодёжи колледжа, в 2020 году впервые был организован и проведён конкурс видеороликов «Студенты ГБПОУ РО «РОУОР» сдают нормативы ВФСК «ГТО». Видеоролики были размещены в социальных сетях. Их просмотрели более тысячи человек.

С 29 ноября по 1 декабря среди студентов Ростовского областного училища (колледжа) олимпийского резерва состоялся конкурс видеороликов.

Конкурс проводился с целью развития массового спорта, повышения уровня здоровья и физической подготовки через пропаганду здорового образа жизни, занятий физической культурой и участия в Комплексе ГТО.

Творческие работы были представлены в номинации: «Как мы сдавали нормативы ГТО».

В течение 3 дней работы смотрели и оценивали жюри, в состав которого вошли представители ГБПОУ РО «РОУОР» и Центра тестирования ВФСК ГТО-ДГТУ.

Жюри оценивало видеоролики по нескольким критериям. Вот некоторые

из них:

- соответствие работы заявленной теме;
- аргументированность и глубина раскрытия темы, ясность представления;
- оригинальность видеоролика (новизна идеи);
- эстетичность работы (общее эмоциональное восприятие).

В итоге все члены жюри отметили, что все ролики достойны высокой оценки.

Первое место поделили видеоролик, выполненный студентками 1 курса Елизаветой Гамзаевой и Марией Журавлёвой и видеоролик, снятый и смонтированный Елизаветой Сусоровой (3 курс). Второе место у студентки 2 курса Софии Бабаховой.

Памятные сувениры вручила победителям и призёру организатор Конкурса-преподаватель дисциплины «Физическая культура» Анна Алексеева: «Отмечу, что все участницы конкурса уже сдали нормативы ВФСК ГТО на золотой знак отличия. Студентки хорошо учатся, ещё и проявляют творческую активность. Это здорово! Есть на кого ровняться! А тем же, кто ещё только собирается сдавать нормативы, рекомендую посмотреть наши видеоролики, вдохновиться ими и присоединиться к нашей команде».

(Ссылка для просмотра видеороликов: https://www.youtube.com/channel/UCDpc2GnIdoDeDXMs0qqGiow/featured).

Студенты колледжа проявляют и свою творческую активность.

Так в 2020 году, впервые приняли участие во всероссийском конкурсе в честь 90-летия ГТО.

Двенадцать студентов колледжа приняли участие в творческом конкурсе, посвящённом 90-летию создания всесоюзного комплекса ГТО.

Всего в Конкурсе приняли участие 594 работы авторов разных возрастов со всей страны.

Приятно отметить, что самыми активными и творческими среди спортивных отделений оказались: отделение гандбола, гребного спорта

и водного поло.

Плакаты рисовали студенты 1, 3 и 4 курсов: Базенкова Полина, Макшакова Кристина, Семынина Виктория, Сидоренко Анастасия, Уракчиева Алина, Макеева Александра, Квасов Никита, Парамонова Полина, Арабаджан Арина, Герасименко Данил, Финогенова Анастасия, Бондаренко Артём.

Год празднования 90-летия ГТО только начался, а значит, впереди ещё много идей, физкультурных, спортивных и творческих свершений воспитанниками РОУОР и студенческой молодёжи всей страны.

Таким образом, студенты РОУОР вносят свой вклад в укрепление здоровья населения, пропагандируя здоровый образ жизни и исполняя Указ Президента страны.

Использованные источники:

1. https://www.gto.ru/history
2. https://www.rbc.ru/society/08/11/2019/5dc41d349a7947456b9d9bca
3. https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71776698/

Всероссийский
физкультурно-спортивный комп
«Г к труду и обороне»
МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ГТО

I ступень: 1–2 классы (6–8 лет)
II ступень: 3–4 классы
III ступень: 5–6 классы
IV ступень: 7–9 классы
V ступень: 10–11 классы
VI ступень: 18–29 лет
VII ступень: 30–59 лет
VIII ступень: 40–49 лет
IX ступень: 50–59
X ступень: 60–
www.dstu.ru
MONSTER
ГТО

РОСТОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
РОУОР
Citius
Altius
Fortius
ГТО

ГТО
ДГТУ
ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
Твои 5 шагов до знака
+7 (909) 401-13-31
vk.com/gto_dstu
gto.dstu@yandex.ru
www.gto.ru
www.dstu.ru
I ступень: 1–2 класс
II ступень: 3–4 класс
III ступень: 5–6 класс
IV ступень: 7–9 класс
V ступень: 10–11 клас
VI ступень: 18–29 лет
VII ступень: 30–39 лет
VIII ступень: 40–49 лет
IX ступень: 50–59 лет
X ступень: 60–69 лет
XI ступень: 70 лет и ста

ГТО
ДИПЛОМ
УЧАСТНИКА

ОДНА СТРАНА
ГТО
90
ОДНА КОМАНДА
ВСЕ НА СТАРТ ГТО!
90 ЛЕТ
ГТО
С любовью к стране,
С любовью к спорту!

Направление 2.

РОЛЬ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В СПОРТЕ

РОЛЬ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РАЗВИТИИ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА

Гайсин Д.В.

Научный руководитель: Удовиченко М.П.

г. Оренбург, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище (техникум) олимпийского резерва»

Содержание

Введение

1. Международное олимпийское движение

2. Роль олимпийского движения в развитии современного спорта

Заключение

Список использованной литературы

Введение

Олимпиады не просто состязания сильных духом и телом, а современная мировоззренческая концепция, название которой – олимпизм. О целях олимпийского движения в Олимпийской хартии сказано: «Содействие развитию физических и моральных качеств, которые являются основой спорта; воспитание молодежи с помощью спорта в духе взаимопонимания и дружбы, способствующих созданию лучшего и более спокойного мира; всемирное распространение олимпийских принципов для проявления доброй воли между народами». В этом своеобразном манифесте сформулированы основные требования к человеку. Вот почему важны для каждого из нас Олимпийские игры, вне зависимости от степени участия в спортивных занятиях.

Олимпийские игры – это соревнования и смотр всего, чего удалось

добиться на благородном поприще духовного и физического развития человечества, оздоровления международного климата. «О спорт! Ты – благородство! Ты осеняешь лаврами лишь того, кто боролся за победу честно, открыто, бескорыстно. Ты безупречен. Ты требуешь высокой нравственности, справедливости, моральной чистоты, неподкупности. Ты провозглашаешь: «Если кто-нибудь достигнет цели, введя в заблуждение своих товарищей, достигнет славы при помощи низких, бесчестных приемов, подавив в себе чувство стыда, тот заслуживает позорного эпитета, который станет неразлучен с его именем». Ты возводишь стадионы – театры без занавесей. Все свидетели всему. Никакой закулисной борьбы. Ты начертал на своих скрижалях: «Трижды сладостна победа, одержанная в благородной честной борьбе». Эти пламенные строки взяты из «Оды спорту», написанной в 1912 г. основоположником современного олимпизма, выдающимся французским просветителем бароном Пьером де Кубертеном.

«Главная цель олимпийского движения, – писал Кубертен, – посредством выступлений выдающихся атлетов привлечь внимание общественного мнения, народов и правительств к необходимости создания всех возможностей для вовлечения в спорт как можно большего числа людей». Возрождая Олимпийские игры, Кубертен преследовал цели одновременно и практические, и благородные. Он верил в то, что напряженность и враждебность, нарастающие между государствами планеты, могут быть сведены к минимуму дружественной атмосферой спорта.

Цель исследования – раскрыть роль Олимпийского движения в спорте.

1. Международное олимпийское движение

Идея о необходимости возродить Игры античной Греции возникла еще в XV в. Предложения о необходимости возрождения игр мы находим в произведениях И. Шиллера, Ж.Ж. Руссо. Первую значительную научную

работу в форме докторской диссертации по истории древнегреческих олимпиад выполнил английский ученый Д. Вест в XVIII в. Эта идея развивалась в работах немецких филантропов, чешского педагога Я.А. Коменского и др. Предпринимаются попытки и практической реализации идеи возрождения состязаний по образцу Олимпийских игр античной Греции: в 1516 г. в Германии показательные Олимпийские игры в Бадене организовал И. Аквилла, в 1604 г. в Бартоне-на-Хюсе подготовил и провел "Олимпийские игры" королевский прокурор Англии Р. Довер при поддержке короля Якова I. Эти соревнования организовывались с незначительными перерывами почти сто лет. Герцог Дессауский Л. Фридрих в 1772-1779 гг. устраивает в своем имении празднества по программе античных соревнований. С 1850 г. проводятся Уэнлокские игры в одном из графств Англии, собиравшие до 5 тыс. зрителей. Для проведения этих соревнований была основана Национальная олимпийская ассоциация – по сути, первый в мире своеобразный национальный олимпийский комитет. В 1859 г. благодаря энергии майора греческой армии Э. Цаппаса на стадионе Афин были открыты Пангреческие игры, на которых присутствовало 20 тыс. зрителей. Эти игры устраивались регулярно до 1889 г. Попытки проведения соревнований наподобие олимпийских неоднократно предпринимали и в Канаде (1844), Швеции (1834, 1836), Греции (1838) и других странах. Все перечисленные выше соревнования, носили характер узконациональных народных праздников. Толчком к возобновлению современных Олимпийских игр по служили археологические исследования мест проведения античных состязаний. Еще в XVIII в. идею раскопок высказал французский исследователь Монфокон, но она не была реализована. Первые раскопки были осуществлены французской военной экспедицией в 1829 г. Тогда были найдены десятки памятников и различных предметов, которые затем были вывезены в Париж [3, С. 67].

Наиболее крупные и результативные раскопки провел немецкий археолог профессор Э. Курциус. За 7 лет раскопок (1875 - 1881) найдено 130 памятников, 1300 изделий из бронзы, 6000 монет, многочисленные инструменты,

треножники, гантели, диски, копья и др. Резонансом раскопок во многих странах стали публикации об Олимпийских играх античности. В России в 1856 г. выходит в свет первая книга по истории физической культуры - "Очерк гимнастических игр у древних греков", автором которой был П. Тиханович.

Свою концепцию олимпизма как понятия, содержащего в обогащенном виде определенные педагогические взгляды, Кубертен изложил в лекции, прочитанной им 25 ноября 1892 г. в Сорбонском университете по случаю пятилетней годовщины создания Французского легкоатлетического союза. Именно тогда он, будучи генеральным секретарем Союза, внес официальное предложение о возобновлении Олимпийских игр. "Давайте, - сказал он в заключение лекции, - пошлем за рубеж гребцов, фехтовальщиков, бегунов и тем самым положим начало свободному движению спортсменов, с помощью которого в кровообращение старой Европы вольется идея мира [4]. Это позволяет мне, пользуясь вашей поддержкой, внести предложение о возобновлении Олимпийских игр, преобразованных в соответствии с требованием современности".

Весной 1893 г. по предложению Кубертена создается организационный комитет, для подготовки и созыва Учредительного конгресса. В письме, которое Кубертен рассылает в разные страны, он пишет: "Возрождение Олимпийских игр на принципах и условиях, которые бы соответствовали запросам современного общества, сделает возможной встречу представителей всех народов мира каждые четыре года. Мы надеемся, что эти миролюбивые и благородные состязания будут лучшим выражением духа интернационализма". В основном благодаря международному пацифистскому движению Кубертен установил связи с теми государствами, в которых спортивное движение получило довольно широкое развитие.16 июня 1894 г. на I Учредительном конгрессе делегаты 10 стран: Франции, Великобритании, США, СССР, Швеции, Испании, Италии, Бельгии, Нидерландов и Греции - единогласно принимают главное постановление. В нем говорится: "Поскольку нет никаких сомнений в преимуществах,

предоставляемых возрождением Олимпийских игр как с точки зрения спортивной, так и интернациональной, да будут возрождены эти игры на основах, которые соответствуют требованиям современной жизни". На этом конгрессе был создан МОК, его первым президентом был избран греческий поэт Д. Викелас, принята Олимпийская хартия, решено, что Игры I Олимпиады состоятся в 1896 г. в Афинах. Так через 1500 лет - забвения Олимпийские игры вновь были возвращены человечеству [1].

Современное олимпийское движение очень много заимствовало от древнегреческих агон:

1. Сама идея возрождения современного олимпийского движения могла осуществиться благодаря существованию древнегреческих агон.

2. Взято название - Олимпийские игры.

3. Заимствована периодичность проведения Игр - через 4 года.

4. Предназначение современных Игр - служить миру, содействовать дружбе и взаимопониманию между народами, т.е. многие положения Олимпийской хартии созвучны той прогрессивной роли, которую выполняли древние игры.

5. Многие виды современных состязаний берут свое начало от древнегреческих агон: бег на 200 м, бег на средние дистанции, метание копья и диска, прыжок в длину с места, пятиборье, греко-римская борьба и др.

6. Заимствован ритуал - "олимпийский огонь и олимпийский факел" (рисунок 1).

Рисунок 1 - "Олимпийский огонь и олимпийский факел"

7. Олимпийская клятва судей и спортсменов пришли из практики игр древности.

8. Ряд терминов пришел к нам из древнегреческой физической культуры: олимпиада, стадион, диск, марафонский бег, гимнастика и др.

9. Некоторые правила соревнований заимствованы современным спортом у древнегреческих агон [4. с. 88].

Пьер де Кубертен признавал, что в спорте" можно вызвать как самые благородные, так и самые низменные страсти" и что он "в одинаковой мере может служить и укреплению мира, и подготовке к войне". Кубертен ясно представлял себе ограниченность соревновательного спорта, а также возможность злоупотребления его - влиянием. Поэтому в интересах международного развития спортивного движения он хотел увязать его со стремлением внушить миру: гуманистические идеи всеобщего характера, преодолеть сословные, национальные и расовые ограничения, международные противоречия. Однако в общественных отношениях тогдашней эпохи главными, господствующими были как раз противоположные тенденции. С целью преодоления этого противоречия, была предложена система самоизбрания состава МОК, благодаря которой Кубертен хотел международное олимпийское движение сделать независимым от международных конфликтов и противоречий. Однако существовать и развиваться любительское олимпийское движение могло только при помощи влиятельных лиц, обладающих относительно крупной собственностью и весом в обществе, способных организовать, а в отдельных случаях и финансировать олимпийское движения.

Кубертену и его сторонникам удалось таким образом создать базис олимпийского движения из просвещенных аристократов, независимых в принятии хозяйственных и организационных решений в области международного спорта. Кубертеновская концепция олимпизма, несмотря на ее противоречивость и явные черты идеализма, представляла собой такую систему идей, которая послужила приемлемой исходной идеологической основой для

организации мирных спортивных соревнований и сближения народов, живущих в разных регионах Земли [6].

Представителем МОК для СССР был избран генераллетинанант, педагог А.Д. Бутовский (1833 - 1917). Кубертен впоследствии неоднократно высоко оценивал его роль в пропаганде идей олимпизма. Чувствуя вокруг себя вакуум равнодушия, в 1900 г. Бутовский в знак протеста подал в отставку с поста члена МОК. В своей деятельности олимпийское движение, руководствуется положениями Олимпийской хартии. Разумеется, в нее постоянно вносятся изменения и уточнения, но целевые установки олимпийского движения, разработанные П. Кубертеном в 1894г. остаются неизменными и в наше время. В последней редакции Олимпийской хартии записано: "Цель олимпийского движении, способствовать построению лучшего мира посредством воспитания молодежи, средствами спорта, без какой-либо дискриминации и в духе соблюдения принципов олимпизма, что включает в себя взаимопонимание, дружбу, атмосферу солидарности и честной игры".

Олимпийская хартия содержит следующие разделы:

1. Основополагающие принципы. В разделе, в частности, записано: "Олимпийская хартия сводит в единый кодекс основополагающие принципы, правила и официальные разъяснения, принятые МОК. Она управляет организацией и функционированием олимпийскою движения и устанавливает условия празднования Олимпийских игр".

2. Олимпийское движение. В разделе излагается роль МОК и предлагаются основные определения понятиям, терминам, ритуалам, разъясняются права на Олимпийские игры, символы, флаг (рисунок 2), девиз и гимн.

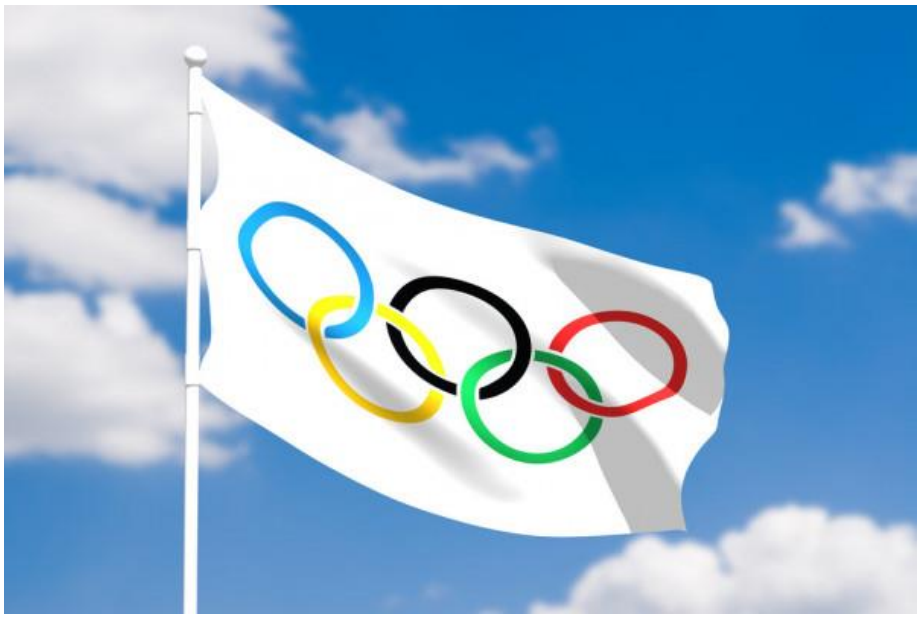


Рисунок 2 – Флаг олимпийского движения

3. Международный олимпийский комитет (МОК). В этом разделе, и частности, записано: "МОК является международной неправительственной организацией, созданной не для извлечения прибыли, в форме ассоциации со статусом юридического лица, признанной указом Швейцарского федерального совета 17 сентября 1981 г., срок его деятельности не ограничен". Раздел излагает вопросы членства в МОК, деятельности органов МОК: сессий, исполкома, президента.

4. Международные федерации (МСФ). Этот раздел посвящен рассмотрению вопросов взаимодействия МОК с МСФ в целях содействия олимпийскому движению.

5. Национальные олимпийские комитеты (НОК). Он излагает вопросы: роли НОК в олимпийском движении, формирования состава НОК, взаимодействия НОК с Национальными федерациями по отдельным видам спорта.

6. Олимпийские игры. Здесь дается разъяснение действиям по организации и руководству Играми, порядку участия в Играх, составлению программ Олимпийских игр.

7. Протокол. В заключительном разделе Олимпийской хартии сформулированы форма приглашения на Олимпийские игры, порядок аккредитации, порядок использования олимпийского флага и огня, церемонии открытия, закрытия, награждения, арбитраж на Олимпиаде.

2. Роль олимпийского движения в развитии современного спорта

Олимпийское движение – это движение за развитие спорта как одного из средств достижения физического и духовного совершенства человека, за укрепление международного сотрудничества. Цели Олимпийского движения– способствовать развитию физических и моральных качеств, являющихся основой любительского спорта, воспитывать молодежь в духе лучшего взаимопонимания и дружбы, содействуя укреплению мира во всем мире; широко пропагандировать олимпийские принципы создания доброй воли между народами; объединять спортсменов всех континентов раз в четыре года на всемирном спортивном празднике – Олимпийских играх [7, С. 89].

Современное Олимпийское движение имеет большое социальное значение, способствует установлению связей между спортивными организациями различных стран. В этом социально, политически и идеологически сложном общественном движении основополагающими являются такие прогрессивные олимпийские принципы, как недопустимость политической, расовой и религиозной дискриминации в спорте, признание суверенитета и равноправия национальных спортивных организаций, невмешательство в их внутреннюю жизнь, демократические основы организации движения, участие в борьбе за достижение всеобщего мира.

Неуклонное соблюдение этих принципов – главное условие, обеспечивающее единство Олимпийского движения, прогресс Олимпийских игр. Олимпийское движение объединяет миллионы спортсменов, независимо от их политических и религиозных взглядов, расовой принадлежности. Борьба

за претворение в жизнь прогрессивных Олимпийских принципов выражает общедемократическую сущность Олимпийского движения. Олимпийское движение и политический протест – диалектически связанные между собой явления. Акты демонстративного публичного политического протеста в ходе подготовки или проведения очередных Олимпийских игр неизбежно привлекают внимание мирового общественного мнения и изменяют политическую повестку дня. Поэтому такие протесты служат действенным, хоть и далеко не всегда конвенциональным, инструментом постановки перед властью и обществом тех или иных актуальных, по мнению организаторов протеста, проблем.

Среди основных тенденций современного Олимпийского движения есть немало позитивных. Это, в частности, касается организации Юношеских Олимпийских игр. Первые летние Игры начали проводить только с 2010 года, а зимние – с 2012. Предшественниками юношеской Олимпиады стали всемирные соревнования, в которых принимали участие спортсмены-юниоры, возраст которых варьировал от 14 до 18 лет. Целью организации подобных мероприятий стало стремление вовлечь молодежь в официальное Олимпийское движение, помочь юниорам реализовать таланты, а также найти сильных спортсменов, которые будут достойно представлять свои страны на последующих Играх [2].

Другой положительной тенденцией стало постепенное вовлечение женщин в Олимпийское движение. Вплоть до 1981 года в МОК не входила ни одна женщина, поскольку решение о составе Комитета принимали его участники, т. е. мужчины. Даже в 1999 г. из 113 человек в МОК было только 13 дам, а женский спорт в Олимпиадах стали признавать после 2000 г., когда спортсменки на Олимпиаде в Сиднее старались доказать, что могут достойно соревноваться. Отношение к женскому спорту остается неоднозначным и сейчас, однако все же положительные тенденции в данном вопросе наметились. К сожалению, присутствует и определенная доля негатива. Несмотря на то, что согласно заявлениям членов МОК, основной целью современного Олимпийского движения является улучшение взаимопонимания между гражданами разных

стран, наблюдается противоположная тенденция. Еще в 1964 г., во время футбольного матча в рамках проведения Олимпиады болельщики, недовольные действиями арбитров, начали драку, в которой погибло более 300 человек, а более 600 получили серьезные ранения. Олимпийская идеология, основой которой является любовь, взаимопонимание и справедливость, работает далеко не всегда и, к сожалению, нередко итоги Игр становятся поводом для серьезных скандалов. Примером может служить Олимпиада в Солт-Лейк-Сити. И, наконец, еще одной неприятной тенденцией стала излишняя политизация движения. Отдельные спортсмены или даже целые страны устраивают бойкоты или, что еще хуже, демонстрируют полное неуважение, демонстративно нарушая правила проведения мероприятия. Даже Олимпиада 2014 года в Сочи вызывает немало споров, а американские конгрессмены даже предлагают совместный американо-европейский бойкот. К сожалению, лишь немногие политики понимают, насколько разрушительны подобные действия для Олимпийского движения в целом.

Заключение

На современном этапе решается задача превращения массового физкультурного движения в общенародное, базирующееся на и научно обоснованной системе физического воспитания, которая охватывает все социальные слои общества. Существуют государственные системы программно-оценочных нормативов и требований к физическому развитию и подготовленности различных возрастных групп населения. Обязательные занятия физической культуры по государственным программам проводятся в дошкольных учреждениях, во всех типах учебных заведений, в армии. С древних лет олимпийские игры были главным спортивным событием всех времен и народов. В дни проведения олимпиад на всей земле воцарялось согласие и примирение. Войны прекращались и все сильные, и достойные люди соревновались в честной борьбе за звание лучшего. За много веков олимпийское

движение преодолело много препятствий, забвение и отчуждение. Но несмотря ни на что олимпийские игры живы и по сей день. Конечно, это уже не те соревнования, в которых принимали участие обнаженные юноши и победитель которых въезжал в город через пролом в стене.

В наши дни олимпиады одно из крупнейших событий в мире. Игры оснащены по последнему слову техники – за результатами следят компьютеры и телекамеры, время определяется с точностью до тысячных долей секунды, спортсмены и их результаты во многом зависят от технического оснащения. Благодаря средствам массовой информации не осталось ни одного человека в цивилизованном мире. Которой не знал - бы, что такое олимпиада или не видел бы соревнования по телевизору. За последние годы олимпийское движение приобрело огромные масштабы, и столицы Игр на время их проведения становятся столицами мира. Спорт играет все большую роль в жизни людей.

Список использованной литературы

1. Герчак Я. М. История возникновения и становления Олимпийских игр: движение к объединению народов мира /Я. М. Герчак //Центр инновационных технологий и социальной экспертизы. - 2016. - № 5 (9). - с. 192.

2. Демчук Н. В. Роль и значение древних олимпийских игр в античной истории человечества и наши дни /Н. В. Демчук, А. С. Морозов //Наука и образование: сохраняя прошлое, создаём будущее: сб. ст. IX Междунар. науч.-практ. конф. - СПб., 2017. - с. 145-150.

3. Кузин В. В. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие /В. В. Кузин, А. А. Красников. – М.: Физическая культура, 2015. – 270 с.

4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта /Л.Кун. - М: Юнити - Дана, 2017. - 271 с.

5. Оливова В. Люди и игры. У истоков современного спорта /В. Оливова. - М.: Юнити-Дана, 2019. - 303 с.

6. Рябова П.М. История Олимпийских игр как международного спортивного движения /П.М. Рябова, Н.В. Беспалова //Актуальные направления научных исследований: перспективы развития: материалы II Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 16 июля 2017 г.) /редкол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2017. – С. 149-151.

7. Хавин Б. Все об Олимпийских играх /Б. Хавин. - СПб.: Лань, 2018. – 208 с.

РОЛЬ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В СПОРТЕ

Гаранина П.В.

Научный руководитель: Удовиченко М.П.

г. Оренбург, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище (техникум) олимпийского резерва»

Содержание

Введение

1. Олимпийское движение

2. Допинг контроль

3. Политика и спорт

4. Формирование мотивации обучающихся к самостоятельным занятиям спортом

Заключение

Список литературы

Введение

Актуальность: Здоровье – главная ценность жизни, занимающая самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. В то же время оно является одним из ведущих условий успешного социального и экономического развития общества. Формирование здорового образа жизни – государственно важная задача, вызванная снижением уровня здоровья и физического состояния современного общества. Ситуацию усугубляют большие психоэмоциональные нагрузки, отсутствие навыков личной гигиены, режима дня, полноценного питания, наличие вредных привычек и знаний о важности и необходимости двигательной активности, а значит и умений в этой области у большинства

взрослых.

Олимпийское движение - важная часть культуры человечества, и изучение его истории, несомненно, должно стать частью образования любого культурного человека.

1. Олимпийское движение

Олимпийское движение - это совместная деятельность людей, осуществляемая во благо укрепления мира и дружбы между народами в духе взаимопонимания, уважения и доверия, призванная активно содействовать гуманистическому воспитанию народов на идеалах спорта.

Олимпийское движение - движение общественное, международное. Оно за развитие спорта, оно за то, чтобы человек достиг физического и духовного совершенства.

Цель международного олимпийского движения - способствовать построению мира, привлечению молодежи к занятиям спортом, воспитанию ее без какой - либо дискриминации и в олимпийском духе, т.е. в духе взаимопонимания, дружбы, солидарности и честной игры.

Олимпийское движение борется за развитие спорта как одного из средств достижения физического и духовного совершенства человека, за укрепление международного сотрудничества.

Благодаря развитию олимпийского движения появились и новые виды соревнований, организаторы которых руководствуются высшими идеалами спорта. И эти соревнования так же, как Олимпийские игры, содействуют укреплению мира между народами. К таким соревнованиям в первую очередь следует отнести Игры доброй воли (проводятся с 1986 г.), Всемирные Юношеские игры (впервые проведенные в 1998 г. в Москве), Параолимпийские игры, являющиеся аналогом Олимпийских игр, но для спортсменов - инвалидов (стали проводиться во второй половине 20 века).

Олимпийское движение России - составная часть международного

олимпийского движения, целью которого является развитие спорта как одного из средств достижения физического и духовного совершенства человека, укрепление международного, спортивного сотрудничества. Возглавляет отечественное олимпийское движение Олимпийский комитет России.

Олимпийское движение и политический протест - диалектически связанные между собой явления. Акты демонстративного публичного политического протеста в ходе подготовки или проведения очередных Олимпийских игр неизбежно привлекают внимание мирового общественного мнения и изменяют политическую повестку дня. Поэтому такие протесты служат действенным, хоть и далеко не всегда конвенциональным, инструментом постановки перед властью и обществом тех или иных актуальных, по мнению организаторов протеста, проблем. Современные **Олимпийские игры** – это крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования современности, которые проводятся каждые четыре года.

Существуют Летние Олимпийские игры и Зимние Олимпийские игры. Летние Олимпийские игры проводились каждые четыре года, начиная с 1896 года, за исключением лет, пришедших на мировые войны. В 1924 оду были учреждены Зимние Олимпийские игры, которые первоначально проводились в тот же год, что и летние. Однако, начиная с 1994 года время проведения Зимних Олимпийских игр, сдвинуто на два года относительно времени проведения летних игр.

Современные Олимпийские Игры имеют свои особенности и традиции.

Многие традиционные элементы сопровождают церемонию открытия Олимпийских игр. Церемонии эти обычно начинаются с поднятием флага принимающей страны и исполнения национального гимна. Традиционная часть действа начинается с парада народов, в течение которого большинство атлетов маршируют по стадиону, страна за страной. Один почетный спортсмен от каждой страны держит флаг своего народа, ведя за собой группу атлетов своей страны.

2. Допинг контроль

С допингом поначалу не боролись. Очевидно, потому что пользовались им немногие, и обнаружить нарушителей было сложно. Впервые мир узнал больше о допинге во время Олимпийских игр 1960 года в Риме. Велосипедные гонки на 100 км происходили при такой убийственной жаре, что многие спортсмены падали с велосипедов. Датчане Кнуд Йенсен и Юрген Йоргансен после падения потеряли сознание. Йенсен умер. Известен случай с английским велосипедистом Томом Симпсоном во время 54-й шоссейной гонки Тур де Франс. В жаркий день на крутом 20-километровом участке трассы Симпсон дважды упал с велосипеда. После второго падения попытки реанимации оказались безрезультатными. В обоих случаях истинную причину смерти не сообщили. Лишь со временем было официально объявлено, что в крови погибших спортсменов обнаружили сильнодействующие возбуждающие средства.

Допинг- вещества, которые временно усиливают физическую или психологическую деятельность организма; биологически активные вещества, способы и методы для принудительного повышения спортивной работоспособности, которые оказывают побочные эффекты на организм и для которых имеются специальные методы обнаружения. К ним, в частности, относятся препараты, стимулирующие синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы. Огромное количество лекарственных средств имеет статус запрещённых для спортсменов во время тренировок и/или соревнований.

Сегодня принято считать, что употребление допинга - это сознательный приём вещества, излишнего для нормального функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства, с единственной целью - искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований. Борьба с употреблением допинга ведётся для

обеспечения честности спортивных соревнований и для сохранения здоровья спортсменов.

Изначально допинг стали использовать тренеры и наездники лошадей в США. Это были возбуждающие средства, вводимые в организм лошади перед скачками путём подкожного впрыскивания или введения внутрь в виде лекарств. Информация об этом, а также о задержании с поличным наездников впервые попала в европейские и русские газеты в 1903 году. В том же году скаковые общества договорились бороться и строго преследовать это уродливое явление, грозящее принести неисчислимые беды кровному коннозаводству. Самым первым пойманным нарушителем был Франк Старр. Во время бегового дня 8 июня 1913 года у наездника Франка Старра был найден эликсир, который даётся лошади для возбуждения и усиления её хода во время бега. Искусственно улучшая резвость лошади на короткое время, эликсир вместе с тем вредно влияет на её здоровье. Наездник Франк Старр был лишён права езды навсегда.

В 1993 году Медицинская комиссия МОК запретила применение следующих фармакологических препаратов: возбуждающих средств (т. н. стимуляторов) разных групп и классов, наркотиков, анаболиков, обезболивающих средств, мочегонных средств, пептидных гормонов и их производных. Введены также ограничения на употребление алкоголя, кофе, местноанестезирующих средств и бета-блокаторов.

Группы допинговых средств:

Витамины

Некоторые витаминные комплексы вызывают кратковременный прилив сил.

Стимулирующие средства

Стимулирующие средства, или стимуляторы, действуют на центральную и периферическую нервную систему. К ним относятся: амфетамин, эфедрин, псевдоэфедрин, кофеин и стрихнин, фенотропил, мезокарб (сиднокарб). Многие из этих соединений входят в состав противопростудных средств.

Обезболивающие

Наркотические обезболивающие средства уменьшают чувствительность к боли независимо от её природы и причины. Спортсмены прибегают к ним, чтобы сократить восстановительный период после ушибов и травм. Их применение запрещено только во время соревнований. Нестероидные анальгетики не входят в Запрещенный список ВАДА.

Анаболические стероиды

Одной из наиболее популярных групп допинговых средств являются анаболически-андрогенные стероиды (анаболики). Это синтетические производные естественного мужского полового гормона тестостерона. Действие этих средств на организм двоякое: с одной стороны, они стимулируют усвоение белка, наращивание мышечной массы, развитие мужского телосложения; с другой - развитие мужских половых признаков (андрогенный эффект, или маскулинизация). Оба эти эффекта неразделимы. Указанные соединения

Спортсмены, желающие участвовать в международных соревнованиях, обязаны сдавать пробы на допинг. С 2009 года они должны высылать в ВАДА график своего местонахождения на 3 месяца вперёд, причём для каждого дня указывается 1 час, когда спортсмен доступен для сдачи пробы. Забор проб осуществляют международные допинг-офицеры, а анализ - аккредитованные допинг-лаборатории. Офицеры аккредитуются национальными антидопинговыми организациями, однако работают и в других странах. В случае обнаружения допинга антидопинговые организации не обязаны доказывать умышленный характер нарушения.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. Вне соревнований забор образцов осуществляют международные допинг-офицеры.

3. Политика и спорт

Спорт по своей сути политичен. Участники спортивных состязаний демонстрируют преданность своему государству. Ритуалы, сопровождающие состязание, в свою очередь, символизируют верность государству, его идеалам. Будучи одной из культурных практик общества, спорт имеет для жизни последнего по крайней мере две важных роли: они представляют нацию перед лицом всего остального мира и мобилизуют национальные чувства относящихся к нации.

Спорт - это воплощение национальной гордости, источник объединения и, в тоже время, механизм, который не пользуется политическими элитами для внушения определённых политических идей, как гражданам своего государства, так и гражданам других государств. Так, например, в нацистской Германии спорт использовался в качестве такого механизма для оправдания и утверждения нацистского режима. Победа немецких спортсменов, по сути, подтверждала правильность политической системы. Во время Холодной войны спортивные состязания между США и СССР использовались, как символ превосходства одной политической системы над другой.

Любая политическая система и политическое устройство непосредственно влияет на развитие ФКиС. Например: есть государство, у которого мировое сообщество признало только через спорт (Куба, ГДР, Корея, Эфиопия).

Особое место в рассматриваемой теме занимают Олимпийские игры, самое значимое социально-спортивное событие современного мира, имеющее действительно огромное влияние не только на спортивную сферу, но и на политику и экономику задействованных стран. Уже само возникновение (возрождение) Олимпийских игр было феноменом не только спортивным, но одновременно и политическим. По замыслу «крёстного отца» современных Олимпиад, барона Пьера де Кубертена, новые Олимпийские состязания должны были способствовать установлению мира и взаимопонимания между нациями

и государствами. Таким образом, он надеялся решить особо остро стоявшую в его время в Европе проблему противостояния национальных государств. С одной стороны можно сказать, что Олимпийским играм долгое время не удавалось занять отведённую им основателями роль - ведь они никоим образом не помешали зарождению обеих мировых войн и даже использовались нацистской пропагандой. Однако весьма показательным, на наш взгляд, является сам факт возникновения идеи о равноправной спортивной состязательности народов (при том, что даже не победа, а участие провозглашались высшей ценностью) в исторический период, отмеченный наиболее сильными обострениями национальных конфликтов. Однако, спортивная жизнь, будучи тесно связана с другими аспектами жизни общества, не могла остаться идеальной «отдушиной», и поэтому на протяжении всего 20-го столетия национальные и политические конфликты постоянно оказывали влияние и отражались на спортивных практиках, в том числе и на самой нормализованной и глобальной из них.

В структуре Государственной Думы образован Комитет по делам физической культуры, спорта и туризма. В этом комитете определяется законодательно-правовая база отрасли «Физическая культура и спорт». Государственное управление развитием физической культуры и спорта осуществляет Министерство Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму.

4. Формирование мотивации обучающихся к самостоятельным занятиям спортом

Мотивация - совокупность мотивов, побуждение, вызывающее активность организма и определяющее ее направленность.

Мотивационная сфера обучающихся способна руководствоваться в своем нравственном поведении теми требованиями, которые они сами к себе

предъявляют, и теми задачами и целями, которые перед собой ставят.

Мотивация ребенка формируется с помощью разнообразных форм работы и предусматривает три основных направления: познавательное, мотивационное, практическое.

Первое решает задачи формирование знаний об Олимпийских играх, истории Олимпийского движения, гуманистических ценностей спорта и т.д.

Второе обеспечивает формирование потребности в физкультурно–спортивной деятельности, развивает интерес к спорту и т.д.

Третье способствует практическому освоению принципов и ценностей олимпизма путем активного привлечения детей к самостоятельным занятиям спортом через кружковую и секционную деятельность.

Интересы обычно возникают на основе тех мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности, которые связаны:

* с удовлетворением процессом занятий (динамичность, эмоциональность, новизна, разнообразие, общение и др.);

* с результатами занятий (приобретение новых знаний, умений и навыков, овладение разнообразными двигательными действиями, испытание себя, улучшение результата и др.);

* с перспективой занятий (физическое совершенство и гармоничное развитие, воспитание личностных качеств, укрепление здоровья, повышение спортивной квалификации и др.).

Если же человек не имеет определенных целей в физкультурно-спортивной деятельности. Самостоятельные занятия могут проводиться в любых условиях, в разное время и включать задания преподавателя или проводиться по самостоятельно составленной программе. Эта форма занятий с каждым годом получает все большее распространение.

Основная цель самостоятельных занятий - сохранение хорошего здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Конкретная направленность и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся.

Можно выделить следующие направленности:

* гигиеническая - предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья;

* оздоровительно- рекреативная - предусматривает использование средств физической культуры в свободное время после рабочего в целях восстановления организма и профилактики переутомления;

* лечебная - заключается в использовании физических упражнений, гигиенических мероприятий и закаливающих процедур в общей системе лечебных мер по восстановлению здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний;

* общефизическая - обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и поддержание ее в течение длительного периода;

* спортивная - имеет цель повышения спортивного мастерства, участие в спортивных соревнованиях и подготовки к ним, со стремлением достижения максимального результата;

* профессионально-прикладная - предусматривает использование средств физической культуры в системе научной организации труда и для подготовки к профессиональной деятельности.

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами.

Самостоятельные занятия могут проводиться в любых условиях, в разное время и включать задания преподавателя или проводиться по самостоятельно составленной программе. Эта форма занятий с каждым годом получает все большее распространение.

Основная цель самостоятельных занятий - сохранение хорошего здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Конкретная направленность и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся.

Заключение

Олимпийские игры вобрали в себя все лучшее, что спорт дает человеку. Олимпиады не просто состязания сильных духом и телом, а современная мировоззренческая концепция, название которой – олимпизм. О целях олимпийского движения в Олимпийской хартии сказано: «Содействие развитию физических и моральных качеств, которые являются основой спорта; воспитание молодежи с помощью спорта в духе взаимопонимания и дружбы, способствующих созданию лучшего и более спокойного мира; всемирное распространение олимпийских принципов для проявления доброй воли между народами». В этом своеобразном манифесте сформулированы основные требования к человеку. Вот почему важны для каждого из нас Олимпийские игры, вне зависимости от степени участия в спортивных занятиях. Олимпийские игры – это соревнования и смотр всего, чего удалось добиться на благородном поприще духовного и физического развития человечества, оздоровления международного климата. Идеи мира, дружбы и взаимопонимания между народами планеты, провозглашенные Кубертеном, имеют непреходящее значение для всего человечества. «Главная цель олимпийского движения, – писал Кубертен, – посредством выступлений выдающихся атлетов привлечь внимание общественного мнения, народов и правительств к необходимости создания всех возможностей для вовлечения в спорт как можно большего числа людей».

Список литературы

1. Международная конвенция против допинга в спорте 16 ноября 1989

2. Допинг - определение из Всемирного антидопингового кодекса 2003

3. Атанасов Ж. Олимпийское движение и воспитание нравственно-эстетического отношения к спорту //Проблемы олимпийского движения: Сб. /Подред. А. Солакова). - БОК, София-Пресс, 1977. - с. 125-138.

4. Л. Кун «Всеобщая история физической культуры и спорта»; Москва 1987

5. Руль-Олимп «История физический культуры и спорта. Антология

ВСТУПЛЕНИЕ РОССИИ В ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

Зенцова П.А., Недосекина Ф.Ф., Худяков А.Г.

Научный руководитель: Недосекина Ф.Ф.

Московская область, г. Бронницы,

Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище олимпийского резерва г. Бронницы Московской области»

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Специфика формирования спортивного движения в России до участия в Олимпийских Играх.
2. Исторические предпосылки, послужившие вступлению России в олимпийское движение.
3. Создание Российского Олимпийского Комитета.
4. Причины неудачного выступления российской команды на Играх V Олимпиады
5. Значение Российских Олимпиад 1913 и 1914 годов для дальнейшего развития спорта.

Введение

Международное олимпийское движение возникло благодаря развитию современных Олимпийских игр. Самые святые и чистые игры современности, которые создал человеческий разум - это Олимпийские. Они в себя вобрали все лучшее, что спорт дает человеку. Олимпиады не просто состязания сильных духом и телом, а современная мировоззренческая концепция, название которой

- олимпизм. О целях олимпийского движения в Олимпийской хартии сказано: «Содействие развитию физических и моральных качеств, которые являются основой спорта; воспитание молодежи с помощью спорта в духе взаимопонимания и дружбы, способствующих созданию лучшего и более спокойного мира; всемирное распространение олимпийских принципов для проявления доброй воли между народами». Идеи мира, дружбы и взаимопонимания между народами планеты, провозглашенные Кубертеном, имеют непреходящее значение для всего человечества.

Знание истории олимпийского движения в России поможет лучше понять процессы, происходящие в физкультурном движении в наше время, позволит предвидеть пути их развития, прогнозировать их будущее.

Цель: Изучить и проанализировать основные причины вступления России в Олимпийское движение.

Задачи:

1. Изучить особенности формирования спортивного движения в России до ее участия в Олимпийских Играх.

2. Выявить предпосылки вступления России в олимпийское движение.

3. Проанализировать причины неудачного выступления российской команды на Играх V Олимпиады.

4. Рассмотреть значение Российских Олимпиад 1913 и 1914 годов для дальнейшего развития спорта.

1. Специфика формирования спортивного движения в России до участия в Олимпийских Играх

Высказывания одного спортивного деятеля второй половины XIX нач. XX века гласит: «Российский спорт развивается по-разному в различных регионах страны. В одних городах отмечается особенно усиленная спортивная деятельность. Другие наоборот еще спят непробудным спортивным сном». Одни

местности охвачены различными спортивными стремлениями, другие не проявляют никаких признаков спорта»[14].[3]

Это время в России – период становления теории и методики физической культуры и спорта с точки зрения физиологии, медицины, гигиены, педагогики, период создания отечественной системы физического воспитания и формирования современных видов спорта.

Лишь в крупных городах были условия для развития спорта. Им занималось в основном богатое население: купцы, буржуазия, чиновники, интеллигенция. В масштабе страны это едва ли превышало 3%.

Зарождение и развитие современных видов спорта в России началось на 50 лет позже, чем в других странах. И хотя темпы экономического развития Российской империи были самыми высокими в мире и к 1913 г. она вышла на 5-место. Спорт в ее жизни занимал более чем скромное положение[15].[2]

Виды спорта, которые получили наиболее интенсивное развитие в этот период: тяжелая атлетика, лыжный и конькобежный спорт, плавание и велосипед.

Тяжелая атлетика объединяла поднятие тяжестей, борьбу и бокс. Ни в одном виде Россия не добивалась таких выдающихся результатов, как в этом виде спорта.

В 1885 г. доктор В.Ф. Краевский создал в Петербурге Кружок любителей атлетики, в следствии чего его стали называть «отцом русской тяжелой атлетики»[16].[5]

С 1897 года стали проводиться каждый год первенства России по тяжелой атлетике, включавшей в себя поднятие тяжестей и французскую борьбу.

---

[14] Деметер Г. С. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения /Г. С. Деметер. - М.: Советский спорт, 2005. - 322 с.

[15] Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. образования/Б. Р. Голощапов. – 12-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018.-320 с.- (Серия Бакалавриат).

[16] Починкин А.В. История физической культуры и спорта в вопросах и ответах с кратким комментарием: Учебное пособие /А.В.Починкина.-10-е изд., перераб. и доп. - Московская область, Люберецкий район, пос. Малаховка.: Канон, 2014. — 178 с.

Результаты впечатляли. Наши легкоатлеты демонстрировали исполинскую силу, мужество и выносливость.

Богатырская сила помогала нам везде даже в спорных вопросах: устраивался богатырский поединок, любимый на Руси кулачный бой.

С конца 1890-х годов мировая слава русских борцов и тяжелоатлетов стала бесспорной.

Величайший борец на поясах XX века Иван Поддубный в 1905 году штурмом взял Париж, убедительно одолев всех соперников на чемпионате мира среди профессионалов по французской борьбе. Более сорока лет он властвовал на борцовском ковре.

Один лишь грозный взгляд русского богатыря пугал противника, а прочих губила его «жестокая манера борьбы»[17].[3]

Волжский бурлак Иван Заикин воплощал на арене русский национальный характер: таскал бочку с водой, в которой вмещалось 40 ведер, поднимал якорь весом под 300 кг., гнул на плечах рельсы и завязывал «галстуки» из массивных железных полос»[18].[3]

В 1910-х годах спортсменам России принадлежало 26 из 50 мировых рекордов в поднятии тяжестей.

В кружке любителей атлетики была заложена первая отечественная школа этого вида спорта. Вот где истоки былинной богатырской славы наших борцов, дзюдоистов, тяжелоатлетов. И среди них трехкратный олимпийский чемпион Александр Карелин, многие годы никому не уступавший на борцовском ковре.

Одним из старейших видов спорта в России также является конькобежный спорт.

В России любили кататься на коньках. Это было народная забава. В Рождество и Новый год проходили карнавалы и костюмированные балы на

---

[17] Деметер Г. С. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения /Г. С. Деметер. - М.: Советский спорт, 2005. - 322 с.

[18] Деметер Г. С. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения /Г. С. Деметер. - М.: Советский спорт, 2005. - 322 с.

льду, устраивались гонки для всех с призами.

В России Петр I первый приклепал коньки к обуви. Он увлекся коньками, строя корабли в Голландии.

В 1877 г. в Петербурге образуется Общество любителей бега на коньках, бессменным представителем которого, был Вячеслав Измаилович Срезневский.

Этот вид спорта включал в себя скоростной бег на коньках и фигурное катание. Центром становится каток Юсуповского сада, где проходили крупнейшие международные соревнования. Вот откуда берут начало успехи наших советских фигуристов. А тогда звание сильнейшего фигуриста принадлежало А.П. Лебедеву, которого впоследствии стали называть «Дедушкой фигурного катания»[19].[3]

Несмотря на то, что велосипед впервые был изобретен в России в 1752 г. крестьянином Нижегородской губернии Леонтием Шамшуренковым и уральским мастером Ефимом Артамоновым, популярность велосипедный спорт приобрел в Европе в 1860-е годы.

В своем рассказе «Человек в футляре» А.П. Чехов высмеивает отношение Беликовых к велосипедной езде: «Позвольте, что же это такое? Или может меня обманывает зрение? Разве преподавателям гимназии и женщинам прилично ездить на велосипеде?..». Езда на велосипеде считалась неприличной[20].[2]

Велосипеды с резиновыми камерами стоили очень дорого и ими обладали единицы россиян.

Но велоспорт пробивал себе дорогу.

В 1888 в Москве был открыт Клуб велосипедистов любителей. Он стал проводить международные соревнования с участием сильнейших спортсменов мира.

Выход на мировую арену связан с Михаилом Дьяковым и Онисимом

---

[19] Деметер Г. С. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения /Г. С. Деметер. - М.: Советский спорт, 2005. - 322 с.

[20] Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. образования/Б. Р. Голощапов. – 12-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018.-320 с.- (Серия Бакалавриат).

Панкратовым.

В 1896 г. русский гонщик М. Дьяков стал первым на открытом чемпионате Англии. Его назвали «королем велосипедистов»[21].[3]

Популярным видом в России становится гребной и парусный спорт. Первая известная организация спортивной гребли - яхт-клуб "Невский флот" - была создана Петром I в 1718 году для «экзерцирования» на парусных и гребных судах. А спортивной дисциплиной стала академическая гребля.

Первый чемпионат России состоялся в Санкт-Петербурге в 1892 году. С 1886 до 1914 года первенства России проходили ежегодно.

Спортсмены соревновались только на лодках – одиночках на дистанции 1450 м.

В 1908 г. появились клубы, которые были объединены во Всероссийский союз гребных обществ. Членами были в основном иностранцы и обеспеченные люди. Но были и гребцы из непривилегированных сословий. В то время в Москве было два сильнейших одиночника – Сергей Шустов и Митрофан Свешников.

В 1908-1918 гг. появляются новые русские имена сильнейших спортсменов-гребцов. Это А. Переселенцев и М. Кузик. Они участвуют в первых официальных международных встречах[22].[3]

Спортивное плавание берет свое начало с 1908 г., когда в дачном местечке Шувалово под Петербургом открывается Шуваловская школа плавания, которую посещали все слои населения. Ученики школы участвовали в Олимпийских играх 1912 года, но успеха там не имели[23].[2]

Плавание делало лишь первые шаги.

В седую древность уходят корни русских потех, забав и игрищ в виде катания на лыжах с гор, езды на них за оленями, лошадьми в дни праздников. В

---

[21] Деметер Г. С. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения /Г. С. Деметер. - М.: Советский спорт, 2005. - 322 с.

[22] Деметер Г. С. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения /Г. С. Деметер. - М.: Советский спорт, 2005. - 322 с.

[23] Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. образования/Б. Р. Голощапов. – 12-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018.-320 с.- (Серия Бакалавриат).

сказаниях народов Севера лыжи использовали как ковер – самолет.

Лыжи были везде, где жил человек в условиях снежной зимы. Бегать на лыжах и кататься с гор на санях русских людей учить было не нужно. Они умели это делать издревле.

Датой рождения лыжного спорта в России считается 1895 г., когда состоялось открытие Московского клуба лыжников на Ходынском поле, где сейчас расположен «стадион «Динамо».

Выход на международную арену в 1913 г. связан с двумя нашими сильнейшими гонщиками, когда они впервые поехали за границу, в Швецию это - Павел Бычков и Александр Немухин, но их места далеко от призовых[24].[2]

И так, в России начинают формироваться всероссийские союзы по отдельным видам спорта. Успешнее всех развивались борьба и поднятие тяжестей, скоростной бег на коньках и фигурное катание.

С именами И. Поддубного, Н. Струнникова, А. Лебедева, М. Свешникова был связан выход наших спортсменов на межд. арену. Это были пионеры Русского спорта, достигшие своих результатов, благодаря энтузиазму и любви к спорту.

Все это создавало предпосылки к тому, что для российского спорта мысль возрождения олимпийских идей казалась интересной и своевременной.

2. Исторические предпосылки, послужившие вступлению России в олимпийское движение

К концу XIX столетия в Западной Европе некоторые спортивные дисциплины достигли настолько высокого развития, что появилась потребность в больших международных соревнованиях. Поэтому и решили возродить Олимпийские игры.

---

[24] Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. образования/Б. Р. Голощапов. – 12-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018.-320 с.- (Серия Бакалавриат).

Игры I Олимпиады современности были проведены на исторической родине в Афинах по инициативе Пьера де Кубертена, инициатором создания Международного олимпийского комитета (МОК).

В состав МОК в 1894 г. вошел первый представитель России – генерал Алексей Дмитриевич Бутовский. Он стал последовательным пропагандистом идеалов олимпизма в России[25].[5]

Побывав на Играх I Олимпиады, А.Д. Бутовский настойчиво стал добиваться участия России в последующих Олимпийских Играх. Он с горечью отмечал, что «к проблеме физического воспитания (в России) относятся с большей долей безразличия». Говоря об идее возрождения олимпийского движения: «У нас, например, даже стеснялись об этом говорить без снисходительной улыбки»[26].[4]

Россия в первых трех Олимпийских Играх Россия участия не принимала.

Причинами являются:

-плохое развитие спорта

-отсутствие государственной поддержки

-слабость и разобщенность спортивных союзов

-неверие в идею барона де Кубертена

-отсутствие Национального Олимпийского Комитета.

Но, не смотря на это, в России, в XVIII веке, делались попытки проведения состязаний по образцу древнегреческих олимпиад. Мотивы Древней Греции использовались при составлении состязаний, которые назывались придворной каруселью. Турнир проходил дважды - 16 июня и 11 июля 1766 г. Перед Зимним Дворцом был сооружен специальный амфитеатр, в котором состоялись «курсы», сначала дамские на колесницах, а потом кавалерийские на лошадях. Судьи записывали в таблицы дам и кавалеров, которые имели успех и неудачу, как

---

[25] Починкин А.В. История физической культуры и спорта в вопросах и ответах с кратким комментарием: Учебное пособие /А.В.Починкина.-10-е изд., перераб. и доп. - Московская область, Люберецкий район, пос. Малаховка.: Канон, 2014. — 178 с.

[26] Мельникова Н.Ю., Мягкова С.Н., Трескин А.В., Россия у истоков Олимпийского движения: Исторический очерк/ Н.Ю.Мельникова, С.Н.Мягкова, А.В.Трескин. – М.: Физкультура и спорт,1999.- 82 с.

в «ристаниях на коне», так и в «метании жавелотов» (копья)[27].[4]

В числе призов выдавались золотые и серебряные медали. Надпись на некоторых была такая: «С Алфеевых на Невские брега». На сегодняшний день эти медали находятся в экспозиции Эрмитажа.

Так на протяжении долгого времени олимпийская идея проникала в сознание российской общественности, создавая, тем самым создавая предпосылки для участия в международном олимпийском движении.

3. Создание Российского Олимпийского Комитета

Впервые участие российских спортсменов состоялось на Играх IV Олимпиады в Лондоне (Великобритания) в 1908году. Борцы Николай Орлов и Александр Петров, совершенно сенсационно завоевывают серебряные медали в своих весовых категориях. А в фигурном катании на коньках успешно выступил Н. Панин-Коломенкин, завоевав первую золотую медаль в олимпийской истории своей страны[28].[1]

В начале 1910-х годов отношение к спорту в обществе резко изменилось. Власти наконец-то осознали, что распространение физических упражнений, имеет важное значение для русской армии, а спортивные успехи на Олимпиадах могут упрочить репутацию империи на международной арене. Срочно были предприняты меры к тому, чтобы на Игры V Олимпиады была направлена полноценная команда. Нужна была организации, которая объединила бы деятельность многочисленных обществ по отдельным видам спорта - 16 марта 1911 г. был образован Российский Олимпийский Комитет (РОК)[29].[5]

Председателем был избран Вячеслав Измаилович Срезневский - активный

---

[27] Мельникова Н.Ю., Мягкова С.Н., Трескин А.В., Россия у истоков Олимпийского движения: Исторический очерк/ Н.Ю.Мельникова, С.Н.Мягкова, А.В.Трескин. – М.: Физкультура и спорт,1999.- 82 с.

[28] Гик Е.Я., Гупало Е.Ю. Популярная история спорта /Е.Я.Гик, Е.Ю.Гупало.- М.:Издательский центр «Академия», 2007.-448 с.:ил., табл.- (Серия "Популярная история спорта").

[29] Починкин А.В. История физической культуры и спорта в вопросах и ответах с кратким комментарием: Учебное пособие /А.В.Починкина.-10-е изд., перераб. и доп. - Московская область, Люберецкий район, пос. Малаховка.: Канон, 2014. — 178 с.

деятель спортивного движения в России.

Образование РОК способствовало преодолению отставания от международного олимпийского движения, улучшало организацию и проведение спортивных соревнований, открывало дорогу к Всероссийским олимпиадам. И самое главное, это предоставляло право на участие России в Олимпийских играх.

Российский Олимпийский Комитет был признан Международным Олимпийским Комитетом.

4. Причины неудачного выступления российской команды на Играх V Олимпиады

Суровая оценка олимпийскому дебюту на Играх V Олимпиады прозвучала в прессе: ее назвали «спортивной Цусимой», а сами спортсмены оправдывались тем, что приехали учиться у лучших атлетов мира. Неудача наших спортсменов помогла создать в стране атмосферу для дальнейшего развития спорта и олимпийского движения[30].[4]

Причинами неудачного выступления было:

-РОК был создан только накануне Игр V Олимпиады и не в состоянии был объединить усилия отдельных спортивных организаций и включить их в команду сильнейших спортсменов;

-слабое развитие спорта;

-отсутствие кадров специалистов;

-отсутствие материальной базы;

-не было опыта подготовки к крупнейшим соревнованиям;

-не было помощи от правительства.

[30] Мельникова Н.Ю., Мягкова С.Н., Трескин А.В., Россия у истоков Олимпийского движения: Исторический очерк/ Н.Ю.Мельникова, С.Н.Мягкова, А.В.Трескин. – М.: Физкультура и спорт,1999.- 82 с.

5. Значение Российских Олимпиад 1913 и 1914 годов для дальнейшего развития спорта

Летом 1913 и 1914 годов в Киеве и Риге прошли две первые российские Олимпиады. Россия стала первой страной, где олимпийская идея была реализована на национальном уровне. В них участвовали все сильнейшие атлеты. Эти соревнования должны были помочь преодолеть отставание от ведущих спортивных держав и приблизить результаты наших спортсменов к мировому уровню[31].[6]

Проведение Олимпиад показало слабые стороны в организации и проведении крупных спортивных мероприятий, высветило недостатки в развитии спорта в стране, но сыграли положительную роль в развитии и пропаганде олимпийского движения в дореволюционной России.

Зарождение и развитие современных видов спорта развивались на фоне высоких темпов экономического развития Российской империи, но, спорт в ее жизни занимал более чем скромное место.

Заключение

С недавних пор Олимпийское движение стало популярным во всем мире, затрагивая разные сферы деятельности человечества - культурную, оздоровительную, общеобразовательную, политическую и, конечно же, спортивную. Согласно ее истории в России, в стране находились прогрессивные люди, стремящиеся к интернациональному спортивному содружеству. Благодаря первым триумфам олимпийское движение в России вышло на государственный уровень. Был создан отечественный олимпийский комитет. Сам император покровительствовал спортсменам.

---

[31] Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта/Под ред. В.В.Столбова.-3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2002.-423 с.: ил.

К концу XIX века в России имелись достаточные предпосылки для восприятия идей олимпизма, для развития в стране олимпийского движения. Одна из них – возникновение и развитие олимпийской идеи уже в Древней Руси. Известно, что на Руси еще до создания Киевского государства широкое распространение имели различного рода народные игры, кулачные и палочные бои, конные ристания, борьба, пляски и игры скоморохов.

Другой предпосылкой явилось формирование в стране во 2-й половине XIX в., после отмены крепостного права, спортивно-гимнастического движения. Повсеместно возникали клубы по различным видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, велоспорт, борьба, тяжелая атлетика, фехтование, лыжный и конькобежный спорт и др.), создавались спортивные общества, лиги, проводились всероссийские чемпионаты; русские спортсмены участвовали в международных соревнованиях и нередко одерживали на них победы.

Причинами неудачного выступления российской команды на Играх V Олимпиады стала слабая организация и отсутствие материально-технической базы подготовки спортсменов, отсутствие квалифицированных кадров

Переломным моментом в олимпийском движении стало проведение Российских Олимпиад в 1913 и 1914 годах, которое показало слабые стороны в организации и проведении крупных спортивных мероприятий, высветило недостатки в развитии спорта в стране, но сыграли положительную роль в развитии и пропаганде олимпийского движения в дореволюционной России.

Литература:

1. Гик Е.Я., Гупало Е.Ю. Популярная история спорта /Е.Я.Гик, Е.Ю.Гупало. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 448 с.: ил., табл.- (Серия "Популярная история спорта").

2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебник для ВУЗов /Б. Р. Голощапов. – 12-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия»,

2018. - 320 с.- (Серия Бакалавриат).

3. Деметер Г. С. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения /Г. С. Деметер. - М.: Советский спорт, 2005. - 322 с.

4. Мельникова Н.Ю., Мягкова С.Н., Трескин А.В. Россия у истоков Олимпийского движения: Исторический очерк /Н.Ю. Мельникова, С.Н. Мягкова, А.В. Трескин. – М.: Физкультура и спорт,1999. - 82 с.

5. Починкин А.В. История физической культуры и спорта в вопросах и ответах с кратким комментарием: Учебное пособие /А.В. Починкин. - 10-е изд., перераб. И доп. - Московская область, Люберецкий район, пос. Малаховка: Канон, 2014. - 178 с.

6. Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта /Под ред. В.В. Столбова. -3-е изд., перераб. И доп. – М.: Физкультура и спорт, 2002. - 423 с.: ил.

7. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. – 6-е изд., перераб. И доп. /В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. - М.: Советский спорт, 2001. - 160 с.: ил.

ОЛИМПИЙЦЫ ДОНА

Латык О. Р.

Научный руководитель: Сергиенко Н.И.

г. Ростов-на-Дону, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ростовское областное училище (колледж) олимпийского резерва»

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ПРОЕКТА
ВВЕДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ
ЗАКЛЮЧЕНИЕ
ЛИТЕРАТУРА

ВВЕДЕНИЕ

Спорт – укрепляет здоровье.
Спорт – учит быть выносливым.
Спорт – формирует характер.
Спорт – это жизнь.

Спорт – это то, что приносит радость и удовольствие. Также, спорт, это способ самовыражения, возможность достигнуть определённых вершин и целей.

Спорт является залогом здоровья и успешности нации, поэтому его развитию сейчас уделяется огромное внимание.

Развитие физической культуры и спорта в России является приоритетной задачей государства, занятия спортом – как возможность для самореализации, для нового качества жизни каждого человека. По решению Минспорта России

в 2020 году Ростов-на-Дону был объявлен столицей X летней Спартакиады учащихся России, 2020 год проверил на прочность весь ростовский спорт. Несмотря на пандемию, тренировочный процесс не останавливался. И это принесло свои результаты. Ростовские спортсмены на Чемпионатах и Первенствах ЮФО, России и международных соревнованиях выиграли более 100 медалей разного достоинства. На территории области прошли финалы по 23 видам спорта, церемонии открытия и закрытия всей Спартакиады. По сути, это проведение первенств России по 23 видам спорта, а 2021год в Ростове-на-Дону объявлен Годом спорта. Так что 2021 год будет богатым на всероссийские мероприятия. Поэтому тема «Олимпийцы Дона» актуальна как некогда.

Цели данного проекта:

1. В соответствии с региональным проектом «Спорт – норма жизни» разработанным в рамках национального проекта «Демография», вести популяризацию занятий спортом на примере олимпийских достижений Донских спортсменов.

2. Изучить информационные источники – книги, энциклопедии, справочники, Интернет-ресурсы по данной тематике; проанализировать полученную информацию и исследовать состояние олимпийского движения в Ростовской области.

3. Проанализировать результаты высших достижений Донских спортсменов.

4. Показать достижения ростовских спортсменов и их вклад в мировой спорт.

Проект посвящён изучению современного олимпийского движения на Дону.

Физическая культура и спорт среди донского казачества до XX века носили военно-прикладной характер, что диктовалось особенностями службы и быта местного населения. С раннего возраста молодежь обучалась езде на лошади, упражнялись в джигитовке, владении шашкой и копьем, в преодолении

искусственных и естественных препятствий в пешем и конном строю. По воскресным и праздничным дням в станицах устраивались массовые показательные конно-спортивные праздники. Дон всегда славился крепкой спортивной закалкой. В XX веке Ростовская область создавала и обогащала победную историю отечественного спорта, достойно представляла страну на самых престижных международных соревнованиях и олимпийских играх.

Олимпийские игры – ярчайшее спортивное событие планеты и самый главный момент в жизни любого спортсмена. Ведь тот, кому удается взойти на олимпийский пьедестал, приобретает пожизненный статус Олимпийского чемпиона, а его достижения навсегда остаются в мировой истории спорта.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ростовская область, первая среди регионов страны, удостоена Почетного приза исполкома Олимпийского комитета России и комитета Фэйр-Плэй (перевод с английского «честная игра») за высокие спортивные показатели и гуманизм в спорте. В 2002 году, впервые в истории донского спорта, по числу золотых медалей, завоеванных на чемпионатах мира, донские спортсмены сравнялись со своими московскими коллегами. Спортсмены города Ростов –на – Дону, тоже достойно выступали на Олимпиадах, принося свои медали в копилку Донских спортсменов-олимпийцев.

Таблица 1

Где побеждали ростовчане

Год и место проведения	**Золотая медаль**	**Серебряная медаль**	**Бронзовая медаль**
1980 Москва, СССР	6	3	5
1988 Сеул, Южная Корея	2	1	7
1992 Барселона, Испания	5	4	3
1996 Атланта, США	1	4	2
2000 Сидней,	1	3	4

Австралия			
2004 Афины, Греция	4	3	6
2008 Пекин, Китай	6	4	4
2012 Лондон, Великобритания	3	3	3

В июне 2005 года по решению Экспертного Совета Олимпийского комитета России и Ассоциации зимних олимпийских видов спорта Ростовская область награждена Национальной премией «Галерея Российской Олимпийской Славы» в номинации «Лучшая область, край, губерния России в области развития олимпийского движения, спорта и спортивной индустрии». Высокие показатели донских спортсменов – это результат того, что на Дону большое внимание уделяется созданию современных условий для занятий физической культурой и спортом. Донские спортсмены впишут в летопись спорта новые яркие страниц.

У Ростовской области богатая спортивная история: с 1952 по 2018 год 198 спортсменов Дона приняли участие в Олимпийских играх. Ими было завоевано: золотых медалей - 37, серебряных медалей - 29, бронзовых - 38. Всего на Дону было подготовлено 34 олимпийских чемпиона и их имена вписаны золотыми буквами в олимпийскую летопись. Вспомним некоторых из них.

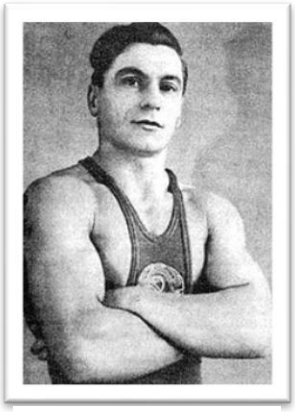


Рис. 1 И.В. Удодов

Первый олимпийский чемпион на Дону - тяжелоатлет **Иван Васильевич Удодов** - родился 20 мая 1924 года в пос. Глубоком Каменского района Ростовской области. К спорту он приобщился еще в детстве, а в 1947 году, когда медики настоятельно рекомендовали укреплять здоровье с помощью систематических занятий спортом, он пришел в зал тяжелой атлетики. Наставник молодого спортсмена Марк Баев обучил его технике работы со штангой, и прогресс атлета был впечатляющим. В 1952 году, когда сборная СССР впервые приняла участие в XV Олимпийских играх, Иван Васильевич в соревнованиях по тяжелой атлетике превзошел шестнадцать сильнейших соперников мира, в числе которых был

считавшийся непобедимым иранский тяжелоатлет Намджу. Свое выступление он закончил с олимпийским рекордом, набрав в сумме троеборья 315 кг. Тогда на Олимпиаде в Хельсинки победа И.В. Удодова подняла веру в свои силы у всех участников олимпийской команды: о продемонстрировал огромную волю к победе и готовность отдать все силы ради успеха своей команды. Его золотая награда стала первой в олимпийской летописи Дона.

Память прославленного земляка чтят в Ростовской области: на родине И.В. Удодова в пос. Глубоком Ростовской области традиционно проводится большой спортивный праздник. С 1982 года по инициативе областного и городского спорткомитетов стал проводиться турнир памяти первого донского олимпийского чемпиона Ивана Удодова. Турнир быстро приобрел популярность за пределами Ростовской области и с 1987 года проводится уже среди городов Российской Федерации. Одним из организаторов турнира неизменно становится мастер спорта по тяжелой атлетике Анатолий Удодов - сын олимпийского чемпиона.

Невозможно не сказать и о г. Шахты Ростовской области, который благодаря достижениям своих спортсменов стал городом олимпийской славы с самым большим в мире количеством олимпийских и мировых чемпионов на общее число жителей. С 1964 года Шахтинске спортсмены постоянно участвуют в Олимпийских играх. В разные годы здесь тренировались и восхищали мир своими достижениями Алексей Вахонин, Рудольф Плюкфельдер, Василий Алексеев, Николай Колесников, Давыд Ригерт, Людмила Кондратьева, Марина Логвиненко, Виктор Трегубов и Андрей Сильнов.

Лучший спортсмен XX столетия, спортивная легенда страны - двукратный олимпийский чемпион **Василий Иванович Алексеев**. Василий Иванович родился 7 января 1942 года в Рязанской области. Спортом начал заниматься с 1960 года. В сентябре 1966 года переехал в г. Шахты Ростовской области, где

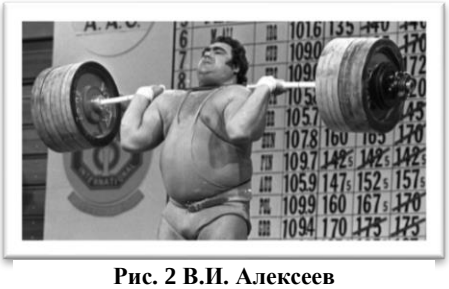


Рис. 2 В.И. Алексеев

начал тренироваться под руководством чемпиона Олимпиады в Токио Рудольфа Плюкфельдера. В 1967 году 25-летний спортсмен стартовал на четвертой Спартакиаде народов СССР и уступил лишь чемпиону Олимпийских игр 1964 года Леониду Жаботинскому в сумме троеборья. Но поражение не сломило спортивный дух Алексеева. За свою спортивную жизнь Василий Иванович добился феноменальных результатов: он стал олимпийским чемпионом 1972 года в Мюнхене (сумма троеборья - 640 кг) и 1976 года в Монреале (сумма двоеборья - 440 кг); восьмикратным чемпионом мира (1970-1977 годы); шестикратным чемпионом Европы (1970-1975 годы); семикратным чемпионом СССР (1970-1976 годы). В.И. Алексеев установил 80 мировых рекордов, 7 олимпийских рекордов и 81 рекорд СССР.

На Дону было воспитано три двукратных олимпийских чемпиона: Василий Алексеев (тяжелая атлетика), Марина Логвиненко (стендовая стрельба) и Андрей Моисеев (современное пятиборье).

2008 год стал знаменательным для олимпийского чемпиона Андрея Моисеева: на XXIX Олимпиаде в Пекине ему удалось стать первым российским спортсменом по современному пятиборью, покорившим золотой олимп дважды. Пятьдесят лет этот результат единолично принадлежал шведскому атлету Ларсу Холлу. Теперь у нашего земляка Андрея Моисеева есть принципиально важная задача – на XXX летних Олимпийских играх в Лондоне в 2012 году стать первым в мире трехкратным олимпийским чемпионом по современному пятиборью.

Благодаря своим высоким спортивным показателям и яркому выступлению ростовских спортсменов в июне 2005 года, по решению экспертного совета Олимпийского комитета России и Ассоциации олимпийских видов спорта Ростовская область была награждена национальной премией «Галерея российской олимпийской славы» в номинации «Лучшая область, край, губерния России в области развития олимпийского движения, спорта и спортивной индустрии».

Донские Олимпийцы в Лондоне завоевали девять медалей – три «золота»,

три «серебра» и три «бронзы».

Татьяна Викторовна Лысенко (род. 9 октября 1983 в Батайске, СССР) - российская метательница молота. Олимпийская чемпионка 2012. Чемпионка мира (2011), чемпионка Европы (2006), чемпионка России (2005, 2009-2012). Рекордсменка России и экс-рекордсменка мира. Заслуженный мастер спорта России. Прорыв в международную элиту удался Лысенко летом 2005. 24 июня 2006 Татьяна Лысенко установила в Жуковском новый мировой рекорд, достигнув 77,41м. На Олимпийских играх 2012 в Лондоне установила олимпийский рекорд в первой же попытке - 77,56. В пятой попытке улучшила до 78,18 и стала олимпийской чемпионкой.

Рис. 3 Т.В. Лысенко

Ульяна Вячеславовна Донскова (родилась 24 августа 1992, в Каменске-Шахтинском) - российская гимнастка. Член Сборной команды России по художественной гимнастике в групповом многоборье с 2006 года. Многократная Чемпионка Европы и мира. Заслуженный мастер спорта России (2010). Олимпийская Чемпионка 2012 года по художественной гимнастике в групповом многоборье.

Рис. 4 У.В. Донскова

Заболотная Наталия Александровна (15.08.85) - Родилась и живет в г. Сальск, Ростовской обл. Чемпионка России (2003, 2004). Рекордсменка России. Чемпионка Европы (2003, 2006), победитель первенств Европы (2000, 2002). Серебряный призер чемпионата мира (2005). Серебряный призер Игр XXVIII Олимпиады в Афинах (2004). Тренер – И.И. Чиж. В сборной команде России с 2000 года. Выступает за ЦСКА.

Рис. 5 Н.А. Заболотная

Заслуженный мастер спорта **Лариса Викторовна Коробейникова** (род. 26 марта 1987, Курган, РСФСР, СССР) - российская спортсменка-рапиристка. Серебряный призёр летних Олимпийских игр 2012 года в Лондоне в командных соревнованиях. Заслуженный мастер спорта России. Окончила Ростовский-на-Дону институт физической культуры и спорта, который является филиалом Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Проживает в Ростове-на-Дону. Занимается фехтованием с 1994 года. Первый тренер Зоя Юрьевна Старкова. Выступает за клуб «Динамо», Ростов-на-Дону. Тренеры Владимир Сергеевич Иванов, Зоя Юрьевна Старкова. С 2009 года выступает за сборную команду России, дебютировала на чемпионате мира 2009 года. На Олимпиаде в Лондоне завоевала "серебро".

Рис. 6 Л.В. Коробейникова

Юлия Александровна Гущина (род. 4 марта 1983, Новочеркасск, Ростовская область, РСФСР, СССР) - российская легкоатлетка, спринтер. Специализируется в беге на 100, 200 и 400 метров. Заслуженный мастер спорта России. Выросла в Волгодонске. Там же начала тренироваться под руководством тренера Владимира Дротика. Олимпийская чемпионка 2008 года в составе эстафетной команды 4 х 100м, чемпионка России, многократная обладательница Кубка Европы. Действующая мировая рекордсменка в эстафетной дистанции 4×200 метров (вместе с Екатериной Кондратьевой, Ириной Хабаровой и Юлией Печёнкиной). Завоевала «серебро» в Лондоне.

Рис. 7 Ю.А. Гущина

Юлия Андреевна Ефимова (родилась 3 апреля 1992, Грозный, Чечено-Ингушская Республика, Российская Федерация) - российская пловчиха, чемпионка мира, трёхкратная чемпионка Европы (2008 и 2010) в длинных бассейнах, трёхкратная чемпионка Европы в коротких бассейнах, заслуженный мастер спорта России. Экс-рекордсменка мира, рекордсменка Европы на дистанции 50 метров брассом - 30,09 секунды, рекорд установлен 2 августа 2009 года. Победа Ефимовой на дистанции 50 м брассом в Риме в 2009 году стала первой победой в бассейне для российского женского плавания на чемпионатах мира. Бронзовый призёр Олимпийских игр 2012 года в Лондоне.

Рис. 8 Ю.А. Ефимова

Алексей Алексеевич Денисенко (родился 30 августа 1993, Батайск) - российский тхэквондист, бронзовый призёр Олимпийских игр 2012 года, призёр юношеских и молодежных чемпионатов России и Европы, призёр международных рейтинговых турниров G-1. Родился в 1993 году в Батайске. Там же начал заниматься тхэквондо.

Рис. 9 А.А. Денисенко

Сорок четыре года ждал Ростов золотой олимпийской медали в греко-римской борьбе. После триумфа Валентина Николаева в Мельбурне в 1956-м были две серебряные медали Николая Яковенко-в Мехико и Мюнхене. Была бронза Ивана Кочергина в том же Мехико. Медаль такого же достоинства завоевал в Москве Борис Крамаренко. Серебро из Барселоны привез Ислам Дугучиев. А золота все не было и вот триумф Вартареса Самургашева в Сиднее. Поистине счастливый стал зеленый континент для донских борцов.

Вартерес Самургашев родился 13 сентября 1979 года в Ростове на Дону в армянской семье. Начал заниматься греко-римской борьбой в возрасте семи лет под руководством Сурена Казарова. С 1995 года с ним работал Сергей Забейворота. В конце 1990-х годов входил в состав юниорской сборной России, становился чемпионом Европы (1998) и чемпионом мира (1999) среди юниоров. В 1998 году впервые выиграл взрослый чемпионат России и начал привлекаться в национальную сборную России. Российский борец греко-римского стиля, шестикратный чемпион России, двукратный чемпион Европы, двукратный чемпион мира, чемпион Олимпийских игр. Заслуженный мастер спорта России. Кавалер ордена Почёта и награжден медалью ордена За заслуги перед Отечеством II степени.

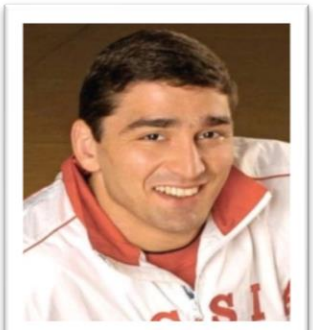


Рис. 10 В.В. Самургашев

Ростовское областное училище олимпийского резерва.

Ростовское училище олимпийского резерва - крупнейшее из подобных учебных заведений в стране было образовано приказом от 25 мая 1971 года на базе обычной школы-интернета. За пятьдесят лет его воспитанниками завоёваны 62 олимпийские медали. Из них 22 золотые, 22 серебряные и 18 бронзовых. Подготовлены 22 чемпиона Олимпийских игр, 55 воспитанников удостоены почётного звания «Заслуженный мастер спорта». Было подготовлено 197 мастеров спорта международного класса, 1331 мастер спорта СССР и России. Мы гордимся нашими выпускниками - олимпийскими, мировыми и всероссийскими чемпионами. Назовем имена лучших:

Людмила Андреевна Кондратьева - заслуженный мастер спорта по легкой атлетике. Олимпийская чемпионка в беге на 100 метров (1980).

Сергей Николаевич Литвинов - советский метатель молота, олимпийский чемпион 1988 года.

Игорь Евгеньевич Скляров - советский и российский футболист, играл на позициях защитника и полузащитника. Олимпийский чемпион 1988г.

Владимир Васильевич Пышненко - советский и российский пловец.

Чемпион Олимпийских игр 1992 в эстафете 4×200 м вольным стилем (выступал в составе Объединённой команды, установившей мировой рекорд - 7:11,95). Серебряный призёр Олимпиады-1992 в эстафете 4×100 м вольным стилем (в финале не участвовал) и в комбинированной эстафете 4×100 м.

Кахи Тамазович Кахиашвили - Советский, грузинский и греческий тяжелоатлет, трёхкратный олимпийский чемпион.

Все знают и помнят имена наших выпускников олимпийцев - пятиборца Андрея Моисеева, пловчихи Юлии Ефимовой, легкоатлетки Юлии Гущиной, рапиристки Светланы Бойко, легкоатлетки Татьяны Лысенко, пловчиха Юлия Ефимова.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спортивный мир по достоинству оценивает успехи атлетов Дона. Созданная в Ростовской области система физического воспитания, детско-юношеского спорта, массовой физической культуры и подготовки спортсменов мирового уровня - одна из лучших в современной России.

Подводя итоги исследования, мы можем сделать вывод, что Ростовская область является одним из ведущих спортивных регионов на карте России. Свой высокий статус донские спортсмены регулярно подтверждают на мировых первенствах, чемпионатах, Олимпийских играх, прославляя Россию на международной спортивной арене.

В результате работы была создана учебная презентация, которая может быть использована на занятиях по истории и обществознания, а также во внеклассных мероприятиях, посвященных олимпийскому движению, с целью популяризации спорта в Ростовской области. Ведь спорт дарит радость победы, дает силы для достижения успеха, закаляет волю и характер. Победители самых престижных для спортсменов соревнований - Олимпийских игр - достойный пример для подражания. У олимпийцев Ростовской области молодежь учится

настойчивости и мужеству, любви к своему Отечеству и к родной земле.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бердичевский, М. А. Олимпийские надежды Дона [Фотоальбом]: очерки /М. А. Бердичевский. – Ростов-на-Дону: Книжное изд-во, 1980. – 112 с.: ил.

2. Кулжинский, И. П. Путь к рекордам [Фотоальбом]: спортсмены Дона на Олимпиадах. – Ростов-на-Дону: Книжное изд-во, 1979. – 96 с.: ил.

3. Митропольский, А. Олимпийцы Ростова [Фотоальбом]: [1952-2008 годы /Александр Митропольский]. – Ростов-на-Дону: Дон спортивный, 2008. – 384 с. – (Серия «Российский спорт: лица сквозь годы»).

РОЛЬ УЧИЛИЩ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

Непомнящий Д.В.

Научный руководитель: Фатыхова И.И.

г. Новокузнецк, Государственное профессиональное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва Кузбасса»

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Основание училища олимпийского резерва в Новокузнецке

2. Трудности на пути развития училища олимпийского резерва Кузбасса

3. Роль училища олимпийского резерва Кузбасса в подготовке спортивного резерва и современное состояние организации

Заключение

Список источников

ВВЕДЕНИЕ

История физической культуры и спорта на протяжении существования этого социального института всегда интересовала как ученых, так и простых обывателей. Сегодня развитие спорта и физической культуры – одно из приоритетных направлений в области государственной политики Российской Федерации.

Спорт и физическая культура прошли долгий путь становления и развития как в стране в целом, так и в Кузбассе. Обязательным условием их развития является наличие кадров, обеспечивающих и организующих тренировочный процесс. Образовательные организации по подготовке кадров в сфере

физической культуры и спорта в Кемеровской области существовали с 60 – х годов XX века, однако они не могли в полной мере удовлетворить потребности, государства, общества и спортсменов.

Содействовать удовлетворению потребности в специалистах в области физической культуры и спорта могло открытие на юге Кузбасса училища олимпийского резерва, специфической организации профессионального образования, осуществляющей спортивную подготовку.

Такие образовательные организации создаются для спортсменов, проявляющих выдающиеся способности в избранном виде спорта, всего в России их насчитывается 57. Одно из таких учреждений существует в г. Новокузнецке.

Проблема: какова роль училищ олимпийского резерва в подготовке спортсменов высокого класса?

Таким образом, **цель данного проекта** – выявить роль и место училищ олимпийского резерва в подготовке спортсменов высокого класса на примере Училища олимпийского резерва Кузбасса. Для реализации цели нами поставлены следующие задачи (план):

1 продолжить формирование навыков работы с историческими источниками;

2 описать историю появления училища олимпийского резерва на юге Кузбасса;

3 определить трудности развития училища олимпийского резерва от создания до наших дней;

4 описать роль Училища олимпийского резерва Кузбасса в подготовке спортивного резерва и нынешнее состояние организации.

Исследование выполнено в рамках учебного предмета история и позволило использовать данные сайта образовательной организации gounuor.kmr.sportsng.ru, где содержатся данные об известных спортсменах-выпускниках техникума, а также изучить отчеты о самообследовании

и публичные доклады за 2015-2020 годы, которые представлены в библиотеке УОР Кузбасса. При выполнении исследования нами были проанализированы исторические источники: материалы журнала «Кузбасс спортивный» (октябрь 2014 года), который посвящен пятнадцатилетию Новокузнецкого УОР. Также нами были использованы вырезки из газеты «Кузбасс» с 2001 по 2008 годы, которые находятся в архиве и музее Училища олимпийского резерва Кузбасса.

На первом этапе проектной деятельности нами были определены цель и задачи. Исходя из цели и задач на втором этапе проектной деятельности, мы отобрали источники информации. В рамках третьего этапа исследовательской работы мы проанализировали и систематизировали материал архивных документов, журнала, сайта образовательной организации и публичные доклады за период 2012 – 2020 годов.

В исследовании использованы такие методы как анализ письменных и электронных источников информации, обобщение, структурирование и систематизация информации.

Проект выполнен в апреле - мае 2020 года.

1. Основание Училища олимпийского резерва в Новокузнецке

Новокузнецкое училище олимпийского резерва было открыто в 1999 году. Инициаторами открытия НУОР были начальник департамента по физической культуре и спорту Кемеровской области и председатель комитета по физической культуре и спорту г. Новокузнецка.

Необходимость открытия УОР в Новокузнецке была обусловлена наличием большого количества перспективных спортсменов и тренеров, а также наличием преподавателей теоретических дисциплин на факультете физической культуры в Новокузнецком Государственном педагогическом институте. Были разработаны обоснование и план открытия НУОР. С этими документами инициаторы поехали в Москву, в Агентство по физической культуре спорту

и туризму.

Получив согласие на создание Училища олимпийского резерва в г. Новокузнецк, инициативная группа приступила к поиску помещений. Первые годы существования училище располагалось в помещении на проспекте Октябрьском.

В декабре 2002 года училище переехало в здание на ул. Рудокопровой, 30, в котором условия для учебы олимпийцев и занятий спортом были улучшены.

Через несколько лет деятельность училища стала приносить свои плоды. Так, в мае 2005 года студентка Новокузнецкого училища олимпийского резерва, мастер спорта по художественной гимнастике, Бубнова Дарья стала шестой на Всероссийском первенстве добровольного спортивного общества «Локомотив».

В этот же период значительных успехов в настольном теннисе добился мастер спорта Кирилл Скачков. В 2005 году Кирилл выступал на чемпионате мира в составе сборной России, но дошел только до одной тридцать второй финала, однако для 17 летнего спортсмена это было большой победой, он занимал 310 место в мировом рейтинге.

В 2004-2005 учебном году Новокузнецкое училище олимпийского резерва отмечало свой небольшой юбилей. По этому поводу журналистами одной из Новокузнецких газет было взято интервью у директора техникума, который отмечал, что за такой маленький срок существования училища проделана огромная работа, и показатель этой работы – успехи обучающихся техникума. Так, четверо представителей училища олимпийского резерва имели шанс представлять Россию на зимних и летних Олимпийских играх. В числе таких студентов были: горнолыжник Александр Григорьев, теннисист Кирилл Скачков, стрелок Анна Педдер, легкоатлет Марина Гончарова. В 2004 учебном году был подготовлен один мастер спорта международного класса, 13 мастеров спорта России.

2. Трудности на пути развития Училища олимпийского резерва Кузбасса

В 2011 году училище олимпийского резерва переехало в микрорайон Дальнее Куйбышево г. Новокузнецка. Техникум получил три здания.

Переезд всегда - это сложный период. Однако, все трудности училище преодолело и в статье «Есть, где ковать чемпионов» газеты «Кузбасс» от 5 сентября 2013 года автор писал: «….ещё несколько месяцев назад это были полузаброшенные мастерские, а теперь - новый учебно-тренировочный комплекс Новокузнецкого училища олимпийского резерва. Он открылся во вторник после масштабной реконструкции, которая началась в конце июня. За это время заменили окна… оборудовали служебные помещения, залы лёгкой атлетики, греко-римской борьбы, бокса, настольного тенниса, установили новое спортивное оснащение. Около десяти миллионов рублей потребовалось на создание этого комплекса. Три с половиной миллиона на строительство зала тяжёлой атлетики выделил областной бюджет, остальное вложили спонсоры. Открытие учебно-тренировочного комплекса дает возможность спортсменам не только Новокузнецка, но и всего юга Кузбасса повышать свое спортивное мастерство, вести подготовку к участию в соревнованиях самого высокого уровня…»[32].

В 2020 году ГПОУ «Новокузнецкое училище олимпийского резерва» переименовано в ГПОУ «Училище олимпийского резерва Кузбасса».

В техникуме создана хорошая и безопасная материально-техническая база, которая позволяет успешно готовить спортсменов высокого класса. Это несколько корпусов: учебно-административный, учебно-тренировочный корпус, 65 мест для долгосрочного проживания обучающихся. На территории установлено видеонаблюдение.

---

[32] Дарская М. Есть где ковать чемпионов // Кузбасс. - Режим доступа: http://kuzbass85.ru/2013/09/09/est-gde-kovat-chempionov/

В распоряжении обучающихся и тренерско-преподавательского состава актовый зал, современная столовая на 60 посадочных мест, библиотека, медицинский блок, состоящий из трех кабинетов: процедурного, массажного, кабинета врача.

Тренировочный процесс осуществляется в 8 спортивных залах: тяжелой атлетики, 2-х залах спортивной борьбы, настольного тенниса, бокса; лечебной физической культуры, 2-х залах тренажерных залах и на открытой спортивной площадке.

3. Роль училища олимпийского резерва Кузбасса в подготовке спортивного резерва и современное состояние организации

Сравнительный анализ материалов журнала «Кузбасса спортивный» (октябрь 2014 и отчетов по самообследованию) за 2015-2020 годы показывает, что существенно возросло количество соревнований, в которых приняли участие спортсмены Новокузнецкого УОР. Результаты спортивной деятельности с 2013 по 2020 годы отражены в таблицах 1 и 2.

Из таблицы 1 видно, что в период 2013-20 годов при примерно одинаковой численности обучающихся количество соревнований, в которых участвовали спортсмены нашего техникума, возросло почти в три раза. Также наблюдается рост числа завоеванных медалей на федеральном, областном и региональном уровне. Особе внимание следует обратить на стабильное участие и получение наград на соревнованиях международного уровня. Это говорит о большой проделанной работе, стремлении спортсменов и педагогических работников к достижению спортивного результата.

Таблица 1

Результаты соревнований

	Общее кол-во обучающихся (чел.)	Спортивные соревнования			
		Обл-ой уровень	Рег-ый уровень	Фед-й уровень	Междунар. уровень
Год обучения	2013-2014				
Количество победителей и призеров, чел.	150	82	38	63	14
Год обучения	2014-2015				
Количество победителей и призеров, чел.	158	158	52	40	6
Год обучения	2015-2016				
Количество победителей и призеров, чел.	150	141	69	33	11
Год обучения	2016-2017				
Количество победителей и призеров, чел.	160	192	64	67	9
Год обучения	2017-2018				
Количество победителей и призеров, чел.	160	-	-	156	5
Год обучения	2018-2019				
Количество победителей и призеров, чел.	160	221	64	88	4
Год обучения	2019-2020				
Количество победителей и призеров, чел.	160	214	8	120	20

Из таблицы 2 и диаграммы, что за период с 2013 по 2020 год можно наблюдать стабильный прирост кандидатов в мастера спорта России (КМС) и рост количества видов спорта, которыми занимаются студенты УОР Кузбасса (табл. 2).

Таблица 2

Спортивные разряды и звания спортсменов ГПОУ «Новокузнецкое УОР»

Учебный год	Количество спортсменов, имеющих спортивные разряды, звания					Кол-во видов спорта
	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС	
2013-2014	77	60	9	2	1	18
2014-2015	75	60	13	2	1	16
2015-2016	71	62	14	2	1	18
2016-2017	83	64	13	1	0	18
2017-2018	53	86	18	2	1	20
2018-2019	55	91	14	-	-	21
2019-2020	57	94	9	-	-	22

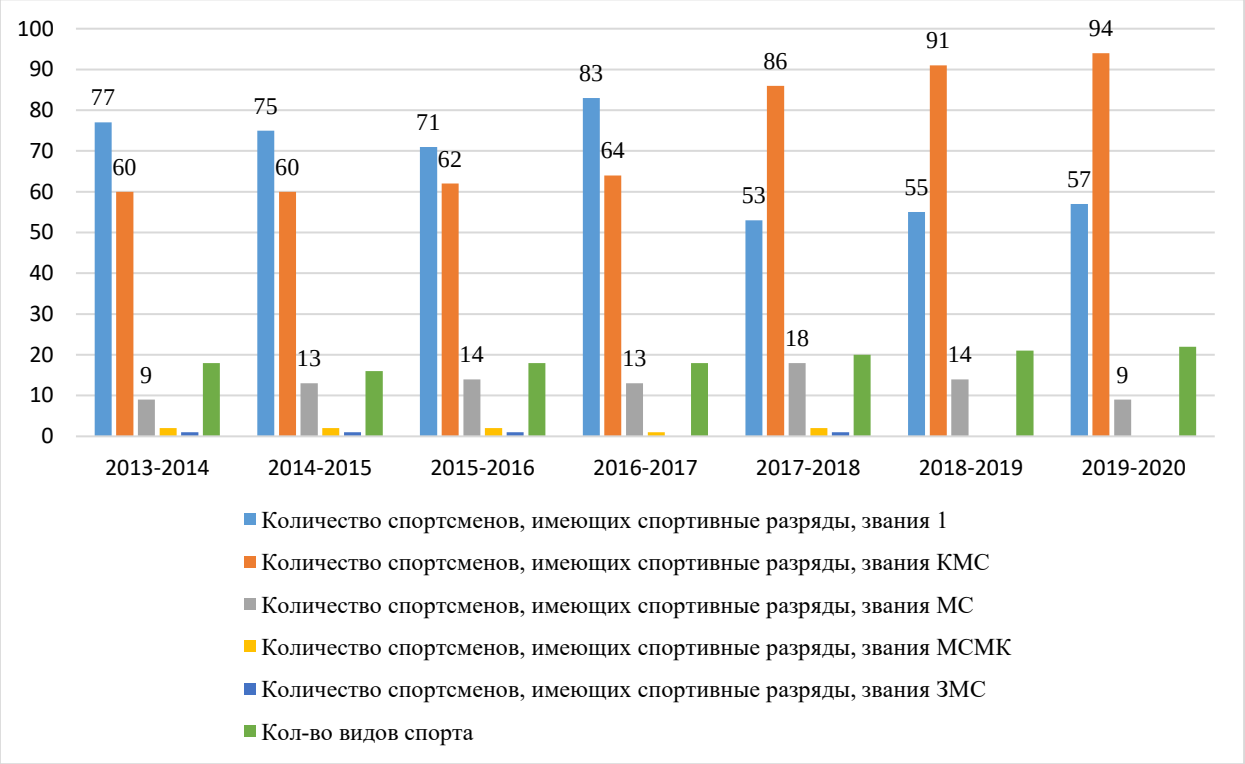


Рис. 1. Динамика присвоения спортивных разрядов и званий студентов ГПОУ «Училище олимпиского резерва Кузбасса»

За 20 лет в техникуме обучалось 1329 спортсменов. Благодаря слаженной и продуктивной деятельности коллектива, большая часть обучающихся и выпускников НУОР достигла высот спортивного мастерства и прославила родной техникум, Кузбасс и Россию на различных международных

соревнованиях.

За это время из стен техникума вышла целая плеяда спортсменов и тренеров, которые представляют Кемеровскую область и Российскую Федерацию на мировом уровне. В разные годы здесь учились выдающиеся спортсмены, среди них звезды мировой величины, чемпионы и призеры Олимпийских Игр.

В техникуме подготовлено и выпущено 16 призеров и победителей олимпийских, сурдлимпийских и паралимпийских игр, из них 7 Заслуженных мастеров спорта России, 16 мастеров спорта международного класса России.

Выпускниками Училища олимпийского резерва Кузбасса являются такие прославленные спортсмены как Миша Алоян – заслуженный мастер спорта по боксу, бронзовый призер XXX летних Олимпийских игр 2012 года, Скачков Кирилл – мастер спорта международного класса по настольному теннису, участник летних Олимпийских игр 2012 года, Гребенщиков Константин – заслуженный мастер спорта по легкой атлетике (спорт глухих), участник XXII Сурдлимпийских игр -2013, Силантьева Анастасия – мастер спорта России международного класса, участница зимних Олимпийских игр 2018 года по горным лыжам, выпускник 2018 года, заслуженный мастер спорта по хоккею с шайбой чемпион XXIII зимних олимпийских игр Кирилл Капризов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Училища олимпийского резерва без сомнений, являются лидерами по подготовке талантливых молодых спортсменов. Этот вывод можно сделать, проанализировав работу Училища олимпийского резерва Кузбасса. Для анализа можно использовать данные, которые содержатся на сайтах училищ олимпийского резерва, в музеях образовательных организаций.

В училище созданы хорошие условия для спортивной подготовки и учебы.

Студенты-спортсмены активно выступают в соревнованиях, растет их

спортивное мастерство.

Это достигается упорной совместной работой студентов-спортсменов и педагогических работников.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бабиков С. Перегиб //Кузнецкий рабочий. – Режим доступа: http://www.kuzrab.ru/publics/index.php?ID=23955
2. Дарская М. Есть где ковать чемпионов //Кузбасс. - Режим доступа: http://kuzbass85.ru/2013/09/09/est-gde-kovat-chempionov/
3. Новокузнецкое училище олимпийского резерва – официальный сайт. - Режим доступа: https://gounuor.kmr.sportsng.ru/

СИМВОЛИКА ОЛИМПИЙСКИХ ИГР И ЕЁ ЗНАЧЕНИЕ

Питинов М.Д.

Научны руководитель: Скорнякова С.П.

г. Ростов – на – Дону, ГБПОУ РО «РОУОР»

Содержание

1. Паспорт проекта
2. Введение
3. Основная часть
4. Заключение
5. Литература

Паспорт проекта

Название проекта: “Символика олимпийских игр и её значение”

Руководитель проекта: преподаватель высшей категории Скорнякова С.П.

Автор проекта: студент 1 курса группы 1-1 Питинов М.

Тип проекта: информационный

Учебные дисциплины, близкие к теме проекта: история, обществознание.

Доминирующие деятельности: работа с информацией, анализ, обобщение, сопоставление.

Время работы: краткосрочный.

Заказчик проекта: социально-образовательная необходимость.

Продукт проекта: доклад.

Введение

Меня натолкнула на мысль о создании проекта на эту тему, одна ситуация. Мы с ребятами в училище затронули тему Олимпийских игр и из беседы с ними я понял, как мало мои сверстники, включая меня, знают об истории и символах этого праздника спорта, а ведь большинство из спортсменов, обучающихся в нашем колледже мечтают стать олимпийскими чемпионами. Олимпийские игры - именно та арена, на которой человек неопровержимо доказывает, что нет предела человеческим возможностям, нет предела совершенству, где на каждых Играх реально воплощается олимпийский девиз: «Быстрее, выше, сильнее!». Актуальность данной темы также обусловлена той огромной ролью, какую играет олимпийское движение в жизни общества. Олимпизм представляет собой философию жизни, возвышающую и объединяющую в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума. Олимпизм, соединяющий спорт с культурой и образованием, стремится к созданию образа жизни, основывающегося на радости от усилия, воспитательной ценности хорошего примера, социальной ответственности и на уважении к всеобщим основным этическим принципам. Поэтому тема олимпизма актуальна как некогда.

Цели данного проекта:

1. Изучить историю олимпийского движения, символику олимпийских игр и её значение.
2. Познакомиться с символикой Олимпийских игр 2014 года в Сочи.
3. Написать доклад.

В целом проект посвящён олимпийскому движению и тому, что его олицетворяет. Олимпийское движение представляет собой согласованную, организованную, универсальную и постоянную деятельность всех лиц и организаций, вдохновляемых ценностями Олимпизма, осуществляемую под руководством МОК. Эта деятельность охватывает пять континентов. Вершиной ее является объединение спортсменов всего мира на великом спортивном

празднике – Олимпийских играх.

Олимпийские игры вошли в историю человечества как крупнейшие международные комплексные спортивные мероприятия. Они обладают огромной притягательной силой не только потому, что это единственные в своем роде всемирные состязания, но и потому, что представляют собой прекрасную возможность, для установки дружеских связей между спортсменами различных стран.

Основная часть

Олимпийское движение имеет обширную и богатую историю. В Элладе (Древней Греции) олимпийские игры являлись одним из наиболее почитаемых праздников, а позже не только Эллады, а всего античного мира. Ну а сегодня вряд ли можно встретить человека, который не слышал хоть что-нибудь про эти игры. По легенде Геракл стал основоположником данных игр. Игры устраивали раз в четыре года, а длились они пять дней. Даже тогда они начинались торжественным шествием, а также для бога Зевса приносили жертву. Программа состязаний содержала в себе: борьбу, кулачные бои, бег, бег с оружием, метание копья, диска и состязания на колесницах, запряженных четверками лошадей. На играх могли присутствовать только мужчины, которые не были рабами и не совершавшие преступлений. Чемпионам олимпийских игр оказывали огромный почет и уважение. Эти игры считались настоящим праздником мира и служили укреплению культурных связей среди греческих государств.

В 1894 году происходит перерождение Олимпийских игр на международном конгрессе в Париже. По итогу этого конгресса в Афинах, 5 апреля 1896 года открылись новые Олимпийские игры, которые с тех самых пор проводятся раз в 4 года. Однако в связи с войнами, некоторые из них не состоялись: в 1916, 1940, 1944, 2020. годах.

Олимпийские игры современного типа - это самое крупное в наши дни

комплексное спортивное соревнование. Постоянной программы игр нет, поскольку она регулярно меняется. Как правило, в программу содержится больше 20 летних разновидностей спорта.

Также следует заметить, что в данных играх не устанавливается официального командного первенства, а проводятся только личные соревнования. Победивший в каком-нибудь спорте становиться обладателем золотой медали, тот, кто занял второе место – получает серебряную медаль, а за третье дают бронзовую медаль.

Олимпийская символика - атрибуты Олимпийских игр, используемые Международным Олимпийским комитетом для продвижения идеи Олимпийского движения во всём мире. Олимпийская символика - это то, что отличает игры таких масштабов от иных мировых соревнований. Зародилась она вместе со всем движением и представляет целый комплекс различных атрибутов. Часть из них базовая и неизменная, другие меняются в зависимости от того, где проходит та или иная Олимпиада. К Олимпийским символам относятся: флаг (кольца), гимн, клятва, лозунг, медали, огонь, лавровая ветвь, салют, талисманы, эмблема. Каждый из них несет свою функциональную нагрузку и отвечает всем требованиям спортивных соревнований мирового уровня. Всякое использование олимпийских символов в коммерческих целях запрещено Олимпийской хартией.

Олимпийские кольца. Символ олимпийского движения представляет собой пять переплетённых колец на белом фоне: голубое, жёлтое, чёрное, зелёное и красное. Эмблема придумана основателем олимпийского движения бароном Пьером де Кубертеном в 1913 году и представлена на VII летних Олимпийских играх в Антверпене в 1920 году. По замыслу де Кубертена кольца символизируют пять континентов, страны которых участвуют в олимпийском движении.

Рис.1

Гимн. Он был написан для первой современной Олимпиады (1896) греческим композитором Спиросом Самарасом. Каждая последующая Олимпиада вплоть до 1956 года имела свою собственную музыкальную композицию, которую играли на церемонии открытия соревнований и поднятия флага. Начиная с ОИ 1960 года работа Самараса была утверждена официальным гимном каждого розыгрыша Олимпийских игр. Гимн Олимпийских игр исполняется при поднятии Олимпийского флага во время открытия очередных игр, а также по их завершению и в некоторых других случаях.

Клятва. Один из выдающихся спортсменов произносит клятву в честности соревнований от имени всех соревнующихся. Затем один из судей произносит клятву в честном и объективном судействе. Текст клятвы спортсмена:

«От имени всех спортсменов я обещаю, что мы будем участвовать в этих Олимпийских играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своих команд». Впервые клятва судьи была произнесена на Играх 1972 года. Нынешняя форма клятвы судьи имеет следующий текст:

«От имени всех судей и официальных лиц я обещаю, что мы будем выполнять наши обязанности на этих Олимпийских играх с полной беспристрастностью, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе».

Оливковая ветвь. Оливковая ветвь, или «котинос», представляет собой свёрнутую в виде венка ветвь, которую вручают победителю вместе с золотой медалью. Традиция её вручения была возрождена на XXVIII летних Олимпийских играх в Афинах в 2004 году.

Рис. 2

Салют. Олимпийский салют является разновидностью римского салюта, но с более высоким подниманием руки. Это приветствие использовалось на VIII и XI летних Олимпийских играх в Париже в 1924 году и в Берлине в 1936 году соответственно. После окончания Второй мировой войны в виду большой схожести с нацистским салютом более не используется, хотя и не запрещён официально.

Рис. 3

Флаг. Олимпийский флаг представляет собой белое шёлковое полотнище вышитой на нём олимпийской эмблемой. Впервые был использован на церемонии открытия Игр в Антверпене в 1920 году и подарен Международному Олимпийскому комитету Национальным олимпийским комитетом Бельгии. Флаг 1920-го года, представленный на Олимпийских играх в Антверпене был заменен новым в 1988 году, представленным на XXIV Олимпийских играх в Сеуле. Старый флаг ныне хранится в музее Олимпийских игр в Лозанне в Швейцарии.

Рис. 4

Талисманы. Талисманы на Олимпийских играх появились совсем недавно в 1968 году. Талисман для каждой олимпиады выбирается принимающей страной по своему усмотрению. Обычно талисманом выбирают какое-либо животное или иное стилизованное изображение, ассоциирующееся в представлении большинства людей с принимающей страной. Впервые олимпийский талисман появился на Играх в Мехико. Талисманом стал ягуар,

одно из любимых животных в Мексики.

Эмблема Игр. Каждые Олимпийские Игры имеют свою уникальную эмблему, символизирующую город и страну организатора. Обычно элементом эмблемы являются олимпийские кольца.

Огонь. Олимпийский огонь - один из символов Олимпийских игр. История гласит, что огонь древним грекам подарил Прометей. Олимпийский огонь горит перед руинами Храма Геры в Олимпии, подчёркивая связь межу древними и современными Играми. Огонь, как и много веков ранее, поджигается с помощью параболического зеркала, используя солнечные лучи. Потом начинается длинная эстафета, чтобы доставить огонь из Греции к месту проведения соревнований. Одним из факелов бегунов поджигается котел, и огонь продолжает гореть до конца завершения Олимпиады. Первая эстафета с переносом огня из Греции в страну проведения ОИ состоялась в 1936 году на Белинских играх. Тогда 3331 бегун пронёс огонь через Грецию, Болгарию, Югославию, Венгрию Австрию, Чехословакию и принёс в Германию. С того моменты подобные эстафеты проводятся для каждых игр. Между континентами, странами и городами Олимпийское пламя перемещается на самолётах, кораблях, а также пешим ходом. Быть факелоносцем считается большой честью, и зачастую ими являются известные спортсмены и знаменитости. Интересный факт! В 2014 году Олимпийский огонь впервые побывал в космосе. Доставили его туда два российских космонавта Сергей Рязанский и Олег Котов.

Рис. 5

Медаль. Олимпийская медаль - знак отличия за личное или командное спортивные достижения в соревнованиях на Олимпийских играх. Медали вручаются лучшим спортсменам в каждом виде спорта. Если это командный вид спорта -то вручается комплект медалей для всех участников в зависимости

от места (1 - золото, 2 - серебро, 3 - бронза). С 1928 по 2000 год на лицевой стороне медали было изображение богини победы Ники с лавровой ветвью в правой руке. В 2004 году лицевая сторона медали была изменена с целью сделать больший акцент на древнегреческий характер игр. В обновлённом виде богиня Ники летит на стадион, на котором в 1896 году состоялись первые современные Олимпийские игры.

До Игр 1960 года олимпийские медали вручались победителям прямо в руки, так как не было крепления, чтобы повесить на шею. А вот на Олимпиаде 1960 года в Риме итальянцы разработали тонкие цепочки из бронзы в форме оливковой ветки и с тех пор по сей день награждают спортсменов-победителей Олимпиады, вешая им медаль прямо на шею.

Рис. 6

Лозунг. Олимпийский девиз - Citius, Altius, Fortius, что в переводе с латинского означает «Быстрее, выше, сильнее». Он был придуман французским священником Анри Дидоном, предложен Пьером де Кубертеном при создании Международного олимпийского комитета в 1894 году и представлен на Олимпийских играх 1924 года в Париже.

Также Пьеру де Кубертену принадлежит фраза «главное не победа, а участие», которую он объясняет тем, что главное в жизни – не победа, а борьба. «Главное не победить, а хорошо сражаться». Но эти слова не являются официальным девизом соревнований.

Рис. 7

Символика Олимпийских игр 2014 года в Сочи. В истории олимпийского движения, наша страна побывала в роли принимающей страны дважды. В 1980 году, когда в Москве прошли 22 Летние Олимпийские игры. В 2014 наша страна принимала Зимнюю Олимпиаду. Выбор Сочи в качестве столицы 22 Зимних Игр тал одним из ярчайших событий в новейшей истории российского спорта. Церемония открытия Олимпиады состоялась 7 февраля 2014 года, а церемония закрытия 23 февраля 2014 года. Разыграли 98 комплектов медалей в 15 видах спорта. По окончании Олимпийских игр, на тех же объектах проводили зимние Параолимпийские игры.

Эмблема-логотип Олимпиады 2014 представляет собой надпись Sochi.ru, в которой слева зеркально отражается дата 2014, а справа расположены олимпийские кольца.

Зеркальность символизирует двойственность Сочи, где теплое морское побережье соседствует с высокими снежными вершинами. Дуальность отражена и в основных цветах логотипа - морском синем и зимнем белоснежном. Они подчеркивают единство субтропического побережья и заснеженных гор Сочи. Бренд передает загадку России - страны чарующих контрастов: Европа и Азия; огромные города и безлюдная сибирская тундра; ясный русский гений в сочетании с эмоциональным темпераментом; холодный климат и горячие сердца. Олимпийские кольца пяти цветов также символичны для Сочи: синее небо, большую часть года светит желтое солнце, рядом - Черное море, город находится в зеленой от растительности местности и соседствует с Красной Поляной. Эмблема Паралимпийских игр Сочи-2014 имеет ту же идею, что и логотип Олимпийских игр в Сочи. Его отличительным составным элементом является символ паралимпийского движения – красная, синяя и зелёная полусферы, размещенные справа от надписи. Это три агитоса (от латинского agito – «приводить в движение, двигать»), которые символизируют Разум, Тело и Дух. Этот знак объединения спортсменов с инвалидностью, которые своими достижениями вдохновляют и восхищают мир.

По итогам голосования выбрано три талисмана Олимпийских игр – Белый медведь, Леопард и Зайка. А. Параолимпийские игры прошли под покровительством Лучика и Снежинки. Эмблема в виде белого забавного медведя не могла не присутствовать в числе олимпийских символов, поскольку именно это животное всегда олицетворяло Россию – сильную, сноровистую, уравновешенную, но способную на подвиг, когда возникает необходимость защищаться. Белый медведь был официально представлен вместе с логотипом Олимпиады 2014 еще в 2009 году. Леопард, как один из представителей спортивной символики, воплотил в себе самые положительные черты отважного и благородного зверя, способного прийти на помощь и протянуть мощную лапу взаимовыручки. Следует сказать, что 22.01.2014 года Ростов - на - Дону принимал эстафету Олимпийского огня, 267 факелоносцев, среди которых были выдающиеся спортсмены, преодолели 43 км. пути, охватив все районы города. Интересный факт! В качестве факелоносца выступил зерноуборочный комбайн, собранный на заводе «Ростсельмаш» занимающего лидирующие позиции в отечественном машиностроении.

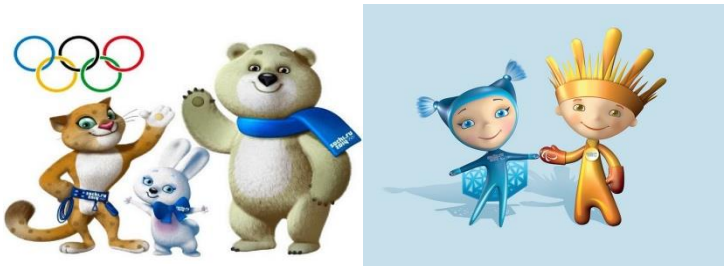


Рис.8

Заключение

В заключении, мы хотели бы подвести итоги проделанной работы. Мы познакомились с историей Олимпийских игр, начиная от древних времен и заканчивая недавно минувшими и вторыми для нашей страны играми. Также узнали обо всех символах этого события и их значении. Работая над этим проектом мы смогли расширить и углубить собственные знания по этой теме,

а также поделиться этими знаниями со своими сверстниками, познакомив их с историей и символикой олимпийского движения.

Литература

1. Озерецкая Е.Л. «Олимпийские игры» - Ленинград: Детская литература, Ленинградское отделение, 1990.

2. Штейнбах В.И. От Олимпии до Москвы. – Москва: Детская литература, 1978.

3. Энциклопедия «Зачем и почему». Олимпийские игры.

4.https://ru.wikipedia.org/wiki/Талисманы_зимних_Олимпийских_игр_2014

Направление 3.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО РАЗНЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ

Алекперова А.Е.

Научный руководитель: Квитченко А.В.

г. Абакан, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Хакасия «Училище (техникум) олимпийского резерва»

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

1. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ

2. ОБЪЕКТ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Характеристика контингента обследуемых и организация исследования

2.2. Методы исследования

2.3. Методы изучения двигательного развития и двигательной подготовленности учащихся

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО РАЗНЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММА

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ЛИТЕРАТУРА

ВВЕДЕНИЕ

Детство - период интенсивного и целенаправленного развития, процесс и путь формирования физического, интеллектуального и социального совершенствования человека со своими критическими периодами (Апанасёнко

К.Ш).

Одной из важнейших задач школы, в соответствии с целями происходящей ныне реформы образования в России, является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Рост нарушений состояний здоровья школьников способствует ряд факторов, таких как чрезмерная учебная нагрузка, нарушение режима дня, стрессовая тактика педагогики, несоответствие учебных программ и методик возрастным и функциональным возможностям учащихся, дистанционное обучение. Актуальность данной проблемы позволила определить тему исследования и выделить ее цель.

Объект исследования: физическая работоспособность.

Предмет исследования: физическая работоспособность детей 7-8 лет в процессе обучения по разным образовательным программам.

Цель: исследование физической работоспособности детей 7-8 лет, в процессе обучения по разным образовательным программам.

Задачи:

1. Дать понятие, характеристику и особенности физической работоспособности детей 7-8 лет;

2. Определить методы исследования физической работоспособности;

4. Провести исследование физической работоспособности детей 7-8 лет обучающихся по разным образовательным программам.

Гипотеза: в разных образовательных программах начального образования, содержится разное количество часов, отведенных на физическую культуру, предполагается, что это на прямую влияет на особенности физической работоспособности детей 7-8 лет.

1. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ

Основной задачей педагогики, оберегающие здоровье, является такая организация режима труда и отдыха школьников, создание таких условий для работы, которые обеспечили бы работоспособность на протяжении всего времени учебных занятий, позволили отодвинуть утомление и избежать переутомление. Понятие работоспособность определяется как способность человека развивать максимум энергии и, экономно ее расходуя, выполнять работу качественно и эффективно [2].

Следует отметит, что работоспособность зависит от ряда факторов:

Внутренних: психофизиология личности учащегося (время реакции на сигнал, память, внимание, переработки информации); функциональное состояние (центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и так далее); возраст и год обучения;

Внешних: социально - бытовые; воздушно - тепловой режим в учебных помещениях; психологический климат, совместимость, нейротизм; режим дня; методология; учебный фактор [3].

Динамика физической работоспособности в младшем школьном возрасте отражает возрастающую надежность функционирования организма ребенка.

А.Г. Хрипкова считает, что мышечная работоспособность как способность выполнять работу большой мощности в значительной мере зависит и от мышечной силы, выносливости, и от состояния вегетативных компонентов организма. Для работоспособности детей большое значение имеют возрастные изменения в регуляции этих систем [5].

По данным М.М. Безруких, В.Д. Сонькина, Д.А. Фарбер, на возраст 7-8 лет приходится максимум игровой активности. На перемене они стремятся компенсировать вынужденную неподвижность на уроке, что обусловлено их физиологическими потребностями. Оптимальное удовлетворение

двигательных потребностей содействует развитию основных двигательных качеств [3].

У большинства детей физиологическая активность организма повышается с момента пробуждения и достигает оптимума между 11 и 13 ч. Затем следует снижение активности с последующим относительно менее длительным и выраженным подъемом в интервале от 16-18 ч.

Следует отметить, что работоспособность школьников претерпевает некоторые изменения от его начала к концу. В.И. Белецкая различает пять фаз работоспособности: 1) переход на новый уровень; 2) установление максимального уровня работоспособности; 3) оптимальная работоспособность; 4) неустойчивая работоспособность; 5) падение работоспособности [1].

Все показатели физической работоспособности повышаются в процессе роста и развития детей за равное время дети 6-8 лет могут выполнить 39-53 % объема заданий, выполняемых 15-17-летними учащимися. При этом и качество работы у первых на 45-46% ниже.

Неоправданно завышенный объем учебных программ, учебников, их качество резко увеличивают число больных учеников. Ряд авторов считает (Селевко, Сонькин), что усугубляет положение отсутствие у большинства руководителей школ и учителей специальных знаний и умений по элементарной диагностике состояния здоровья детей, по организации учебно-воспитательной работы с детьми, имеющими различные отклонения в состоянии здоровья.

Вырос процент детей с крайними вариантами онтогенетического развития, при этом с замедленной скоростью созревания функциональных систем дети встречаются чаще, чем с ускоренными темпами [3].

В связи с выше сказанным и принимая во внимание показатели работоспособности, утомляемости, пере утомляемости и функционального состояния детей младшего школьного возраста и их влияние на уровень и качество знаний, можно сделать вывод о том, что необходимо учитывать

продолжительность урока, учебного дня, учебной недели, организацию самого рока, расписание уроков, перемены [4].

2. ОБЪЕКТ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Характеристика контингента обследуемых и организация исследования

Показатели здоровья являются наиболее объективными и надёжными критериями благоприятного или неблагоприятного влияния факторов внешней среды, в том числе и обучения, на рост и развитие организма. Их знание позволяет обосновать профилактические мероприятия по охране и укреплению здоровья.

Нами было обследовано 48 учащихся (27 мальчиков и 21 девочка) в возрасте 6,5 – 8 лет, обучающихся в 1-х классах Абаканской МОУ СОШ № 22, 1 «А» класс – экспериментальный класс, обучающийся по системе «Школа России», по программе которого предусмотрено 3 урока физической культуры. МОУ СОШ № 25 1 «Б» класс – контрольный класс, обучающихся по дидактической системе развивающего обучения Л.В. Занкова, 2 урока физической культуры.

Изучались данные антропометрии, основные показатели гемодинамики, состояние резервов сердечно сосудистой системы по величине адаптационного потенциала с использованием принципов метода, предложенного Баевским (1984г.) в модификации П.А.Филеши, Н.Н.Сиваковой (1994г.). Данное исследование проводилось в два этапа:

1) начало учебного года – 15.09.2020г.;

2) конец 2 четверти – 21.012. 2020.г.

2.2. Методы исследования

1. Определение уровня физического развития (антропометрия)

Для характеристики физического развития и телосложения используются следующие антропометрические измерения: длина тела (см), масса тела (кг), окружность грудной клетки (см), окружность плеча (см), окружность бедра (см), ширина плеч (см), ширина таза (см), длина туловища (см), длина верхней и нижней конечности (см). Перечисленные показатели физического развития определялись общепринятыми методами.

2.3. Методы изучения двигательного развития и двигательной подготовленности учащихся

Комплекс методик по проведению данного мониторинга позволяет осуществить сравнительный анализ параметров и выявить тенденции развития.

Для комплексной оценки двигательного развития и двигательной подготовленности включены следующие тесты: Бег на дистанцию 30м; Челночный бег 3х10м; Прыжок в длину с места (лицом вперёд); Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; Метание набивного мяча весом 1кг из исходного положения сед ноги врозь; Подъём в сед из положения лёжа; Наклон вперёд из положения сидя; Бег на 1000м; Адаптационный потенциал по методике П.А. Филеши, Н.Н. Сиваковой

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО РАЗНЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ

Диагностика состояния учащихся МОУ СОШ №30 и № 22 г. Абакана выявила следующие результаты: в 2020 году из 704 учащихся первых классов,

168 учащихся состоят на диспансерном учете, из них: у окулиста – 44 человека, у хирурга – 45 человек; у ЛОР - врача – 3 человека, у педиатра – 30 человек, у гастроэнтеролога – 32 человека, у эндокринолога – 4 человека, 5 человек – инвалиды детства. Имеются дети – 12 человек, у которых выявлено сразу несколько заболеваний. Наибольший процент заболеваний у детей от общего числа учащихся приходится на:

а) желудочно-кишечный тракт – 4,9%;

б) органы зрения – 4,3%;

в) опорно-двигательный аппарат – 3%.

Рост заболеваемости детей наблюдаются по возрастам:

- 1-4 классы - 21%
- 5-9 классы - 54,2%
- 10-11классы - 24,6%

Отягощенность хроническими заболеваниями, сказывается на уровне работоспособности в течение как учебного дня, так и учебного года, при этом наблюдается ухудшение функций вегетативной нервной системы (головные боли, боль в области сердца, тошнота, вялость, рассеянность, высокая утомляемость).

Анализ физического развития проводится с целью выявления закономерностей роста и развития, индивидуальной оценки достигнутого уровня физического развития и степени его гармоничности, изучения влияния факторов окружающей среды, а также учебной и спортивной деятельности подростков.

Нами были обследованы 48 учащихся, обучающихся по разным учебным программам. Результаты обследования, представленные в таблице 1, свидетельствуют о том, что показатели роста и массы тела у детей 1А класса

и 1Б класса не обнаруживают резких достоверных отличий.

В начале учебного года дефицит массы тела у учащихся 1А класса на 1% выше, чем у учащихся 1Б класса, соответственно на 0,5% разница показателя «избыток массы тела».

Нормальное физическое развитие в начале учебного года в 1А классе имели 81,6% учащихся, в 1Б классе 82%. На конец года нормальное физическое развитие имели 98,8% учащихся 1А класса, 97,8% - учащиеся 1Б класса.

У 0,4% учащихся (1ученик) 1А класса не отмечено изменений в физическом развитии, т.е. отсутствовала положительная годовая динамика (возможно из – за наличия дистанционного обучения в ноябре).

Таблица 1

Оценка физического развития обследованных учащихся

возраст уч-ся	класс	на 15.09.2020г.				на 21. 12.2020г.			
		нормальное	отклонения			нормальное	отклонения		
			деф-т массы тела	изб-к массы тела	низкий рост (задержка физ. развития)		деф-т массы тела	изб-к массы тела	низкий рост (общая задержка физ. развития)
7 лет	1 А	81,6%	11%	3,5%	0,4%	98,8%	0,4%	0,8%	0,4%
7 лет	1 Б	82%	10%	3%	-	97,8%	1,2%	2%	-

Одним из важных критериев физического развития является рост тела в длину, «вес», «окружность грудной клетки» показали, что окружность грудной клетки несколько снижена у учащихся 1Б класса (таблица 2).

Годовой прирост учащихся 1А класса в длине составил 5 – 9см, а 1Б класса – 2 – 5 см. Особенно отмечено увеличение ростовых показателей у девочек 1-х классов.

Таблица 2

Изменение антропометрических показателей учащихся 7 лет

за 1 и 2 четверть 2020 учебный год

возраст	Класс	на 15.09.2020 г.			на 21.12.2020г.		
		рост (см)	вес (кг)	ОКГ (см)	рост (см)	вес (кг)	ОКГ (см)
7 лет	1А	123,7±0,9	25,2±0,6	58,5±0,8	139,7±1,7	30,4±1,6	63,7±1,4
7 лет	1Б	122,7±0,8	23,6±0,8	57,1±0,8	124,9±0,8	25,2±0,6	58,5±0,8

Сопоставление суммарных показателей соматического развития учащихся 1А и 1Б классов не выявило снижения росто-весовых показателей в начале и в конце учебного года.

Проведение тестов для оценки двигательного развития и двигательной подготовленности учащихся позволяет оценить и их возрастную динамику. Необходимо отметить, что в 1А классе уроки физкультуры проходили 3 раза в неделю, а в 1Б классе – 2 раза в неделю.

Как видно из таблицы 3, происходят волнообразные изменения высоких и низких результатов выполнения уровня стандартных программ физической культуры в школе. Уровень быстроты девочек и мальчиков 1А класса к концу года увеличился, а девочек и мальчиков 1Б класса – уменьшился. К концу учебного года значительно возросли силовые возможности и силовая выносливость у детей в обоих классах, так же, как и скоростно-силовые возможности учащихся обоих классов.

Таблица 3

Средние значения двигательной активности учащихся 1-х классов

№ п/п	Показатели	Девочки				Мальчики			
		1 А		1 Б		1 А		1 Б	
		15.09.2020г.	21.12.2020г.	15.09.2020г.	21.12.2020г.	15.09.2020г.	21.12.2020г.	15.09.2020г.	21.12.2020г.
1.	Бег 30м/с	11,4	7,3	9,8	11,2	9	7	9,4	9,5
2.	Челночный бег 3х10м	13,9	9	10,9	14,2	10,9	9,3	11	12
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	12	20	12	20	20	22	13	22
4.	Поднимание туловища из положения лёжа	5	11	6	9	5	8	8	10
5.	Наклон туловища вперёд из седа	10	14	16	27	10	14	28	25
6.	Бросание набивного мяча из-за головы	158	206	195	146	166	195	206	226

Анализ индивидуальной физической подготовленности учащихся показал, что в начале учебного года низкий уровень физической подготовленности имели

33,3% учащихся в 1А классе и 25% учащихся в 1Б классе. К середине года – 29% учащихся 1А класса, 28% учащихся 1Б класса, а к концу учебного года их число понизилось до 16% в 1А классе и 18% - в 1Б классе. Эти данные показывают стабильное увеличение числа детей, имеющих высокие результаты на уроках физической культуры. Более высокие результаты на уроках физической культуры в 1А классе – 84%, против данных 1Б класса – 82%, обусловлены 3 часами физической культуры в неделю, одного урока ритмики, использованием учителем класса активного двигательного режима учащихся, использованием элементов оздоровительной системы профессора В.Ф. Базарного.

Очевидно, что более благоприятный режим учебно-воспитательного процесса в 1А классе способствует повышению уровня физической подготовленности учащихся. Об этом же свидетельствует и значительно более низкое количество пропущенных занятий (таблица 4). Так, в I четверти процент не болевших детей в 1А классе составил 62%, а в 1Б классе – 54%, во второй четверти – в 1А классе – 96%, в 1Б классе – 75%.

Таблица 4

Количество пропусков учащимися за 1 и 2 четверть 2020 учебного года

Классы	Кол-во учащихся	Пропущено по болезни уроков	
		I четверть	II четверть
1А класс	24	120	20
1Б класс	24	200	68

Комплексным показателем, отражающим функциональную зрелость и функциональные резервы системы кровообращения, является величина адаптационного потенциала (А.П. Берсенева,).

В нашем исследовании мы определяли величину АП по методике П.А. Филеши, Н.Н. Сиваковой. Согласно полученным данным, величина АП у учащихся первых классов (7 лет) колеблется от 0,95 до 1, 66. В соответствии с этими данными учащиеся находятся в зоне удовлетворительной адаптации. Ни у одного учащегося обоих классов не наблюдалось напряжения механизмов адаптации в течение двух измерений в 2020 учебном году.

Таким образом, состояние сердечно – сосудистой системы по основным показателям (ЧСС, САД, ДАД) находится в пределах возможных норм у учащихся обоих классов. Динамика АП в течение учебного года показывает благоприятные условия функционирования систем жизнеобеспечения учащихся обоих классов, так как на протяжении всего года АП стабильно указывал на удовлетворительный уровень адаптации. Показатели коэффициента здоровья (КЗ) также удовлетворительные. Об удовлетворительных адаптационных возможностях организма в целом и сердечно – сосудистой и эндокринной систем свидетельствуют показатели величины ИМ – в 1А классе – 1,73 + 0,20; в 1Б классе – 1,70 + 0,1. Исследования ИМ, проведённые в начале учебного года и в конце года, показали, что в начале учебного года все учащиеся показали завышенные результаты по индивидуальной минуте. В конце учебного года продолжительность индивидуальной минуты приблизилась к показателям, указывающим на хорошую способность к адаптации (таблица 5).

Таблица 5

Показатели индивидуальной минуты

Класс	Кол-во уч-ся	Кол-во уч-ся, имеющих высокие способности к адаптации (> 60с.)		Кол-во уч-ся, имеющих хорошую способность к адаптации (62,9-69,71с.)		Кол-во уч-ся, имеющих невысокую способность к адаптации (47,0-6,2с.)	
		15.09.20г.	21.12.20г.	15.09.20г.	21.12.20г.	15.09.20г.	21.12.20г.
1А	24	13	5	10	18	1	1
1Б	24	12	3	10	20	2	1

Данные показатели свидетельствуют о становлении ведущих адаптационных систем организма: сердечно – сосудистой, эндокринной и нервной. Снижение величины ИМ в данный период указывает на снижение адаптивных возможностей их организма в период адаптации к новым социальным условиям – поступление в школу, а также на рост утомляемости к концу учебного года (Л.И. Губарева, А.А. Колесникова, 1995).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Младший школьный возраст является сенситивным периодом для формирования познавательного отношения к миру, навыков учебной деятельности, организованности и саморегуляции. Раскрывая, сущность физиологических особенностей детей 7-8 лет мы пришли к выводу, что это относительно «спокойный» возрастной период. Основные процессы, происходящие в центральной нервной системе, создают хорошие предпосылки для успешной учебно-воспитательной работы.

2. Определены методы исследования физической работоспособности, изучены данные антропометрии и адаптационный потенциал по методике П.А. Филеши, Н.Н.Сиваковой.

3. В процессе обучения незначительно снижаются соматические показатели, особенно у детей 1 «Б» класса, обучающихся по дидактической системе развивающего обучения Л.В. Занкова. Обучение детей 1 «А» класса по программе «Школа России» способствует повышению уровня физической подготовленности учащихся, быстрому развитию выносливости, скоростно-силовых возможностей учащихся. Физическое развитие идёт относительно равномерно.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеева А.К. Медицина для вас [Текст] /А.К. Алексеева. – М., 2005. - 20 с.

2. Баранов С.П. Педагогика [Текст] /С.П. Баранов. учеб. для вузов. – М.: Высш. образование, 1999. - 276с.

3. Безруких М.М. Возрастная физиология: (физиология развития ребенка) [Текст] /М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер - М., 2002. - 215 с.

4. Бисярина В.П. Анатомо-физиологические особенности детского возраста [Текст] /В.П. Бисярина. - М., 1973. - 13 с.

5. Жафярова С.А. Основные закономерности роста и развития детей и подростков [Текст] /С.А. Жафярова., Н.Ф. Лысова. - Новосибирск, 1996. - 17 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Базовая М.Е.

Научный руководитель: Умаралиев Б.Р.

г. Саратов, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Саратовское областное училище (техникум) олимпийского резерва»

Содержание

Введение

1. Физическое воспитание в образовательном учреждении

1.1 Организация физического воспитания

1.2 Управление деятельностью по физическому воспитанию

2. Проблемы и перспективы совершенствования учебного процесса физического воспитания

Заключение

Список литературы

Введение

Правительство РФ определило заботу о здоровье и улучшении физического воспитания подрастающего поколения как одно из важных направлений улучшения российского образования.

Актуальность проблемы организации и содержания физического воспитания учащихся в настоящее время является бесспорной. Дошкольникам, школьникам и студентам, перенесшим какие-либо заболевания или часто и длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, которая благоприятно влияет на организм, а не освобождение от занятий физической

культурой. По причине низкого уровня состояния здоровья около 1 млн. детей школьного возраста полностью освобождено от занятий физической культурой [1].

В последние годы существенно возрос интерес специалистов к проблеме физического воспитания детей, подростков и учащейся молодёжи, однако практика показывает, что научно-методическое обеспечение работы с данной категорией лиц значительно отстает от требований времени и остро нуждается в серьезном методологическом, организационном и практическом обосновании.

1. Физическое воспитание в образовательном учреждении

Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, на повышение уровня физических качеств, формирование и улучшение двигательных навыков, улучшение форм тела (формирование правильной осанки, развитие грудной клетки, мышц).

Основной формой физического воспитания является обязательный учебный предмет Физическая культура.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение

образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся [2].

1.1 Организация физического воспитания

Под организацией физического воспитания в общеобразовательном учреждении понимается совокупность способов и приемов целесообразного использования средств физической культуры в учебно-воспитательном процессе по физическому воспитанию не только для повышения уровня физической подготовленности учащихся, оптимизации физического развития, укрепления здоровья, но и для формирования у них теоретических знаний, методических умений и навыков организации собственной физкультурно-спортивной деятельности.

Типовые учебные планы являются основой для разработки учебных планов общеобразовательными учреждениями.

Физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня общеобразовательного учреждения включают:

1. уроки физической культуры и здоровья;
2. гимнастику до учебных занятий;
3. физкультурные минуты во время уроков;
4. физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах;
5. ежедневный час здоровья в группах продленного дня; занятия ритмикой.

Факультативное обучение включает:

а) спортивную тренировку: кружки физической культуры; спортивные секции (гимнастика, бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол, настольный

теннис, хоккей, борьба, ритмическая гимнастика и др.); группы общей физической подготовки;

б) общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия: ежемесячные «дни здоровья и спорта»; внутри школьные соревнования, туристические походы и слеты (старты надежд», «олимпийские старты», многоборье, кросс и др.);

в) лечебно-оздоровительные занятия: специальные медицинские группы; группы ЛФК во врачебно-физкультурных диспансерах; индивидуальные занятия ЛФК во врачебно-физкультурных диспансерах и поликлиниках; гимнастика до занятий, физкультурная пауза, производственная гимнастика; физкультурные упражнения на переменах.

г) Самостоятельное обучение включает: подвижные игры с родителями, старты всей семьей, экскурсии походы с родителями; абонементные группы плавания; закаливание; занятия в группах (клубах), объединяющих любителей оздоровительного бега и ходьбы, велоспорта и др.; самостоятельную тренировку по индивидуальному плану [3].

1.2 Управление деятельностью по физическому воспитанию

Управление деятельностью по физическому воспитанию учащихся осуществляется руководителем образовательного учреждения (директором).

Примерные должностные обязанности.

Директор:

1. обеспечивает согласованную работу своих заместителей и других сотрудников учебного заведения и медицинского персонала по организации и проведению учебных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

2. организует приобретение физкультурного, спортивного оборудования и инвентаря для организации всех форм физического воспитания;

3. обеспечивает в соответствии с законодательством РФ проведение регулярных медицинских осмотров и врачебно-педагогического контроля, проверок (тестирования) физического состояния обучающихся, выполнение всех гигиенических требований к санитарному состоянию и обслуживанию мест физкультурных занятий обучающихся;

4. организует систематический контроль за процессом физического воспитания, эффективным использованием имеющейся базы; ежегодное рассмотрение на педагогическом совете с участием медицинского персонала итогов физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися и конкретных мер по укреплению их здоровья;

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе:

1. осуществляет контроль ведения необходимой документации планирования и учета процесса физического воспитания, обеспечивающих выполнение программных требований и государственного образовательного стандарта;

2. координирует деятельность педагогов школы по формированию у обучающихся гигиенических и других знаний, связанных с укреплением здоровья и формированием навыков здорового образа жизни.

Учитель физической культуры:

1. совместно с педагогическим коллективом и с помощью общественных организаций образовательного учреждения проводит работу по физическому воспитанию, развитию спорта и туризма среди обучающихся;

2. несет ответственность за выполнение комплексной программы физического воспитания и обеспечение базового уровня физической подготовленности обучающихся, предусмотренного государственным образовательным стандартом;

3. осуществляет формирование общего плана (программы) работы по физическому воспитанию обучающихся и совместно с руководителем

образовательного учреждения определяет перспективы и направления развития физической культуры и спорта в учебном заведении;

4. планирует, организует и проводит уроки, факультативные и внеурочные занятия по физическому воспитанию;

5. организует учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях в физкультурных кружках;

6. проводит физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия с регулярным участием в них всех школьников;

7. осуществляет приобретение спортивного инвентаря, обеспечивает правильную его эксплуатацию, хранение и уход за ним;

8. обеспечивает санитарно-гигиенические условия и меры по технике безопасности на всех видах занятий физической культурой;

9. участвует в оповещении учащихся о различных физкультурно-спортивных мероприятиях.

Классный руководитель:

1. добивается вместе с родителями соблюдения обучающимися режима дня и правил гигиены, выполнения ими утренней гимнастики;

2. обеспечивает выполнение гигиенических требований при проведении учебных занятий;

3. разрабатывает и реализует планы спортивно-оздоровительных мероприятий в классе, организует и представляет класс во всех спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях образовательного учреждения;

4. проводит с помощью спортивного актива и закрепленного за классом учителя физкультуры спортивные мероприятия;

5. содействует вовлечению обучающихся в занятия спортивных секций, кружков и групп учебного заведения;

6. совместно с учителем физкультуры и медицинским работником участвует в проведении тестовых испытаний обучающихся по физической культуре, следит за динамикой изменений их физического развития

и подготовленности, участвует в подготовке предложений по совершенствованию физического воспитания обучающихся.

2. Проблемы и перспективы совершенствования учебного процесса физического воспитания

В существующей системе физического воспитания дошкольников, школьников и учащейся молодёжи необходимо отметить ряд противоречий:

— между возрастающими требованиями современного общества к формированию здоровой, активной, физически работоспособной и социально ответственной личности и неготовностью образовательной системы к решению данной задачи;

— между пониманием обществом неудовлетворительной постановки работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся в дошкольных, школьных и высших учебных заведениях и отсутствием конкретных научно обоснованных подходов к решению этой проблемы;

— между неготовностью образовательных учреждений к организации дифференцированного физического воспитания и острой потребностью дошкольников, учащихся школ и вузов в занятиях с учётом их индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности;

— между разработкой новейших технологий в области образования и интеллектуального развития, появлением нового оборудования и низкой квалификацией преподавателей физической культуры, а также отсутствием эффективных технологий коррекции, восстановления и укрепления здоровья занимающихся.

Устранение этих противоречий, а также актуальная необходимость качественного улучшения системы физического воспитания в государственных образовательных учреждениях требуют научно обоснованных подходов и условий технологического обеспечения физической культуры этой категории

лиц в соответствии с современными социально-экономическими и политическими реалиями.

Поиск путей совершенствования физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья у многих ученых всегда вызывал большой интерес. Наиболее результативными, имеющими особую научную значимость, являются комплексные исследования, проведенные В.К. Бальсевичем, 1995-2006; Л.И. Лубышевой, 1996-2007; А.П. Матвеевым, 1998; В.К. Спириным, 2000-2006; В.П. Лукьяненко, 1999-2005; С.П Евсеевым. 2000-2007, работы которых внесли существенный вклад в развитие отечественной теории и практики физического воспитания детей, подростков и учащейся молодежи. В современных условиях развития общества возникла острая потребность перехода от традиционно сложившихся схем содержания и организации системы физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях к инновационной педагогической технологии этого процесса, которая будет эффективно решать задачи сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения страны.

Настоящее видение проблемы позволяет рассматривать систематизированное, целенаправленно организованное физическое воспитание в образовательных учреждениях как эффективное средство коррекции различных отклонений в состоянии здоровья обучающихся, а необходимость совершенствования его научных и методологических основ – как важный фактор повышения качества образовательного процесса в области физической культуры.

Образовательно-воспитательный процесс в области физической культуры рассматривается как система формирования у занимающихся навыков и потребностей в саморазвитии, самосовершенствовании, самообразовании и самоорганизации, ведущими компонентами которого являются: обеспечение единства учебно-тренировочного процесса, медико-педагогического обследования, анализа эффективности физического воспитания

и самодиагностики; диагностика, коррекция состояния здоровья занимающихся и оптимизация форм, средств, методов физической культуры; подготовка специалистов, способных к восприятию новой информации, к разработке и внедрению педагогических технологий оздоровления на основе новых научных данных. При этом особое значение имеет степень соответствия содержания занятий индивидуальным возможностям и потребностям организма на каждом этапе онтогенеза. Это обеспечивается формированием запросов в обучающей информации, четко сбалансированной по объему и доступности при конкретной направленности на стимулирование познавательной и двигательной активности занимающихся. Главная роль в решении задач восстановления и коррекции здоровья детей, подростков и учащейся молодёжи принадлежит саморазвитию, самосовершенствованию, самообразованию и самоорганизации.

Заключение

Современная система физического воспитания детей, подростков и учащейся молодёжи нуждается в коренном преобразовании; оптимальная и целенаправленная двигательная активность оказывает положительное влияние на организм занимающихся. Систематизированный, целенаправленно организованный процесс физического воспитания, обеспечивающий преемственность в различных образовательных учреждениях, окажет существенное влияние на улучшение показателей физической подготовленности, физического развития и функционального состояния организма занимающихся, при опоре на концептуальные положения, обусловливающие чёткую постановку цели и задач, а также выбор средств, методов физической культуры и выявление педагогических условий их использования в зависимости от возраста, пола и физической подготовленности.

Реализация данных условий обеспечит выход на более высокий теоретико-

методологический уровень функционирования образовательных учреждений, обеспечивающих успешность педагогического процесса на основе преемственности цели, задач и содержания физического воспитания, что создаст необходимые предпосылки для оптимизации показателей физического развития, физической подготовленности, функционального состояния организма занимающихся [1].

Список литературы

1) Бобкова Е.Н. Проблемы и перспективы совершенствования учебного процесса физического воспитания в образовательных учреждениях //Здоровье и технологии его сохранения: Матер. всерос. науч.- практ. конф. Минздравсоцразвития РФ Минспорта и молодежной политики РФ /Е.Н.Бобкова, Е.П. Писаренкова, Э.А. Тимошин. – Смоленск: СГМА, 2009. – с.165-166.

2) Научная статья на тему: «Физическое воспитание в системе образования и его проблемы.» Фомина Г.Н. Руководитель физического воспитания.

3) Научная статья на тему: «Организация физического воспитания в общеобразовательных учреждениях»

4) Статья по физкультуре на тему: «Место и роль воспитания в образовательном учреждении». Земскова М.В.

ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ - ДАЛЬНЕЙШАЯ ПЕРСПЕКТИВА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Рахимова З.А, Рахимова Ф.А.

Научный руководитель: Сумин Д.В.

Московская область, г. Бронницы,

Федеральное государственное бюджетное учреждение

профессиональная образовательная организация «Государственное училище (техникум) олимпийского резерва г. Бронницы Московской области»

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

1.1. Зарождение и развитие ГТО

1.2. Значимость сдачи норм ГТО

2. ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

2.1. Методы и организация исследования

2.2. Опрос об отношении к сдаче норм ГТО в общеобразовательных учреждениях

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В настоящее время в теории и практике физического воспитания наиболее остро стоит проблема совершенствования физической подготовленности молодежи в общеобразовательной школе. Выход

данной проблемы на первые позиции в системе физического воспитания подрастающего поколения обусловлен проявляющимся в последние годы выраженным несоответствием между уровнем физической подготовленности и постоянно возрастающим уровнем требований к ней.

Физическая культура несет в себе основу уникальной роли в общей культуре человека, способствуя его успешной жизнедеятельности при формировании и совершенствовании физических качеств личности [33].

Одной из реально видимых перемен нашего времени становится внедрение комплекса ГТО в образовательные учреждения - физкультурной программы советских времен по воспитанию патриотической молодежи [34].

Цель исследования: проверить уровень значимости внедрения комплекса ГТО в образовательные учреждения.

Объект исследования: организация и перспектива развития физического воспитания в образовательных учреждениях.

Предмет исследования: комплекс ГТО в образовательных учреждениях.

Задачи исследования:

1. Выявить уровень знаний учащихся общеобразовательной школы о комплексе ГТО
2. Экспериментально обосновать значимость внедрения комплекса ГТО в образовательные учреждения.

---

[33] Качановский А.Ю. Отечественный опыт вовлечения молодёжи в массовые занятия физкультурой и спортом. [Текст] // Среднее профессиональное образование. – 2012. – №4. – С.60 – 61.

[34] Бутова Т.В., Дудко М.А. Государственная идеология, актуальность, необходимость, важность. Теоретические и практические вопросы науки XXI века. [Текст] Сборник статей Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор А. А. Сукиасян. 2014. С. 235 – 23.

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

1.1. Зарождение и развитие ГТО

История комплекса ГТО началась после победы Великого Октября. Наша страна крепла и мужала, энтузиазм советских людей, их тяга к новому, революционному проявлялась буквально во всех сферах жизни – в труде, культуре, науке, спорте.

ГТО – это программа физкультурной подготовки населения в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях, основанная на государственной системе патриотического воспитания населения и действовавшая в СССР с 1931 по 1991 год.

«ГТО» решает две главные задачи - повышение общего уровня здоровья населения, и создание определенной прослойки в обществе, всегда готовой к военной обороне. Проработанная четкая система нормативов создавала соревновательность. Дети, подростки, старались превзойти своих соперников, нормативы и собственный результат. «ГТО» является мощным стимулом, чтобы начать заниматься спортом.

Комплекс впервые был введён в 1931-1934 гг. [35]. С развитием государственной системы физического воспитания и физическим совершенствованием подрастающих поколений нормативы и требования комплекса периодически изменялись. Введённый в 1931 г. комплекс ГТО состоял из 15 нормативов по различным видам физических упражнений, включавших бег, прыжки, метание, плавание, лыжи и др. Для того чтобы получить значок, также было необходимо знать основы военного дела и советской системы физического воспитания в СССР [36].

---

[35] Иванов О.Н. ГТО: прошлое и настоящее /О.Н. Иванов //Вестник Югорского государственного университета. - 2016. № 1 (40). С. 174-176.

[36] Иванов О.Н. ГТО: прошлое и настоящее /О.Н. Иванов //Вестник Югорского государственного университета. - 2016. № 1 (40). С. 174-176.

С 2014 года в России утвержден новый комплекс ГТО [37]. Также утвержден новый дизайн значков ГТО. Значков стало три (бронза, серебро, золото), а не сдавшие норматив получают отличительный знак «Участник».

В нормативные дисциплины входят:

1. челночный бег 3×10 м;
2. бег 30, 60, 100 м;
3. бег 1000; 1500; 2000; 2500; 3000 м;
4. прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места и прыжок в длину с разбега;
5. подтягивания на низкой (из виса лежа) и высокой (из виса) перекладинах;
6. сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
7. поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту;
8. наклон вперед из положения стоя на полу или гимнастической скамье;
9. метание спортивного снаряда в цель и на дальность;
10. рывок гири 16 кг;
11. плавание 10, 15, 25, 50 м;
12. бег на лыжах или кросс по пересеченной местности 1, 2, 3, 5, 10 км;
13. стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя;
14. турпоход [38].

1.2. Значимость сдачи норм ГТО

Причин выполнения норм ГТО может быть несколько: кто-то хочет

[37] Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труду и Обороне» (ГТО)».

[38] Уваров, В. А. Структура, содержание и нормативные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) /В. А. Уваров // Справочник заместителя директора школы. – 2016.

сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО; кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость; кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, - целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в жизни [39].

Внедрение комплекса включает в себя такие компоненты как:

1. Увеличение числа молодежи для систематических занятий ФКиС;
2. Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности;
3. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных учреждениях [40].

Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается, в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Наработанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта [41].

---

[39] Прокофьева Д.Д. Физкультурно – спортивный комплекс ГТО. Нормы ГТО и поиск новой идеологии в России /Д.Д. Прокофьева //Культура физическая и здоровье. 2016. № 2 (57). - С. 17-19.

[40] Уваров, В. А. Структура, содержание и нормативные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) /В. А. Уваров //Справочник заместителя директора школы. – 2016.

[41] Енченко И.В. Эволюция комплекса «готов к труду и обороне». //Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – №4. – С.45 – 51.

2. ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

2.1. Методы и организация исследования

Методы исследования:

1. Изучение литературных источников
2. Метод опроса

Организация исследования:

Исследование проводилось на базе «Гимназия имени Александра Александровича Пушкина» городского округа Бронницы.

В нем участвовали мальчики 5-х и юноши 11-х классов в количестве 50 и 40 человек соответственно.

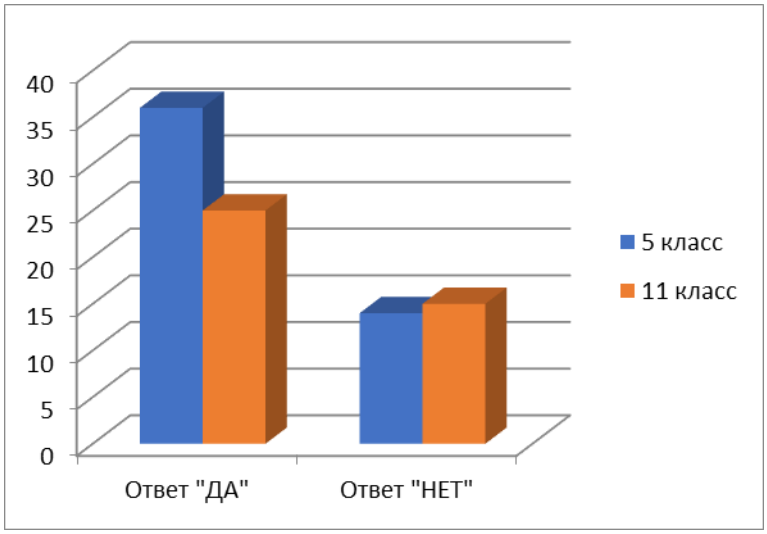
2.2. Опрос об отношении к сдаче норм ГТО в общеобразовательных учреждениях

Проведен сравнительный анализ ответов учащихся 5-х и 11-х классов на предмет осведомленности и мотивации к сдаче норм ГТО:

1. Занимаетесь ли вы спортом?

Рис. 1

«Занимаетесь ли вы спортом?»

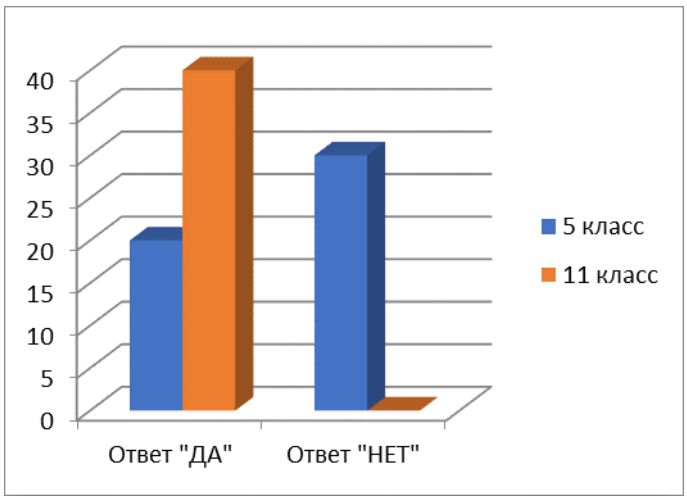


Как мы можем заметить, из данных гистограммы, количество 5-классников немного превосходит 11-классников в заинтересованности занятий спортом.

2. Слышали ли вы про комплекс ГТО?

Рис. 2

«Слышали ли вы про комплекс ГТО?»

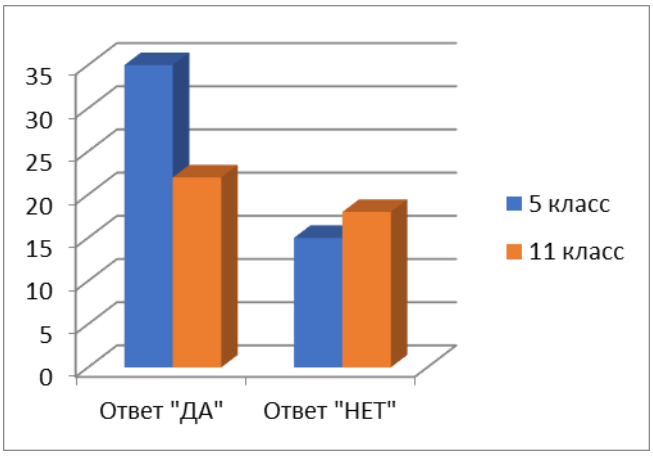


По видимым данным 11-классники имеют полное представление о комплексе ГТО, а 5-классники не имеют.

3. Можете ли вы справиться с нормативами для своего возраста (на любой значок)?

Рис. 3

«Можете ли вы справиться с нормативами для своего возраста (на любой значок)?»



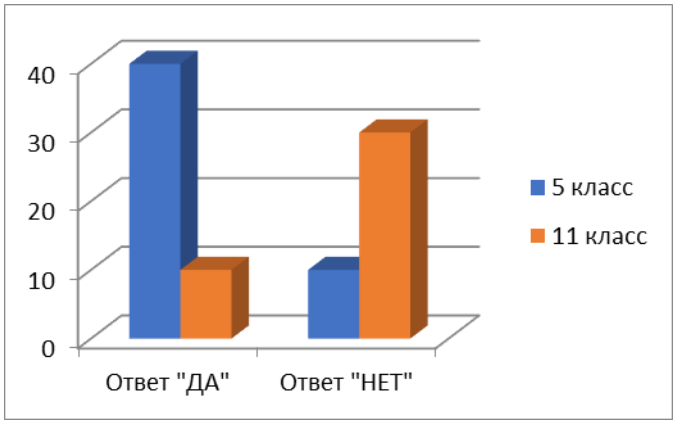
Почти 70% учащихся 5-х классов уверены, что они справятся с нормативами ГТО, тогда как только 55% учеников старших классов уверены

в этом.

4. Нужен ли лично вам этот комплекс?

Рис. 4

«Нужен ли лично вам этот комплекс?»



80% пятиклассников уверены в необходимости сдачи комплекса ГТО, 25% старшеклассников дали положительный ответ.

Аргументация ответов учащихся 11классов:

«ДА»: ради значка; хочу значок; для поступления в ВУЗ (дополнительные баллы); проверить свою физическую подготовку.

«НЕТ»: не собираюсь связывать свою карьеру со спортом; «А смысл? Это отнимает время».

5. Как вы думаете, с какой целью возродилось это движение?

Ответы 5-классников:

- Чтобы дети стали здоровее
- Поддержать, укрепить здоровье
- Чтобы дети усерднее работали

Ответы 11-классников:

- Для готовности к любой нагрузке
- Развиваться физически
- Чтобы больше людей занимались спортом

Таким образом, если сравнивать ответы учеников младших и старших классов, то можно отметить, что у 5-классников есть понимание, более

осознанное или более внятно выраженное: зачем человек должен участвовать в движении ГТО. И те и другие понимают, что без хорошей физической подготовки трудно учиться, нелегко работать и тем более защищать Родину.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. На основе проведенных опросов учащихся общеобразовательной школы мы выявили уровень знаний и значимость комплекса ГТО в жизни людей.
2. В процессе исследования обосновали положительное отношение к сдаче нормативов ГТО в образовательных учреждениях: 5-классники более мотивированы к необходимости сдачи норм ГТО, чем учащиеся 11 классов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труду и Обороне» (ГТО)». [Интернет источник] https://base.garant.ru/70619520/ (09.02.2021)
2. Прокофьева Д.Д. Физкультурно – спортивный комплекс ГТО. Нормы ГТО и поиск новой идеологии в России /Д.Д. Прокофьева //Культура физическая и здоровье. 2016. № 2 (57). - с. 17-19.
3. Иванов О.Н. ГТО: прошлое и настоящее /О.Н. Иванов //Вестник Югорского государственного университета. 2016. № 1 (40). - с. 174-176.
4. Постановление правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». [Интернет источник] http://docs.cntd.ru/document/420200820 (09.02.2021)
5. Уваров В. А. Структура, содержание и нормативные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду

и обороне" (ГТО) / В. А. Уваров //Справочник заместителя директора школы. – 2016.

6. Енченко И.В. Эволюция комплекса «готов к труду и обороне». //Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – №4. – с.45 – 51.

7. Качановский А.Ю. Отечественный опыт вовлечения молодёжи в массовые занятия физкультурой и спортом. //Среднее профессиональное образование. – 2012. – №4. – с.60 – 61.

8. Бутова Т.В., Дудко М.А. Государственная идеология, актуальность, необходимость, важность. Теоретические и практические вопросы науки XXI века. Сборник статей Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор А. А. Сукиасян. 2014. -с. 235 – 23.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ В ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ

Рыткина М.Э.

Научный руководитель: Стрекалова А.С.

г. Ханты-Мансийск, Автономное профессиональное образовательное учреждение «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ
ЗАКЛЮЧЕНИЕ
ЛИТЕРАТУРА
ПРИЛОЖЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

В связи с эпидемиологической ситуацией в мире и в нашей стране, 2020 год стал переломным в системе всего образовательного процесса на всех его ступенях. Возникла необходимость применения дистанционных образовательных технологий. Это напрямую затронуло и студентов Югорского колледжа-интерната олимпийского резерва. Государственная итоговая аттестация была проведена в режиме «онлайн». Проведение традиционного учебного занятия превратилось в задание по предоставлению видео-фрагмента урока по заданной теме. Так же видео-фрагменты стали частью учебной и производственной практики студентов. В Постановлении Правительства Российской Федерации от 2.03.2021 №301 говорится, о возможности

и дальнейшего применения дистанционных технологий для проведения промежуточной аттестации студентов [1]. Такая тенденция, скорее всего, ждет и СПО. «Онлайн» занятия прочно вошли в практику образовательного процесса. Это подтверждают и исследования журнала Американской коллегии спортивной медицины «Здоровье и фитнес», которые на протяжении 15 лет проводили онлайн-опросы среди тысяч профессионалов по всему свету с целью определить будущие тенденции индустрии здоровья и фитнеса на ближайший год. Согласно топ-20 мировых тенденций фитнеса в 2021 году беспрекословным лидером, поднявшимся с 26-го на 1 место за год стали онлайн-тренировки [3].

Необходимость подготовки будущих педагогов по физической культуре и спорту к проведению занятий с применением дистанционных технологий и недостаточное методическое обеспечение данного процесса, и определили проблему нашего исследования.

Объект исследования: образовательный процесс студентов.

Предмет исследования: методические указания для подготовки и проведения занятий в дистанционном режиме.

Цель данного проекта: выявление условий для повышения эффективности процесса подготовки и проведения занятий по физическому воспитанию в дистанционном режиме.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие **задачи**:

1. Проанализировать теоретическую и методическую литературу по проблеме исследования.

2. Провести анкетирование с целью выявления факторов обеспечивающих эффективность занятий в дистанционном режиме.

3. Разработать методические рекомендации для подготовки и проведения занятий в дистанционном режиме.

Практическая значимость заключается в возможности использования разработанных организационно-методических указаний в профессиональной

деятельности педагогов по физической культуре и спорту.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

С целью определения факторов повышающих эффективность подготовки и проведения дистанционных занятий, нами было проведено анонимное анкетирование среди преподавателей дисциплин профессионального цикла и студентов Югорского колледжа-интерната олимпийского резерва. В общей сложности было получено 50 анкет. Анализируя полученные данные, мы сделали следующие выводы: 76 % опрошенных считает необходимым наличие навыков проведения «онлайн» занятий, но лишь 12 % оценили свой уровень владения дистанционными технологиями как «высокий». 100% опрошенных выразили мнение о необходимости дополнительных материалов для подготовки и проведения онлайн-занятий. В ходе анализа полученных данных можно сделать вывод, что 96 % опрошенных положительно отреагировали на необходимость онлайн-занятий в начале пандемии. Однако на вопрос «Как изменилось Ваше отношение к онлайн-занятиям сейчас?» 15 % изменили свое отношение на негативное. 69 % респондентов, имея право выбора, предпочли бы обычные занятия, при этом 31 % комфортнее себя чувствует и без личного присутствия тренера или учителя рядом. Подавляющее большинство опрощенных (92%) считают традиционных занятия более эффективными. При подготовке к онлайн занятиям 69% искали бы информацию в литературных источниках, тем не менее, 31 % выбрали ответ «Действовал бы по обстоятельствам». Переходя к анализу блока вопросов о содержании самого занятия, можно сделать вывод, что 92 % не имеют спортивного инвентаря дома. 78% отмечают, что обращают внимание на внешний вид педагога и обстановку вокруг него. 88% важно получить как можно больше методических указаний для выполнения упражнений.

Сопоставление результатов проведенного нами анкетирования среди

студентов и преподавателей, а так же анализ имеющейся литературы по проблеме исследования позволили нам выявить ряд основных условий, способных, по нашему мнению, повысить эффективность занятий в дистанционном режиме. К таким условиям можно отнести:

1. Построение урока.

Перед любым занятием или тренировкой преподаватель прописывает четкий план.

Онлайн занятие не исключение, тем более, если вам предстоит провести его впервые.

- ✓ Продумайте каждую минуту урока, так как на онлайн конференции дается ограниченное количество времени.
- ✓ Исключите все возможные травмоопасные упражнения.
- ✓ Если занятие будет проводиться в записи, уделите особое внимание основным опорным точкам в упражнениях. Подберите как можно больше методических указаний к выполнению. Используйте метод показа упражнения по частям.
- ✓ Подобранные упражнения должны быть знакомы занимающимся.
- ✓ Не читайте со своего плана, достаточно будет пару раз заглянуть в него, если у вас возникнут трудности.
- ✓ Оставляйте время на уроках для того, чтобы услышать обратную связь от учеников, ведь опираясь на это, можно внести эффективные изменения.

2. Платформа.

Во время очной лекции или тренинга вы взаимодействуете со слушателями напрямую. На онлайн занятии это взаимодействие происходит через специальную площадку, работа с которой может вызывать вопросы у участников.

- ✓ Во-первых, перед началом работы на новой платформе для дистанционного обучения отправьте ученикам или их родителям текстовые и видеоинструкции, чтобы они до занятия разобрались в том, как это работает.
- ✓ Во-вторых, протестируйте площадку. Привлекайте своих друзей или коллег, и вместе протестируйте все кнопки во время проведения. Планируя, как будет выглядеть встреча, посмотрите, что может предложить площадка для видеоконференции. Возможно, предложенные функции вдохновят вас добавить что-то интересное в занятие.

Например, в «MyOwnConference» можно проводить тесты, опросы, включать видео, добавить баннеры и логотип [2].

Вот еще пару советов для пользования онлайн платформами:

- ✓ Отключите вход раньше организатора;
- ✓ Разрешите участникам отправлять сообщения в чат, что бы вы могли вести с ними диалог;
- ✓ Включите возможность организатору делать опросы;
- ✓ Запретите всем, кроме организатора и соорганизатора, демонстрировать экран. Посмотрите, хотите ли вы, чтобы участники как-то комментировали ваши экраны, когда вы их демонстрируете и отключите возможность рисовать на вашей презентации, это очень сильно отвлекает;
- ✓ По возможности сохраните урок. Ссылку на запись можно разместить в групповом чате или настроить автоматическую рассылку видео после занятия.

3. Правила поведения.

Основополагающими хорошо проведенного урока, на наш взгляд, являются четыре пункта:

- ✓ Свет;
- ✓ Звук;

- ✓ Положение в кадре;
- ✓ Стабильный интернет.

Свет

Прежде чем готовить место для проведения занятия, подумайте, в какое время суток будет проходить встреча. Обратите внимание, будет ли это помещение достаточно освещено. Занятия, которые проходят в утренние и дневные часы в восточных и южных комнатах чаще не требуют включения дополнительных ламп, но при условии, что окно будет находиться прямо перед вами. Но если вы планируете, занятие на вечер или в пасмурную погоду, позаботьтесь о дополнительном освещении.

Положение в кадре

Проводящего должно быть видно в полный рост, в том числе и во время показа упражнений.

Звук

- ✓ Перед началом занятия убедитесь, что вы устранили все отвлекающие факторы, которые могут быть слышны вашей аудитории - выключите телефон и домофон, отключите Skype и другие ненужные компьютерные программы;
- ✓ Обязательно протестируйте площадку, на которой вы собираетесь проводить вебинар за полчаса до трансляции. Если вы заметили проблемы со звуком - постарайтесь устранить их или воспользуйтесь другим сервисом;
- ✓ Если вы выходите на связь из дома, попросите членов семьи вас не беспокоить;
- ✓ Проводить занятие лучше в небольшой комнате, большое помещение может вызывать эффект эха;
- ✓ Не используйте микрофон, встроенный в ваш компьютер. Лучше воспользуйтесь гарнитурой или специальным микрофоном.

Интернет

Обязательно проверьте свое интернет-соединение и убедитесь, что оно будет стабильным, отключите на время занятия все приложения, забирающие трафик.

4. Подбор доступного инвентаря.

Помните, далеко не у каждого человека дома есть спортивный инвентарь, имейте это в виду при построении плана урока.

Но мы с легкостью можем заменить некоторое из спортивного инвентаря обычными предметами, которые есть дома у каждого:

- ✓ Таким образом, обычное полотенце может служить ковриком, а если свернуть его в плотно – то можно использовать его как валик массажный;
- ✓ Бутылкой наполненной водой мы сможем заменить легкие гантели, а шваброй или веником;
- ✓ Стул или диван может служить степом;
- ✓ Заранее предупредите учеников об инвентаре, которой понадобится вам на уроке.

5. Обстановка вокруг преподавателя

При выборе места проведения урока стоит учитывать его специфику, так как речь в нашей работе идет именно о тренировочных занятиях нам понадобится как можно больше свободного пространства, чтобы не сокращать амплитуду упражнений.

Идеально подойдет спортивный зал, но, если, как и при начале введения онлайн занятий вы заперты в стенах своего дома - постарайтесь найти это место, может быть можно отодвинуть диван или стол и создать себе удобную площадку.

Еще несколько советов:

- ✓ Попросите домочадцев на время урока не беспокоить вас;
- ✓ Заранее позаботьтесь о порядке вокруг, по возможности уберите все отвлекающие смотрящего вещи подальше;

- ✓ На удивление, многие не уделяют особого внимания подготовке комнаты. И зря, ведь пространство вокруг играет важную роль в восприятии всего вашего образа.

Продумайте, какие предметы могут вам понадобиться во время урока, быть может вы хотели показать ученикам интересную книгу, позаботьтесь об этом заранее, положите это рядом с собой, но что бы этого не было видно в кадре. Если так случилось, что нужного предмета под рукой не оказалось – не стоит удаляться на его поиск, сделайте себе заметку и покажите это на следующем занятии. Ведь будет не очень правильно уходить из кадра и искать что-то по квартире.

6. Внешний вид преподавателя

Вне зависимости от того, где вы находитесь – помните, вы должны соблюдать простейшую профессиональную этику.

Даже если вы находитесь дома - никакой домашней одежды на вас не должно быть.

- ✓ Советуем не надевать одежды из ярких тканей и с глубоким декольте;
- ✓ Лучше исключить принты с мелким рисунком – в камере они могут рябить;
- ✓ Отдайте предпочтение однотонному спортивному костюму;
- ✓ Не забудьте о спортивной обуви;
- ✓ У девушек, как и для стандартного занятия, волосы должны быть собраны.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализируя тенденции современного образования, можно сделать вывод о том, что учебные занятия, в том числе и по физическому воспитанию будут и дальше проводиться с использованием дистанционных технологий. Будущим

специалистам по физической культуре и спорту необходимы навыки проведения занятий такого типа. Разработанное нами методического пособие может быть использовано преподавателями для формирования у студентов этих навыков. Так же рекомендации могут использоваться учителями и тренерами для самостоятельной подготовки к онлайн урокам и тренировкам.

ЛИТЕРАТУРА

1. Постановление Правительства РФ от 2.03.2021 №301 «Об утверждении Положения об особенностях проведения промежуточной аттестации в 2021/2022 учебном году по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, предусматривающих использование дистанционных образовательных технологий, обеспечивающих идентификацию личности посредством единой информационной системы персональных данных, обеспечивающей обработку, включая сбор и хранение биометрических персональных данных, их проверку и передачу информации о степени их соответствия предоставленным биометрическим персональным данным физического лица» // http://government.ru

2. Методические рекомендации по организации дистанционного обучения дисциплины «физическая культура» //сайт «Инфоурок» URL: https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-organizacii-distancionnogo-obucheniya-discipliny-fizicheskaya-kultura-4569593.html/ (дата обращения: 20.12.2020)

3. ACSM's Health & Fitness Journal: 1/2 2021 - Том 25 - Выпуск 1 - с. 10–19. doi: 10.1249/FIT.0000000000000631

ПРИЛОЖЕНИЕ

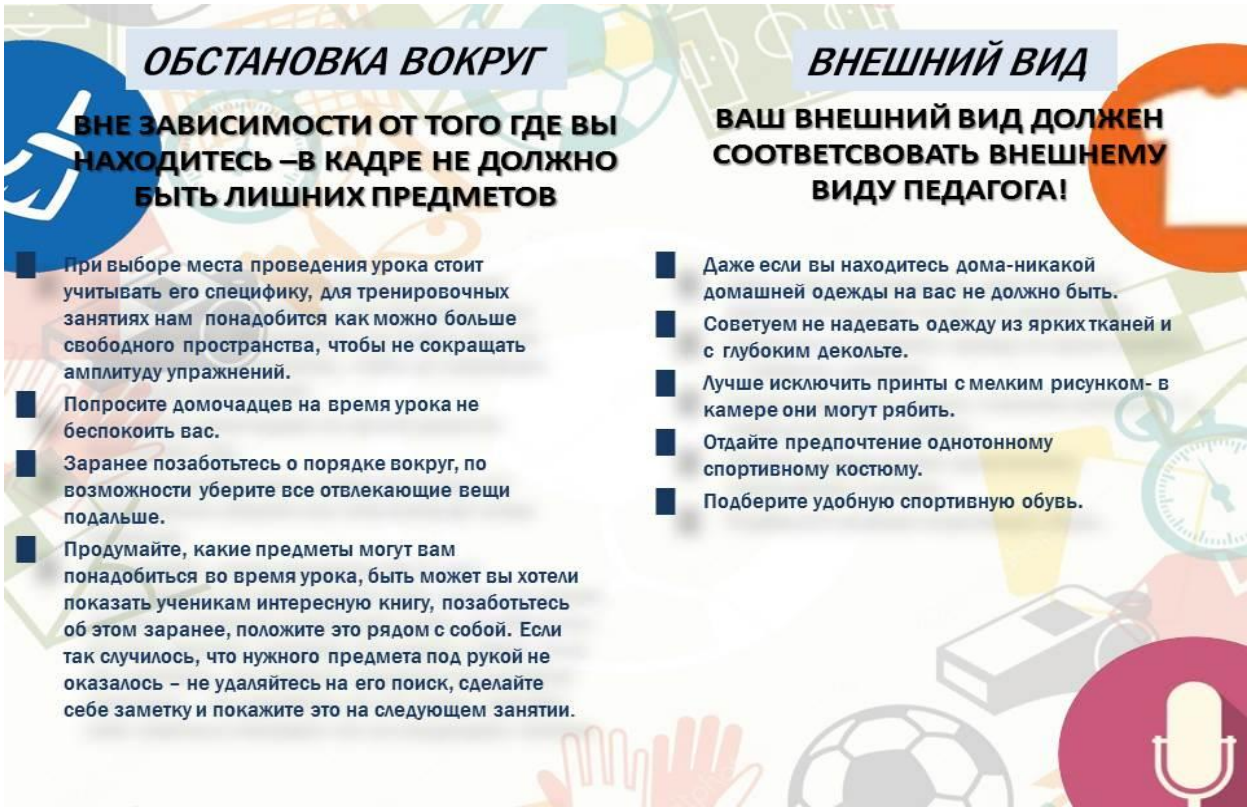


Рис. 1 Методические рекомендации для подготовки и проведения онлайн-занятий (слайд 1)

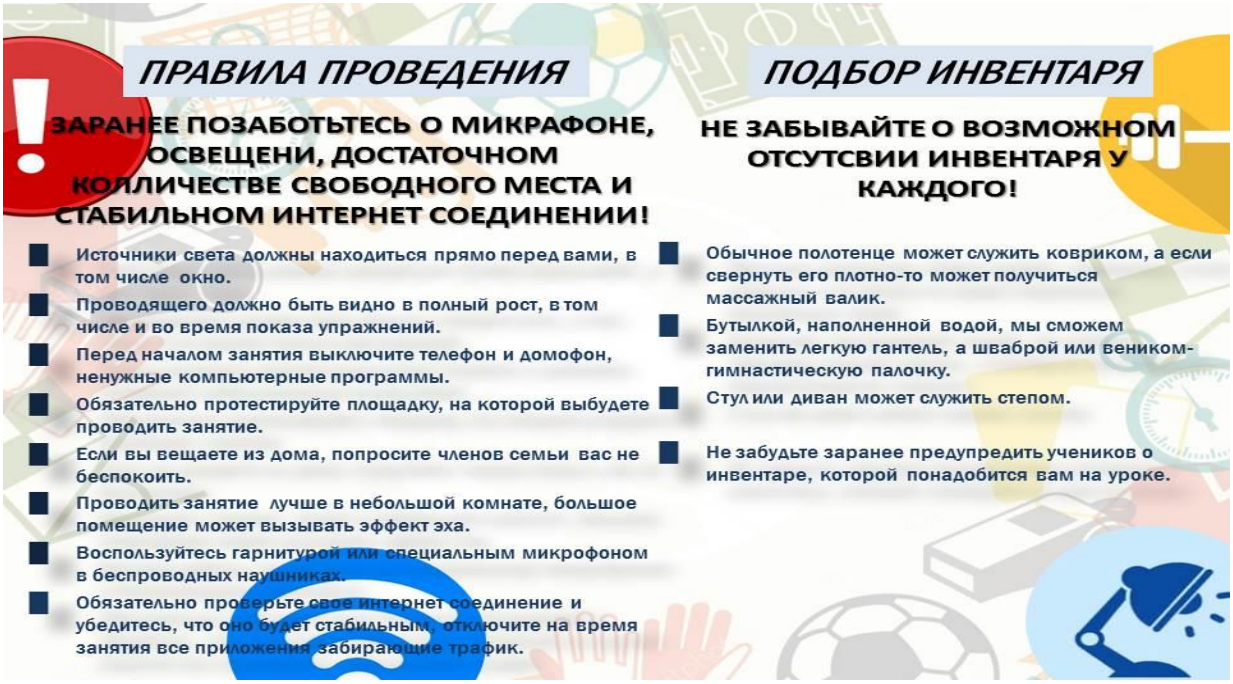


Рис. 2 Методические рекомендации для подготовки и проведения онлайн-занятий (слайд 2)

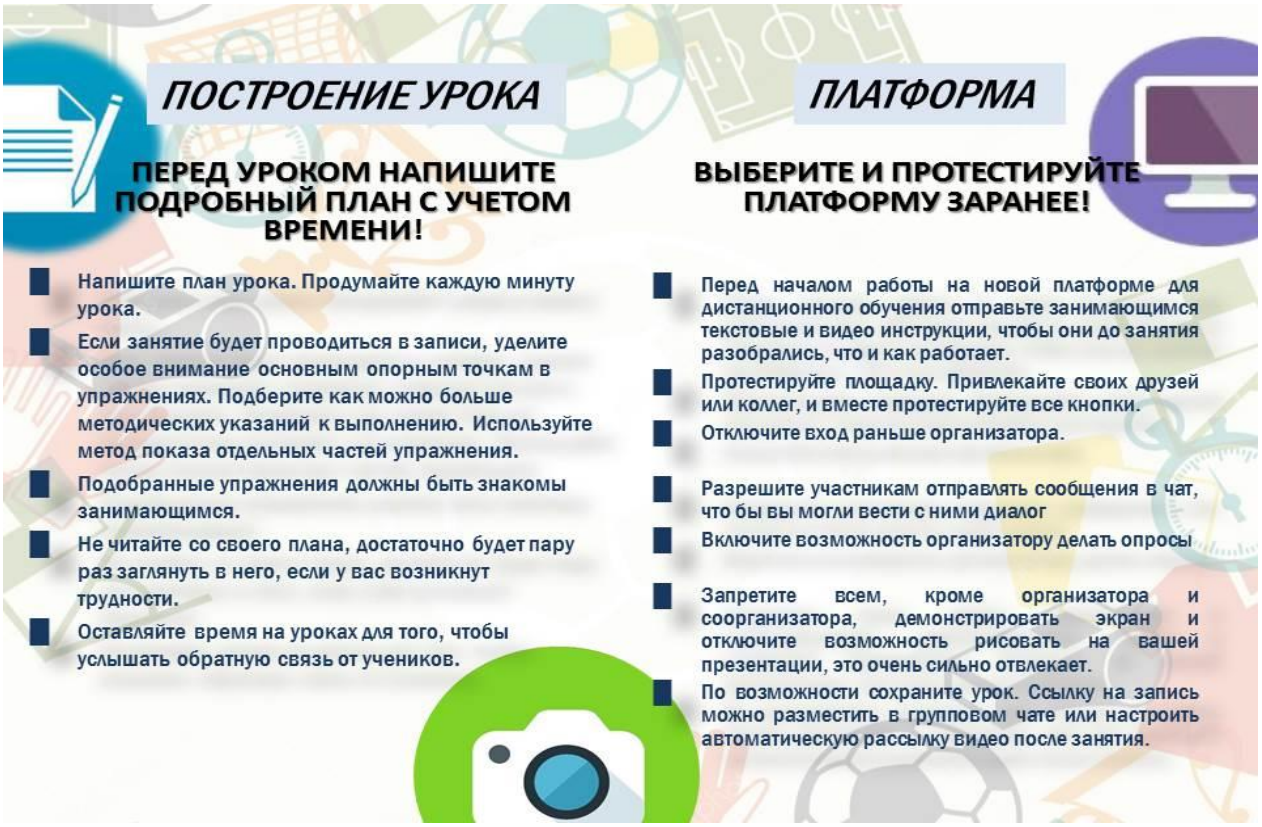


Рис. 3 Методические рекомендации для подготовки и проведения онлайн-занятий (слайд 3)

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Устимова Д.В.

Научный руководитель: Полякова Н. С.

г. Самара, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (техникум) олимпийского резерва г. Самара»

Содержание

Введение

1. Общая физическая подготовка

1.1. Общая физическая подготовка цели и задачи

1.2. Физическая подготовка как часть физического спортивного самосовершенствования

2. Структура подготовленности спортсмена

2.1. Техническая подготовленность спортсмена

2.2. Физическая подготовленность спортсмена

2.3. Психическая подготовленность спортсмена

3. Организация комплекса упражнений

Заключение

Литература

Введение

Уже давно известно, что человеку необходимо много двигаться, чтобы быть здоровым. Это могут быть утренние пробежки, зарядка, гимнастика, легкая атлетика или даже бокс. На организм человека положительно влияет физическая нагрузка, независимо от того, что он выбрал. Будь то серьезные занятия определенным видом спорта или же простое поддержание мышц в тонусе.

Общая физическая подготовка - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Тема работы была выбрана, потому что данная тема ***актуальна*** в современном мире, в котором все больше людей работают на "сидячей" работе, плохо заботятся о своем здоровье. Это ведет к различным заболеваниям: ожирение, гиподинамия, то есть нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц.

Цель работы: изучение общей физической подготовки, как процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Задачи работы:

- ознакомиться с понятием общая физическая подготовка;
- рассмотреть цели и задачи общей физической подготовки;
- изучить основные виды общей физической подготовки, интенсивность физических нагрузок;
- рассмотреть структуру подготовленности спортсмена;
- ознакомиться с организацией комплекса упражнений.

Объект исследования: общая физическая подготовка.

Предмет исследования: основные составляющие общей физической подготовки.

Краткий обзор литературы и источников по проблеме: основными источниками для работы были использованы: отечественные литературные источники, научные статьи в специализированных изданиях. В этих источниках литературы доступно, легко и понятно описываются цели и задачи общей физической подготовки и структура подготовленности спортсменов.

Работа имеет традиционную структуру и включает в себя введение, основную часть, состоящую из 3 глав, заключение и список литературы.

1. Общая физическая подготовка цели и задачи

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, например, гимнастика, бег, аэробика, единоборства, плавание, любые подвижные игры. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных [6].

1.1. Цели и задачи общей физической подготовки

1. Здоровье. Общая физическая подготовка нужна в первую очередь для укрепления здоровья. Изменения, при развитии физических качеств, происходят на молекулярном уровне, изменяя физиологические и биохимические процессы. Увеличивается сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет. Общая физическая подготовка сдерживает процессы старения.

2. Общее физическое развитие. Общая физическая подготовка не является спортом, но ни в одном виде спорта без нее не обойтись. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта, в военной или трудовой деятельности. Оценивают уровень общей физической подготовки по следующим показателям или тестам: Скорость – бег на 100м Выносливость – бег на 2 – 3 км Силовая подготовленность – подтягивания, пресс.

3. Специальная подготовка. Даже высокий уровень общей физической подготовки не всегда может быть достаточен. В некоторых случаях (определенный вид спорта, личные потребности, профессиональный труд) требуется повышенный уровень специальной физической подготовки. Одним требуется повышенное развитие силы, другим выносливости, третьим гибкости.

Поэтому целью общей физической подготовки также является:

- Развитие всесторонних и специальных физических качеств.
- Общее повышение уровня физических возможностей организма.
- Воспитание необходимых двигательных умений и навыков.

Задачей общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия [7].

1.2. Физическая подготовка как часть физического спортивного самосовершенствования

Общая физическая подготовка составляет главное содержание занятий физическими упражнениями в школах.

Основными видами общей физической подготовки являются гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, туризм и спортивные игры. Надо иметь в виду, что занятия по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке и спортивным играм представляют собой единый процесс физического воспитания.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм. К их числу относятся различные

передвижения - бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др. Общая физическая подготовка играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, комплексном развитии физической работоспособности применительно к широкому кругу различных видов деятельности и систематическом пополнении фонда двигательных навыков и умений.

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения. Известно, что различные виды спорта требуют различных способностей или неодинакового сочетания тех или иных способностей. Так, спринтер должен обладать прежде всего высокоразвитыми скоростными и скоростно-силовыми способностями в особом соотношении, условно обозначаемом термином «спринтерская мощь», а также развитой спринтерской выносливостью, основанной в частности, на возможностях анаэробного использования энергетических ресурсов мышечного сокращения. Стайеру же нужна в первую очередь выносливость стайерского типа, основанная на совершенном протекании аэробных обменных процессов и высоком уровне развития соответствующих морфофункциональных свойств организма. От борца требуется особая силовая выносливость, специфические координационные способности и гибкость, сочетаемые с изометрическими и динамическими силовыми способностями. У гимнастов особую роль играют способность быстро осваивать новые формы движений, способность выразительно и точно координировано выполнять комбинации специальных упражнений по строго заданной программе, а также координационная и силовая выносливость,

позволяющая сохранять высокое качество движений на протяжении всей программы гимнастического многоборья [7].

2. Структура подготовленности спортсмена

Структура подготовленности спортсмена включает технический, физический, и психический элементы.

2.1. Техническая подготовленность

Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения спортсменом техники системы движений конкретного вида спорта. Она тесно связана с физическими, психическими и тактическими возможностями спортсмена, а также с условиями внешней среды. Изменения правил соревнований, использование иного спортивного инвентаря заметно влияет на содержание технической подготовленности спортсменов.

В структуре технической подготовленности всегда присутствуют так называемые базовые и дополнительные движения.

К базовым движениям относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности данного вида спорта. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в данном виде спорта.

К дополнительным движениям относятся второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые не нарушают его рациональность и в то же время характерны для индивидуальных особенностей данного спортсмена [9].

2.2. Физическая подготовленность

Физическая подготовленность - это возможности функциональных систем организма. Она отражает необходимый уровень развития тех физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта.

2.3. Психическая подготовленность

Психическая подготовленность по своей структуре неоднородна. В ней можно выделить две относительно самостоятельные и одновременно взаимосвязанные стороны: волевую и специальную психическую подготовленность.

Волевая подготовленность связана с такими качествами, как целеустремленность (ясное видение перспективной цели), решительность и смелость (склонность к разумному риску в сочетании с обдуманностью решений), настойчивость и упорство (способность мобилизовать функциональные резервы, активность в достижении цели), выдержку и самообладание (способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения), самостоятельность и инициативность. Некоторые их этих качеств могут быть изначально присущи тому или другому спортсмену, но большая их часть воспитывается и совершенствуется в процессе регулярной учебно-тренировочной работы и спортивных соревнований.

Специфика некоторых видов спорта накладывает отпечаток на характер и степень развития отдельных психических качеств у спортсменов. Однако для воспитания волевой подготовленности используются и определенные методические приемы. Практически основой методики волевой подготовки служат следующие требования.

1. Регулярно и обязательно выполнять тренировочной программы

и соревновательных установок. Это требование связано с воспитанием спортивного трудолюбия, привычки к систематическим усилиям и настойчивости в преодолении трудностей, с четким пониманием невозможности достичь спортивных вершин без соответствующей мобилизации духовных и физических сил. На этой основе реализуется воспитание целеустремленности, настойчивости и упорства в достижении цели, самодисциплина и стойкость.

2. Системно вводить дополнительные трудности. Это значит постоянно включать дополнительные усложненные двигательные задания, проводить тренировочные занятия в усложненных условиях, увеличивать степень риска, вводить сбивающие сенсорно-эмоциональные факторы, усложнять соревновательные программы.

3. Использовать соревнования и соревновательный метод. Сам дух соперничества в соревнованиях повышает степень психической напряженности спортсмена, а значит, к нему предъявляются дополнительные требования: проявить активность, инициативность, самообладание, решительность, стойкость и смелость.

В структуре специальной психической подготовленности спортсмена следует выделить те стороны, которые можно совершенствовать в ходе спортивной подготовки:

— устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

— кинестетические и визуальные восприятия двигательных действий и окружающей среды;

— способность к психической регуляции движений, обеспечение эффективной мышечной координации;

— способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;

— способность к формированию в структурах головного мозга опережающих реакций, программ, предшествующих реальному действию [2].

3. Организация комплекса упражнений

Тест Руфье - Диксона

Перед занятиями общей физической подготовкой необходимо правильно оценить физические качества человека. Тест (или проба) Руфье-Диксона представляет собой специальный нагрузочный комплекс, предназначенный для определения работоспособности сердца при различных уровнях физической активности.

Выделяют прямые и косвенные методы оценки. Суть их заключается в измерении сердечных сокращений в периоды восстановления после физических нагрузок. Частоту пульса определяют в положении лежа, в течение 15 секунд, перед выполнением упражнений (обычно приседаний) и после них. За минуту перерыва сердечные сокращения измеряют дважды. Затем три показателя суммируют, умножают на 4 и вычитают 200. Полученное число делят на 10. Если величина индекса составляет меньше 3, это говорит о хорошей работоспособности человека. Средний результат колеблется от 3 до 6. Промежуток 7-9 говорит об удовлетворительной работоспособности. А вот показатели от 10 и выше указывают на сердечную недостаточность. Такой тест следует проводить каждые восемь недель. Изменения результатов говорят об улучшении или ухудшении физической формы (т. е. перетренированности).

Основу общефизической подготовки может составлять любой вид спорта (легкая атлетика, плавание, единоборства, подвижные игры и т. д.). Важно помнить при построении комплексов упражнений общей физической подготовки, что такого рода программа направлена на гармоничное развитие физических навыков. Необходимо исключить узкую специализацию. Например, нельзя интенсивно развивать силу в ущерб гибкости либо скорость в ущерб силе.

Упражнения общей физической подготовки отличаются по категории, методу выполнения и зоне воздействия. Логичнее начинать с простых, постепенно переходя к сложным. Для начала можно взять из каждой категории по одному простому упражнению. И в течение первого месяца увеличивать количество повторений и подходов. Это позволит плавно и корректно изменить вектор нагрузки на организм и подготовить себя к следующему уровню.

Чтобы тренировки общей физической подготовки оказались максимально полезными и не нанесли вреда организму новичков, количество их не должно превышать трех дней в неделю. Обычно занятия проводятся в понедельник, среду и пятницу. Каждый тренировочный день предполагает выполнение упражнений из одной категории либо их сочетание. Продвинутый уровень подготовки позволяет заниматься чаще, с одним-двумя перерывами в неделю.

Перед началом тренировок общей физической подготовкой рекомендуется выполнить тест на максимум физической выносливости. Для этого необходимо провести разминку и выполнить весь комплекс упражнений (по плану, одно за другим) с перерывом в две минуты. Важно выложиться на 100 % с максимальным количеством повторений. Данный тест следует проводить и при переходе на следующий уровень подготовки.

Разминка

Начинать каждое занятие общей физической подготовки следует с разминки. Она предполагает разогрев мышц тела, мобилизацию суставов, легкую растяжку и учащение пульса. На проведение этой части программы, как правило, уходит не более пяти минут. Правда, если комплекс общей физической подготовки является базой для профессиональных спортсменов, то разминка дополнительно может включать упражнения со скакалкой (не более минуты) и два-три упражнения из основного комплекса (по три-четыре повторения).

Силовые упражнения

Одной из целей программы общей физической подготовки является развитие силы. И достичь ее помогают такие упражнения, как отжимания,

подтягивания, жим стоя, качание пресса, приседания, планка. Это основной комплекс. Его следует выполнять в четкой последовательности.

Новичкам отжимания лучше делать, стоя на коленях. Количество повторений колеблется от 1 до 15 в 3-4 подхода. В дальнейшем можно переходить на упор лежа с теми же числовыми показателями выполнения.

Подтягивания делают на низкой перекладине с узким и обратным хватом. Количество повторений составляет от 1 до 15 раз.

Приседания новички выполняют на двух ногах от 1 до 30 раз. Профессиональные спортсмены и люди с высоким уровнем подготовки усложняют это упражнение, делая его на одной ноге. Количество повторений то же, на каждую ногу.

Планку держат на полу от 60 до 90 секунд. Угол между полом и руками составляет 45 градусов. Новички могут выполнять это упражнение, опираясь на локти. Время удержания должно составлять не менее 30 секунд.

Профессионалы к общему силовому комплексу общей физической подготовки добавляют тягу за голову сидя на полу (с амортизатором), боковую планку и ягодичный мостик (с двумя или одной ногой).

Кардиозанятия

Кардиоупражнения включают прыжки со сменой ног, бег на короткие и длинные дистанции, прыжки со скакалкой. В данном комплексе не стоит забывать о темпе. Например, количество прыжков со сменой ног в минуту составляет примерно 45-50. А в прыжках со скакалкой оптимальным показателем является 100 раз в минуту.

Профессиональные спортсмены иногда данный комплекс совмещают с силовыми упражнениями. По времени он не должен превышать 10 минут.

Для того чтобы упражнения выполнялись легче и без лишней нагрузки на сердце, необходимо помнить о дыхании. Его следует держать в определенном ритме вдоха и выдоха.

Заминка

Если разминка необходима для разогрева тела перед тренировкой общей физической подготовки, то после нее рекомендуется правильно «остыть». Для этого предназначена заминка. Интенсивность выполнения упражнений способствует учащению дыхания и пульса. Заминка же позволяет сгладить переход к отдыху после общей физической подготовки. Что такое нагрузка на сердечную мышцу, можно ощутить именно при игнорировании данного компонента программы. Ведь в процессе его нормализуется артериальное давление и снижается общая температура тела. Заминка также позволяет снизить посттренировочную боль и ломоту, помогает качественнее восстановить силы. Данная часть программы общей физической подготовки включает две фазы. На первой спортсмену необходимо постепенно привести пульс и дыхание в привычную норму. Для этого рекомендуется плавное прекращение выполнения упражнений, снижение ритма. На второй фазе происходит растяжка мышц, на тренировку которых был направлен комплекс упражнений общей физической подготовки. Это способствует выводу продуктов метаболизма и нормализации местного кровотока. Также растяжка разгоряченных мышц делает их более гибкими и эластичными. Выполнять заминку лучше плавно без рывков и боли. Натяжение мышц рекомендуется задерживать на 20-40 секунд. Упражнения заминки включают плавное потягивание руками головы в разные стороны, сгибание ног по очереди (стоя, пятка касается ягодиц), складку (наклон к ногам в положении сидя на полу), скручивание позвоночника в положении лежа на полу, растяжку плечевых суставов и т. д. [4]

Заключение

Общая физическая подготовка способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости,

силы, ловкости), содействует накоплению двигательного опыта и познанию своих двигательных возможностей. Самостоятельные занятия по общей физической подготовке обеспечивают длительное сохранение физической и умственной работоспособности, создают условия для высокопроизводительного труда. Самостоятельная подготовка обучающихся осуществляется в процессе внеучебной работы по физической культуре и спорту. Основными ее средствами являются общеразвивающие упражнения, в том числе гимнастические (для мышц головы, рук, ног, туловища, на гимнастических снарядах), легкоатлетические (ходьба, бег, прыжки, метание), а также различные подвижные и спортивные игры, плавание, ходьба на лыжах и т. п.

В данной работе были рассмотрены понятие, цели и задачи общей физической, основные виды общей физической подготовки.

В ходе написания работы была всесторонне изучена выбранная тема, при использовании отечественных литературных источников, и научных статей.

Литература

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие /В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. /И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013.
3. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие /Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012.
4. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) /П.П. Мельников. - М.: КноРус, 2013.
5. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров) /В.Д. Секерин. - М.: КноРус, 2013.
6. https://www.syl.ru/article/347306/chto-takoe-ofp-kompleks-uprajneniy-ofp

7. http://fizrazvitie.ru/2011/01/ofp-obshaj-fizicheskaj-podgotovka.html

8. http://www.practical-shooting.ru/sport/library/obschaya-fiziceskaya-podgotovka-ofp/

9. http://sportwiki.to/Общая_физическая_подготовка

Направление 4. СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ: ИСТОРИЯ, АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И СОВРЕМЕННОСТЬ

СТРЕСС КАК ПРЕДПОСЫЛКА СПОРТИВНЫХ ТРАВМ

Аксенов Б.Э.

Научный руководитель: Сазанакова Л.И.

г. Абакан, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Хакасия «Училище (техникум) олимпийского резерва»

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ

Стресс как предпосылка спортивных травм

Реакции спортсменов на спортивные травмы

Стратегии преодолении стресса после спортивной травмы

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

Анкетирование и анализ полученных результатов

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность работы заключается в том, что согласно статистическим данным, ежегодно 3-5 млн. жителей получают травмы во время занятий различными видами спортивной деятельности. Основной причиной спортивных травм, являются физические и психологические факторы, и специалисты в области физической культуры необходимы, знать и понимать реакции на травмы, а также знать, какие методы использовать, чтобы обеспечить ускорение процесса реабилитации.

Объект исследования: стрессы и спортивные травмы.

Предмет исследования: влияние стрессов на спортивные травмы спортсменов.

Цель исследования: изучение влияние стрессов на травмы в спорте.

Задачи исследования:

1. проанализировать состояние проблемы спортивных травм;
2. проследить связь спортивных травм со стрессовым состоянием спортсмена;
3. исследовать вопрос влияния стрессов на спортивные травмы спортсменов, обучающихся «Училища (техникума) олимпийского резерва».

Практическая значимость: специфика отношения к травме, способы ее преодоления, преодоление барьера после травмы у спортсменов.

1. ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ

Травма в спортивной медицине (психологии) — с точки зрения современной психологии спорта это состояние, при котором спортсмен теряет возможность заниматься спортом также полноценно, как и до получения физического повреждения.

Бревер и соавторы определяют спортивную травму как «событие или процесс, вызвавший физические повреждения организма, которые требуют прохождения реабилитации». То есть, в данном контексте основной аспект определения травмы связан с необходимостью реабилитации для спортсменов, а не с продолжительностью перерыва в спортивной деятельности. Несомненно, более объективной является систематизация спортивных травм, основанная на физиологических данных

Главный принцип классификации спортивных травм – длительность лечения и реабилитации. Травма определяется как легкая, если нужна медицинская помощь, не затрагивающая профессиональную деятельность спортсмена. Средняя степень травмы диагностируется в случае оказания

медицинской помощи, предписывающей ему изменения в его физических действиях. Сложная травма характеризуется медицинским лечением и пропуском соревновательной и тренировочной деятельности.

1.1. Стресс как предпосылка спортивных травм

Физические факторы, такие, как мышечный дисбаланс, столкновения на высокой скорости, перетренированность и физическое утомление, являются основными причинами травм. Вместе с тем определенную роль могут играть и психологические факторы. Психологическими предпосылками спортивных травм могут быть особенности личности, уровни стресса.

Установлено, что уровень стресса является важной предпосылкой спортивных травм. Главное внимание уделялось таким стрессовым ситуациям, как потеря близкого человека, переезд в другой город, замужество/женитьба. Вместе с тем изучались и менее стрессовые ситуации, такие, как, например, езда на машине в условиях «пробок» на дорогах. Результаты исследований показали, что спортсмены, чаще подвергающиеся стрессовым ситуациям, как правило, чаще получают повреждения. В этой связи специалисты в области спорта и физической культуры должны знать о коренных изменениях в жизни своих подопечных, стрессовых ситуациях, в которых оказываются спортсмены, и соответствующим образом корректировать тренировочный процесс.

Стрессовые жизненные ситуации были связаны со спортивными травмами у тех спортсменов, у которых были недостаточно развиты умения справляться со стрессовыми ситуациями и низкие уровни социальной поддержки. Спортсмен, имеющий незначительную социальную поддержку и невысокий уровень умений справляться со стрессами, сталкивается с существенными изменениями в своей жизни, вероятность получения травмы значительно повышается.

Стресс нарушает концентрацию внимания, снижая периферическое внимание. Нападающий футбольной команды в условиях значительного стресса

может получить травму, поскольку не замечает защитника соперника, набегающего на него сбоку.

Повышенное состояние тревожности также приводит к нарушению концентрации внимания и нерелевантным мыслям.

Высокий уровень стресса может сопровождаться значительным мышечным напряжением, которое нарушает координацию движений и повышает вероятность получения травмы. Например, гимнастка при высоком уровне стресса испытывает чрезмерное мышечное напряжение, что может привести к ее к падению с бревна и травме.

Преподаватели и тренеры, работающие со спортсменами, у которого происходят значительные изменения в жизни (например, учащийся колледжа, родители которого разводятся), должны пристально следить за его поведением. Если у него наблюдаются признаки повышенного мышечного напряжения или существенные нарушения концентрации внимания во время занятий, целесообразно облегчить тренировочный процесс и подумать об использовании методов, направленных на снятие стресса.

Спортивные психологи, работающие с травмированными спортсменами, выяснили, что заявления некоторых тренеров типа «Действуй жестко и всегда выкладывайся на 110 %» или «Если ты травмирован, ты не представляешь никакой ценности» повышает вероятность травмирования спортсменов.

Многие тренеры используют заявления типа «Выкладывайся полностью или уезжай домой», «Без боли нет успеха», которые символизируют ориентацию на максимальное усилие. Тренеры, поощряющие такое усилие, не акцентируя при этом внимания на возможности получить травмы, тем самым поощряют спортсменов на неоправданный риск.

Речь идет не о том, что спортсмены не должны играть напористо и жестко в таких видах, как футбол, регби и т.д. Не следует постоянно ориентировать их на максимальное усилие, чтобы спортсмены не рисковали понапрасну (например, игра головой в футболе при низко летящем мяче).

Следует также отметить, что многие спортсмены уверены в том, что они должны «тренироваться, превозмогая боль» и что всегда «чем больше, тем лучше». Это ведет к перетренированности и возникновению таких травм.

Интенсивные физические тренировки действительно сопровождаются определенной степенью дискомфорта, однако спортсмены и занимающиеся должны отличать естественный дискомфорт вследствие высоких физических нагрузок и высокого объема тренировок от болевых ощущений, которые ассоциируются с началом травмы.

Многие люди чувствуют себя никчемными в случае повреждения, причем это чувство может быть обусловлено различными факторами. Во-первых, этому могут способствовать тренеры, как непосредственно, так и косвенно, подчеркивая, что победа значит для них больше, чем благополучие спортсмена. Спортсмен, получивший повреждение, уже не вносит свой вклад в успех команды. Поэтому тренеру такой игрок больше не нужен. Спортсмены хотят быть полезными тренеру и иногда играют, даже получив повреждение, что в конечном итоге приводит к более серьезным травмам. А бывает и так: тренер говорит то, что нужно (например, «Твое здоровье важнее, чем победа»), но когда спортсмен получает повреждение, поступает наоборот. Игрока игнорируют, и он убеждается, что если травмирован, то больше не нужен. У таких тренеров игроки также продолжают играть с травмами.

Нужно научить спортсменов и занимающихся отличать естественный дискомфорт, обусловленный высокими нагрузками и объемом тренировочных занятий, от болевых ощущений, знаменующих начало травмы

Команда пловцов, которую в последние годы преследовали травмы, вызванные усталостью, которые гордятся своим тяжелым трудом, воспользовались рекомендациями спортивного психолога Кейта Белла, научиться рассматривать естественный дискомфорт, обусловленный тренировочными нагрузками (боль), как признак развития и прогресса. Для ее команды естественный дискомфорт был не сигналом к прекращению

активности, а наоборот, — сигналом к увеличению нагрузки.

Поскольку подопечные Шарон не совсем правильно интерпретировали рекомендации Белла, Шарон поставила цель научить их отличать дискомфорт, обусловленный физическими нагрузками, от болевых ощущений, обусловленных травмой. Она заменила девиз команды «Без боли нет успеха» на «Тренироваться усердно, но не на грани своих возможностей». Она также изменила расписание тренировочных занятий, увеличив количество дней отдыха, и установила правило, согласно которому никто не должен заниматься плаванием или тренироваться с отягощениями в выходные дни. Периодически тренер обсуждала со своими подопечными разницу между ощущением дискомфорта и ощущениями, связанными с травмой, подкрепляя правильное поведение похвалой и поощрениями. Шарон, кроме того, проинформировала родителей спортсменов о необходимости обращать внимание на хронические болевые ощущения у их детей.

Со временем подопечные Шарон стали понимать разницу между болевыми ощущениями, обусловленными травмой, и естественным дискомфортом, обусловленным интенсивными тренировочными нагрузками. К концу сезона почти все пловцы команды оказались физически здоровыми.

1.2. Реакции спортсменов на спортивные травмы

Специалисты в области спорта идентифицировали типичные реакции на травмы. Одни люди расценивают травму как катастрофу. Другие могут расценивать травму как своеобразную передышку, способ отдохнуть от напряженных тренировочных занятий, спасти свое реноме в том случае, если у них не клеится игра, или даже как приемлемое оправдание своего прекращения дальнейших занятий спортом.

Наиболее типичной реакцией большинства людей на спортивную травму является реакция огорчения Кублер-Росса. Люди, получившие травму, проходят

процесс, включающий пять этапов:

1. отрицание;
2. гнев;
3. «заключение сделки»;
4. депрессия;
5. принятие и реорганизация.

После травмы у большинства людей наблюдается фаза отрицания. Находясь в состоянии шока, они не верят, что получили травму.

После осознания реальности происшедшего наступает фаза гнева. Спортсмены начинают ругать себя и окружающих.

Затем наступает фаза «заключения сделки»: спортсмен пытается обосновать избежание реальности ситуации. Например, травмированный спортсмен может пообещать себе тренироваться еще более усердно или всегда быть приветливым с окружающими, если ему «повезет» быстро восстановиться.

Во время четвертой фазы происходит полное осознание факта травмы и ее последствий. Понимая, что он больше не сможет продолжать занятия, спортсмен впадает в состояние депрессии и испытывает неопределенность в отношении своих будущих занятий.

Пятая фаза - фаза принятия, когда спортсмен выходит из состояния депрессии и готов сосредоточить все свои силы на процессе реабилитации и возвращения к физической активности.

У большинства спортсменов наблюдается подобные реакции на травму, однако скорость и легкость «прохождения» всех пяти этапов могут существенно колебаться. Если один человек «проходит» эти этапы за 1-2 дня, то другому могут потребоваться недели и даже месяцы. Все эти пять фаз могут не быть одинаково важными для спортсмена или занимающегося.

Отрицательные психологические реакции спортсменов на травмы приведены в Таблице 1.

Таблица 1

Реакции, связанные со спортивными травмами

«Утрата собственного лица»	Когда спортсмены больше не могут принимать участия в соревнованиях вследствие травмы, они часто испытывают «утрату собственного лица», то есть они «теряют» часть себя, что серьезно влияет на самовосприятие
Страх и тревожность	При травмировании у спортсменов могут наблюдаться высокие уровни страха и тревожности. Они беспокоятся о том, смогут ли восстановиться, не получат ли повторной травмы и т.п. Поскольку травмированные спортсмены не могут тренироваться и принимать участие в соревнованиях, у них много времени для того, чтобы волноваться
Утрата уверенности в своих силах	Снижение уверенности может привести к снижению уровня мотивации, отрицательно повлиять на уровень физической активности, а так же привести к дополнительной травме, поскольку спортсмены стараются компенсировать утрату уверенности, прилагая чрезмерные усилия.
Снижение уровня физической активности	Ввиду снижения уверенности в своих силах, а так же пропущенных тренировочных занятий уровень результатов спортсменов, перенесших травму, может снизиться. У многих спортсменов возникают определенные трудности ввиду сниженного уровня результатов после перенесенной травмы

«Утрата собственного лица» имеет особенно большое значение для спортсменов, которые видят себя только в спорте.

Спортсмены, которых травма может привести к окончанию спортивной карьеры, требуют специальной, часто продолжительной психологической помощи.

В Таблице 1 приводятся признаки «ненормальной» реакции на спортивные травмы. Если инструктор по физической подготовке или тренер обнаружат у кого-нибудь такие симптомы, они должны обсудить возникшую проблему с врачом.

Симптомы возможной «ненормальной» реакции на спортивные травмы

- Чувства гнева и беспокойства.
- Навязчивый вопрос: «Когда можно будет вернуться в строй»?
- Отрицание (например: «Травма - незначительная»).
- Слишком раннее возвращение к спортивной деятельности, ведущее к повторному травмированию.
- Чрезмерное хвастовство о достижениях.

- Чувство вины перед командой.
- Подробное описание незначительных физических недомоганий.
- Быстрая смена настроения.
- Заявления о том, что восстановления не произойдет.

1.3. Стратегии преодолении стресса после спортивной травмы

Чтобы справиться с посттравматическим стрессом требуется как физическая, так и психологическая устойчивость. Поэтому при восстановлении после спортивной травмы, основное внимание должно уделяться не только приемам физической реабилитации, но и методам спортивной психологии для когнитивного и эмоционального восстановления.

Спортсмены реагируют на травмы широким спектром эмоций, которые могут включать отрицание, гнев, печаль и даже депрессию. Травмы часто кажутся чем-то несправедливым особенно тем, кто еще недавно был в прекрасной физической форме. Хотя эти чувства легко понять, важно постараться выйти за рамки отрицательных эмоций и найти более позитивные стратегии, чтобы справиться с постигшей вас неудачей. Во многих случаях умелый подход к травме помогает спортсменам стать еще более целенаправленными, гибкими и стойкими.

2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

2.1. Анкетирование и анализ полученных результатов

Экспериментальное исследование, целью которого было выяснить причины спортивных травм был проведен на базе «Училища (техникума) олимпийского резерва». На вопросы анкеты ответили 45 человек.

Результаты анкетирования представлены в Таблице 2.

Подавляющее большинство опрошенных ответили, что получали травмы

разного характера на тренировочном процессе 95%, и травмированных во время соревнований 15%.

Рис. 1 Показатели полученных травм

Оказалось, что у 88% травмированных спортсменов причинами травм были стрессогенные факторы, что они не могли достаточно хорошо сосредоточиться на тренировке.

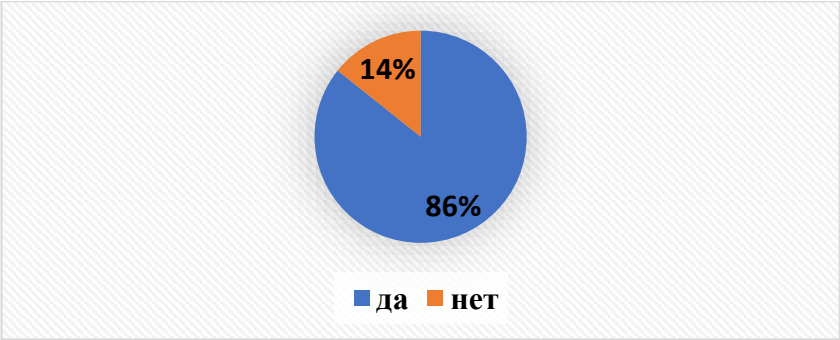


Рис.2 Стрессогенные факторы получения спортивных травм

Таблица 2

Результаты анкетирования

Вопросы	Ответы	
	абсолютное число	%
1. **Получали ли Вы травму во время тренировок?** 1.Да 2. Нет	 43 2	 96 4
2. **Получали ли Вы травмы во время соревнований?** 1. Да 2. Нет	 15 30	 34 66
3. **Травмы какого характера были получены Вами?** а. Легкие-незначительные нарушения в организме, например, ссадины, поверхностные раны или легкие ушибы (ограничения от	36	84

спортивных нагрузок не превышают 10 дней); б Средние- выраженные изменения в организме, восстановление которого может потребовать до 30 дней; в. Тяжелые- человеку требуется госпитализация минимум на 30 дней и долгое лечение у травматолога-ортопеда либо другого специалиста	4 3	9 7
4. Основные причины спортивных травм		
1. Недочеты и ошибки в методике проведения занятий	2	5
2. Нарушения в организации учебно-тренировочных занятий и соревнований.	2	5
3. Недостатки в материально-техническом обеспечении занятий и соревнований.	6	14
4. Неблагоприятные метеорологические и санитарные условия при проведении тренировок и соревнований.	4	9
5. Нарушения требований врачебного контроля.	6	14
6. Несоблюдение сроков допуска после заболеваний и травм.	8	19
7. Нарушение спортсменами дисциплины во время тренировок и соревнований	6	14
8. Нарушения спортивного режима.	4	9
9. Индивидуальные особенности спортсменов	3	7
6. Были ли вы при получении травмы, в каком либо стрессовом состоянии? Да Нет	 38 7	 88 16

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Психологические факторы влияют на распространенность травм, реакции на травмы и процесс восстановления. Такие психологические факторы, как стресс, могут быть предпосылками травм спортсменов.

2. Специалисты в области физической культуры и спорта должны выявлять условия, предрасполагающие к травме, особенно у людей с низким уровнем социальной поддержки и недостаточными уровнями развития умений и навыков справляться со стрессовыми жизненными ситуациями. При выявлении высоких уровней стресса необходимо использовать специальные методы, направленные на снятие стресса, а также внести соответствующие изменения в тренировочный процесс. Спортсмены должны научиться отличать естественный дискомфорт, обусловленный тренировочными нагрузками, от боли, обусловленной повреждением. Они должны понимать, что отношение к занятиям по принципу «без боли нет успеха» может привести к травмам.

3. Все травмированные спортсменов «У(Т)ОР» высказали, что травмы были получены под влиянием стрессогенных факторов (ссора с тренером, события в семье и т.д.) и переживали различные психологические реакции. У них часто наблюдают также повышенную тревожность и чувство страха, сниженную уверенность в себе, снижение уровня физической активности.

4. Психологические основы реабилитации включают такие аспекты: установление взаимоотношений с травмированным человеком, его информация о сущности травмы и протекании процесса восстановления, обучение специальным психологическим навыкам и приемам, таким, как определение целей, идеомоторные акты, релаксация, подготовка травмированного человека к возможным рецидивам в процессе реабилитации и обеспечение социальной поддержки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Ланда, А.М. Профилактика и лечение спортивных повреждений /А.М. Ланда, Н. М. Михайлов. - М.: Физкультура и спорт, 2003.- с. 36-67.

2. Миллер, В.С. К вопросу о спортивной травматологии на соревнованиях /В.С. Миллер, Л.М. Цофнас //Спортивная травмотология. – Саратов: СГУ, 2002. - с. 26-28.

3. Хмельницкий, П. И. Причины спортивного травматизма /П. И. Хмельницкий, Ю. А. Бондарев //Препатологические и патологические состояния в спорте. - М., Смысл, 2002. — С. 185−186.

4. https://www.kites.ru/prichiny-sportivny-h-travm-4/

5. https://dussh-aksarka.yam.sportsng.ru/media/2019/01/31/1274657499/Psixologiya_fizicheskogo_vospitaniya_i_s_ory_Gogunov_E.N._Mart_yanov_B.I.pdf

6. https://referat.bookap.info/work/347522/Psixologiya-sportivnoj-travmy-reabilitaciya.

7. https://novainfo.ru/article/17411

АКТУАЛЬНОСТЬ ПАТРИОТИЗМА В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Баев Д.А., Масленцова К.В.

Научный руководитель: Яковлев А.В.

г. Ульяновск, Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ульяновское училище (техникум) олимпийского резерва»

Содержание

1. Актуальность вопросов патриотичности
2. Патриотизм и его влияние на спортивные достижения
3. Проблема развития патриотичности в современном российском спорте
4. Пути повышения уровня патриотизма
Литература

1. Актуальность вопросов патриотичности

Все мы отчётливо понимаем и осознаем какую большую пользу приносит физическая культура и спорт и как положительно они влияют на здоровье человека, как физическое, так и духовное. Эту информацию мы слышим по радио, телевидению, читаем в газетах и книгах. Но не так часто мы говорим о том, как плодотворно влияет спорт на формирование и развития у человека патриотических качеств. Данный вопрос будет касаться больше профессиональных спортсменов, всех тех, кто достижениями в различных видах спорта прославляет нашу страну, ведь это своего рода тоже патриотизм. Если обратиться к определению патриотизма, то можно выделить то, что даёт нам словарь толковый Владимира Ивановича Даля. Итак, патриот это - любитель

отечества, ревнитель о благе его, отчизнолюб, отечественник или отчизник. Иными словами, патриотизм - любовь к отчизне. По словам президента Российской Федерации В. В. Путина, «России сегодня необходима стратегия национальной политики, основанная на гражданском патриотизме».

2. Патриотизм и его влияние на спортивные достижения

Спорт на настоящем этапе развития представляется нам как мощнейшая индустрия, включающую особую систему «производства» спортивных рекордов и достижений. В нее активно включены помимо самих спортсменов и их тренеров менеджеры, спортивные врачи, психологи, различного рода консультанты и др. Практически из всех средств массовой информации мы постоянно наблюдаем как «раскручиваются» широкомасштабные соревнования высокого уровня до главных событий жизни общества в самом глобальном масштабе. Тем не менее, думается, что не стоит представлять современный спорт как единый феномен, имеющий одну цель, функции и общие закономерности развития. Ведь современный спорт достаточно многолик и разнообразен. В саму систему спорта входят такие его разновидности: массовый, детско-юношеский, школьный, студенческий спорт, все они решающие задачи оздоровления и формирования спортивной культуры подрастающего поколения. Спорт высших достижений (олимпийский и профессиональный спорт) направлен на достижение высоких спортивных результатов и побед. Эти разновидности объединяют общие функции: зрелищная, политическая, экономическая. Спорт высших достижений транслирует особый образец стиля жизни, путь достижения успеха, демонстрирует высокую спортивную технику, умение обыграть соперника. Для многих зрителей эта модель становится эталоном для подражания не только в спорте, но и в других сферах жизнедеятельности. Вне всякого сомнения, спорт высших достижений породил большое количество противоречий, которые не позволяют современному спорту позитивно

развиваться, зачастую дискредитируют его и формируют негативное отношение людей, особенно родителей, к спортивным занятиям. Все чаще общественное мнение оценивает современный спорт как опасную для человека сферу деятельности. Цель исследования: провести социологический анализ противоречий современного спорта и предложить пути их преодоления.

Сегодня в нашей стране никак нельзя отрицать наличие определенных элементов кризиса идей патриотизма и духовности общества в целом. В стране достаточно нестабильная сложная экономическая и политическая ситуации, этноконфессиональные проблемы, не найдены пути урегулирования миграционных процессов. Когда переписывается история нашей Родины, действуют профашистские организации и современное поколение считает, что ничего не должно своей стране, - сложно отличить истинный патриотизм от лживых слов и лозунгов.

3. Проблема развития патриотичности в современном российском спорте

После завершения «холодной войны» и крушения Советского Союза спорт высших достижений перешел в ведение шоу-бизнеса, где всё вертится вокруг «звёзд», - только здесь они, в отличие от кино и музыки, называются чемпионами и рекордсменами. Спортивные «звёзды» из национальных героев стали всего лишь одним из ориентиров на небосклоне этого виртуального мира, образцом для глобального подражания и поклонения. Размеры их гонораров и сексуальные похождения вызывают куда больше интереса, чем чисто спортивные достижения, хотя степень внимания и зависит от побед: очков, голов, килограммов, метров, секунд… И, если «звезд» спорта столь усердно «разогревают» и зажигают в информпространстве - значит, это кому-нибудь нужно. Спортивные состязания перешли из разряда политических войн в разряд войн идеологических. Современный спорт, в том числе и прежде всего - спорт олимпийский, попросту неотделим от индустрии глобальных масс-медиа,

а значит – от создаваемого ими образа мира.

Снова вернувшись к проблеме проявления патриотизма в профессиональном спорте можно отметить такую ситуацию. Когда наша сборная по хоккею, проигрывает сборной Канады и при счете 0:3 сравнивает и выходит вперед. Почему- то никто не говорит, что это патриотизм. Хотя, посмотрев матч, можно увидеть с каким чувством самоотдачи стояли хоккеисты нашей сборной. Таких примеров можно привести массу, и естественно они не будут касаться только хоккея, но проблема того, что наши спортсмены, показывая характер одерживают победы, показывая тем самым патриотизм существует. Возможно, что многие люди говорят сейчас о том, что наш спорт погряз во взятках и договорных матчах, что спортсмены сейчас показывают результат, борясь не за славу страны, а за деньги. Многие говорят, что патриотизм спортсмены показывали только в СССР, но это не так, нельзя использовать данное высказывание ко всем спортсменам и обвинять их в том, что они выступают не за нашу национальную сборную, а за деньги. Роль спорта как одного из ключевых элементов государственной идеологии становится очевидной при анализе содержания идеологических конструктов многих политических режимов. Особенно очевидной, по причинам объективного характера, роль спорта в качестве элемента государственной идеологии, становится при анализе тоталитарных политических режимов, где спорт позиционируется как важнейший инструмент подготовки нации к войне с внешним врагом. Применительно к авторитарным и демократическим режимам, где акцент на важности государственной идеологии подчеркивается не так очевидно, спорт, тем не менее, является одним из важных слагаемых транслируемой идеологии, будучи позиционируемым как залог благополучия нации. Во всех случаях победы в большом спорте рассматриваются как цель, чья ценность безусловна, а поражение рассматривается как свидетельство слабости в том числе и государства. Нравственно-патриотическое воспитание - это целостный процесс последовательного расширения и укрепления ценностно-

смысловой сферы личности, формирования способности спортсмена сознательно выстраивать и оценивать отношение к себе, другим людям, обществу, государству, миру в целом на основе общепринятых моральных норм и нравственных идеалов, ценностных установок.

Патриотическое воспитание спортсменов в современных условиях приобретает особую актуальность и значимость, так как патриотизм является одним из важнейших составляющих общенациональной идеи Российского государства. Патриотическая идея всегда была в центре внимания многих отечественных и зарубежных ученых-педагогов, философов, историков и политиков.

Патриотизм, как особое нравственное качество личности человека проявляется в любви к Родине, верности своему Отечеству, преданности и готовности служить своей Родине, стремлении защитить её интересы, привязанности человека к родной земле и уважительном отношении к другим народам, их культуре, языку, традициям и нетерпимости к расовой и национальной неприязни.

Можно констатировать, что спорт высших достижений призван обеспечивать патриотическое воспитание положительными и образцовыми примерами, а также поводами для гордости за отечество. Нельзя не отметить, что существующие фанатские объединения часто также являются носителями патриотической идеологии вплоть до правых и ультраправых ее форм. Ярким современным примером использования спортивных достижений как инструмента патриотического воспитания является Китайская Народная Республика, фактически развивающая советский подход к управлению спортом на государственном уровне. Взятый в РФ после 2010 года курс на поиск положительных примеров и объектов для гордости внутри страны не мог обойти вниманием и большой спорт.

Так было в советский период истории России, такая же ключевая роль стала отводиться спорту и в 2010-х годах. При этом, необходимо учитывать, что

под спортом в данном контексте понимается, в первую очередь, спорт высших достижений или большой спорт, направленный на достижение максимально высоких спортивных результатов на официальных российских и международных соревнованиях. Несмотря на наметившуюся после окончания Холодной войны тенденцию размежевания спорта и политики, первые десятилетия двадцать первого века заставляют говорить о возвращении спорта в мир «большой» политики, причем как на международной, так и на внутригосударственной арене. Можно утверждать, что по мере активизации внешней политики и «скатывания» России в новое противостояние с Западом к концу 2000-х, повсеместная политизация спорта и его использование в качестве инструмента информационно-идеологической борьбы стало неизбежным. Попытки американо-европейского бойкота зимних Олимпийских игр 2014 года – лишь одно из наиболее заметных событий в общем процессе «глобального спортивного противостояния» XXI века. Допинговые скандалы вокруг российских спортсменов накануне Олимпиады 2016 года в Рио-де-Жанейро и последующая дисквалификация Всероссийской федерации легкой атлетики на неопределенный срок, явились вполне логичным продолжением масштабной политизации спорта в условиях роста геополитической напряженности в мире [1]. В данном случае следует подробнее проанализировать «фактор спорта» в действиях российских властей, в настоящий момент де-факто проигрывающих спортивную имиджевую борьбу на международной арене, но активно его использующих на внутриполитическом рынке. Спорт, как составную часть политического имиджа на протяжении всей своей политической карьеры использует президент РФ В.В. Путин. Именно с ним во многом связано возрождение интереса государства к спорту. Политические партии в России также активно эксплуатируют популярность и авторитет спорта у избирателей, привлекая в свои ряды известных спортсменов, олимпийских чемпионов, которые выступают эффективным средством их легитимации.

Так, в Государственной Думе 7-го созыва 11 именитых депутатов-

спортсменов, среди которых Ирина Роднина, Александр Карелин, Николай Валуев, Марат Сафин и другие [2]. Одновременно с этим спорт в современной России стал одной из составляющих новой «национальной идеи», закрепленной еще в бытность президентом Д.А. Медведева в формуле «Россия - спортивная держава» [3].

Говоря о несомненном достоинстве использования спорта как инструмента государственной идеологии следует отметить, что спорт сам по себе выступает важным инструментом идейно-политической борьбы, являясь «идеальной платформой» для пропаганды и рекламы различных политических программ среди социальных групп с неоднородными политическими взглядами [4]. Можно говорить о том, что спорт, будучи одобряемой обществом формой соревнования, с одной стороны находится вне поля конкретной политической идеологии, а с другой является мощным средством воздействия на общественное сознание, будучи органичным элементом современной массовой культуры.

Однако при всех своих преимуществах спорт в современной России в качестве инструмента государственной идеологии неспособен решить целый ряд долгосрочных, стратегических проблем, носящих, на наш взгляд, системный характер [5]:

1. Подход к «проектированию» современного российского патриотизма характеризуется тем, что, в отличие от советской эпохи, оказывается лишён главного – идеологической базы, которой в СССР выступала коммунистическая идеология. Таким образом, рациональная составляющая современного российского патриотизма оказывается менее значимой, что не может не отражаться на всех создаваемых на её основе конструктах. Данный факт, на наш взгляд, находит свое отражение в крайне низкой значимости самой ценности патриотизма в иерархии жизненных приоритетов россиян – всего 7% россиян указали патриотизм в числе приоритетных для себя понятий [6].

2. Часть спортивных достижений, используемых для закрепления в массовом сознании россиян в качестве поводов для гордости (победы

хоккейной «Красной машины», первые общекомандные места советских спортсменов на олимпиадах), являются частью развития уникальной советской системы поддержки и развития спорта, со всеми ее достоинствами и недостатками. Несмотря на тот факт, что Российская Федерация является юридическим правопреемником Советского Союза, такого рода исторические параллели носят (в том числе и в массовом сознании) противоречивый и ограниченный характер. В сравнительном контексте достижения современных российских спортсменов в большом спорте выглядят объективно менее впечатляющими. Так, на протяжении последних пяти летних олимпиад наблюдается постепенное снижение результатов российских спортсменов, последний раз занимавших второе общекомандное место в Сиднее в 2000 году [2]. На последних двух олимпиадах – это четвертое общекомандное место. На зимних олимпиадах, за исключением домашней Олимпиады в Сочи, российские спортсмены лишь дважды (в 1994 и 1998 гг.) оказывались на третьем общекомандном месте. При этом поражает размах допингового скандала, в который по заявлениям Всемирного антидопингового агентства вовлечены более тысячи российских спортсменов в 30 видах спорта [7].

Взаимосвязь спорта и идеологии проявляется и в подходах к мотивированию спортсменов, которые могут носить как возмездный, так и безвозмездный характер. Безвозмездный подход к мотивации спортсменов (победа советского спортсмена и победа советской сборной – победа всей советской страны; победа ценна с точки зрения престижа, а не с точки зрения ожидаемого материального вознаграждения) был основой советского подхода, притом, что премирование спортсменов как практика имело место быть. Современный российский спорт высших достижений использует систему мотивации спортсменов, отличную от использовавшейся в СССР. Если в советском большом спорте материальное вознаграждение не было принципиальным фактором мотивации, то в 1990-е и 2000-е годы роль материального вознаграждения как стимула для спортсменов многократно

возросла. При этом попытки быстро изменить сложившийся подход к мотивированию фактически оказываются неэффективными, поскольку инерция сложившейся практики достаточно велика. Таким образом, и спортсмены, воспитанные в идеологическом вакууме в 1990-е и 2000-е годы, и руководители российского спорта, являющиеся носителями «бизнес-логики», сформировавшейся в тот же период, не всегда могут в полной мере принимать и реализовать транслируемые сверху идеологические установки.

3. Очевидны и структурные проблемы в сфере развития массового спорта и спорта высших достижений в России, которые не позволяют в полной мере использовать их идейно-воспитательный потенциал в массовом сознании. Сложившаяся сегодня в отечественном спорте ситуация является весьма неоднозначной. С одной стороны, очевидны серьезные достижения в модернизации отечественной инфраструктуры физической культуры и спорта, беспрецедентны объемы финансирования и строительства современных спортивных объектов по всей стране. С другой стороны, противоречивыми являются многие шаги и действия, предпринимаемые государством и чиновниками от спорта. Весьма неоднозначной представляется логика бюджетного финансирования отечественного спорта. Так, если в 2016 году расходы государственного бюджета на реализации данной программы составили 63,4 млрд. рублей, то в 2017 году запланировано привлечь уже 90,042 млрд. рублей.

При этом значительный рост бюджетных расходов на спортивную отрасль в России, наблюдаемый с 2012 года, был во многом обусловлен подготовкой и проведением в стране ряда крупнейших международных спортивных мероприятий, включая Универсиаду в Казани в 2013 году, Олимпийские Игры в Сочи в 2014, Чемпионат мира по водным видам спорта FINA в 2015 году, Кубок Конфедераций ФИФА в 2017 году и наконец, Чемпионат мира по футболу в 2018 году. Все указанные выше спортивные мероприятия призваны продемонстрировать возможности России как спортивной державы мировому

сообществу.

При данном подходе массовый спорт, направленный на формирование здоровой нации, комфортной среды обитания, воспитания молодежи, подготовку будущего поколения талантливых спортсменов, оказывается в «тени» большого спорта. В нашей стране, в настоящий момент наблюдается серьезный дисбаланс в финансировании спорта высших достижений и массового спорта. Так, в 2014-2016 гг. объем финансирования спорта высших достижений превышал 86% от общего объема бюджетного финансирования, в то время как бюджетные ассигнования на массовый спорт составили около 12% от общего объема. Кроме того, в указанный период расходы на массовый спорт сократились более чем на 50% [9].

Указанные выше показатели говорят о необходимости изменения приоритетов в реализации государственной политики РФ в области физической культуры и спорта. Сокращение расходов на массовый спорт входит в противоречие с целенаправленным позиционированием спорта как одной из основных позитивных составляющих современного внутриполитического дискурса. Только поиск баланса между спортом высших достижений и массовым спортом позволит государству использовать спорт в качестве эффективного инструмента государственной идеологии.

4. Пути повышения уровня патриотизма

Очевидно, в спортивном воспитании, должны решаться воспитательные задачи, частью которых является формирование патриотических качеств личности спортсмена. Патриотическое воспитание непосредственно решается в форме бесед, дискуссий, а также с помощью привлечения спортсменов в организации и судействе соревнований. Несомненно, большую роль играет символика и ритуалы соревнований, такие как гимн, церемония награждения, поднятии флага, которые несут воспитательную функцию не только для

спортсменов, но и для зрителей. Немаловажным элементом воспитания патриотизма в спорте является проведение памятных соревнований (мемориалов) в честь патриотических дат, памяти героев спорта труда, войны.

Специалистам в этой сфере деятельности необходимо предлагать новые инновационные идеи, разрабатывать новые технологии, изменять приоритеты, т. Е выстраивать новую парадигму развития современного спорта.

В первую очередь патриотизмом должен обладать тренер, ведь придя в спортивною секцию юный спортсмен попадает в новую социальную сферу и именно тренер несёт ответственность за воспитание и обучение культурным нормам, и формированию патриотизма, которые обеспечивают эффективное освоение новой социальной роли.

Заключение

Подводя итоги, хотелось бы сказать, что проблемы в спорте в нашей стране существуют: это и коррупция, и различные употребления запрещённых средств, которые считаются допингами и воспитание нового поколения, как будущих спортсменов.

Сейчас личностное становление молодежи проходит в условиях формирования новых социальных отношений и ценностей, и у нее появляются другие приоритеты. В этом контексте патриотическое воспитание обретает особое значение, поскольку затрагивает практически все стороны формирования человека. К тому же социально активная, патриотически ориентированная молодежь - основной стратегический ресурс России.

Но на наш взгляд основная проблема, которую необходимо решить состоит в том, что люди должны пересмотреть заслуги наших спортсменов, те, что были ранее, увидеть в их победах проявление патриотизма и мужественности, да, эти качества могут проявлять и в спорте, в мирное время, не только на войне. И не нужно винить спортсмена и забывать его прошлые заслуги, если он

оступился и не принес сборной очередную золотую медаль.

Патриотизм, любовь к нашей родине - России, отражается в глубине глаз и жив в сердце каждого человека здесь родился, который запечатлен в наших реках, в наших лесах, в наших полях – в том, что вечно, а не преходяще.

Литература

1. Дуплинская, Е.Б., Селиванов К.С. Приоритеты государственной политики в финансировании физической культуры и спорта в РФ /Дуплинская Е.Б., Селиванов К.С. //Молодой ученый. – 2014. – №11. – с. 204-207.

2. Курочкин, В.В. Финансирование физической культуры и спорта в России /Курочкин В.В. //Интерактивная наука. Раздел «Экономика». – №10. – 2016. – с.137-140.

3. Левин, Е.А. Ассимиляция спорта и политики в современном мире [Электронный ресурс] /Е.А. Левин. – URL: http://cyberleninka.ru/article/n/assimilyatsiya-sporta-i-politiki-v-sovremennom-mire

4. Почему в Госдуме 7-го созыва так много медийных персон? [Электронный ресурс]. – URL: http://www.aif.ru/dontknows/actual/pochemu_v_gosdume_7-go_sozyva_tak_mnogo_mediynyh_person (дата обращения 29.05.17).

5. Путин: национальная идея в России – патриотизм. [Электронный ресурс]. – URL: https://ria.ru/society/20160203/1369184806.html

6. Расходы по госпрограмме «Физкультура и спорт» в 2017 г. вырастут до 90 млрд. рублей [Электронный ресурс]. – URL: http://tass.ru/sport/3756435(дата обращения 29.05.17).

7. Россия – спортивная держава [Электронный ресурс]. – URL: http://bmsi.ru/doc/deb3fb79-95de-4fdf-9a32-47d9763fa9e0

8. Чекменева, Т.Г. К вопросу о взаимосвязи спорта и политики [Электронный ресурс] /Т.Г.Чекменева. – URL: http://vadim-

galkin.ru/politics/policy/k-voprosu-o-vzaimosvyazi-sporta-i-politiki/

9. Чем мы дорожим? О самом важном в жизни россиян [Электронный ресурс]. - URL: http://fom.ru/TSennosti/10994.php

10. WADA уличило в применении допинга свыше тысячи российских спортсменов [Электронный ресурс]. – URL: http://www.rosbalt.ru/world/2016/12/09/1574458.html

ОСОБЕННОСТИ ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ БОРЦОВ И ГИМНАСТОК (НА ПРИМЕРЕ ИНТЕРВЬЮИРОВАНИЯ ТРЕНЕРОВ ГОРОДА ИРКУТСКА)

Белых К.А.

Научный руководитель: Антонова Д.Ю.

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Основная часть

Заключение

Библиографический список

Приложения

ВВЕДЕНИЕ

Среди многочисленных научных дисциплин о спорте особое место занимает эстетика спорта. Данное явление объясняется тем, что в спортивной жизни эстетическое начало проявляется достаточно широко. Во-первых, в современном мире занятие спортом формирует чувственное восприятие прекрасного у различных слоев населения. Во-вторых, эстетический компонент в спорте стал неотъемлемым элементом в таких видах спорта, как фигурное катание, художественная гимнастика, синхронное плавание. В-третьих, во все века спорт выступал как зрелище, в котором особое место отводилось эстетическому элементу, соответственно при проведении спортивных

мероприятий необходимо учитывать эстетическое восприятие у различных социальных групп.

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что до сих пор в современном мире «культ тела» занимает лидирующее место в оценки красоты человека. Соответственно эстетический идеал и физическое совершенство находятся в непосредственной связи друг с другом. При этом важно отметить то, что красота спортивных состязаний заключена в безграничных возможностях человеческого тела, которое и придает зрелищность данным мероприятиям.

На сегодняшний день эстетика спорта – это часть философии спорта, которая изучает совокупность эстетических закономерностей и ценностей в спортивной среде. Так, спортивные состязания - это не только борьба за победу, демонстрация силы и выносливости, это еще и источник эстетического наслаждения и эстетических переживаний как для зрителя, так и для самого спортсмена. Достаточно вспомнить знаменитые слова Кубертена из «Оды к спорту»: «О спорт, ты – красота!» Известный британский специалист по теории эстетики Р.К. Эллиот писал: «Если мы хотим показать, что спорту присущи эстетические ценности, которые можно сравнить с эстетическими ценностями искусства, то следует выделить такие его особенности, как быстрота, выносливость, грация, плавность, ритм и энергия, качества, которые в различных сочетаниях друг с другом составляют красоту [2].

Связь с учебными дисциплинами общеобразовательного цикла – данная проектная работа связана с циклом гуманитарных дисциплин (литературоведение, обществознание). При изучении обществознания студенты 1-го курса изучают отдельные аспекты проблем общества. В ходе проведения интервьюирования первокурсники использовали теоретические знания на практике о методиках исследования общественного мнения, которое является основополагающим звеном проектной работы. При интерпретации понятия эстетика помогли знания в области литературоведения, которые показывают ее разнообразность и эфемерность. Таким образом, данная проектная работа

помогает первокурсникам провести анализ проблемы при помощи конкретных и ограниченных методов исследования в области гуманитарного знания.

Объект проектной работы – интервьюирование тренеров по боевому искусству и художественной гимнастике.

Предмет проектной работы – особенности эстетического воспитания в области художественной гимнастике и боевому искусству.

Целью данного проекта является выявление особенностей эстетического воспитания борцов и гимнасток (на примере интервьюирования тренеров г. Иркутска).

Для достижения данной цели были поставлены следующие *задачи:*

1. Изучить понятие эстетического воспитания.
2. Провести интервью с тренерами художественной гимнастики и боевыми искусствами по вопросам выявления особенностей эстетического воспитания борцов и гимнасток.
3. Проанализировать результаты интервьюирования.

Гипотеза проектной работы: тренеры по боевым искусствам и художественной гимнастике в рамках тренировочного процесса включают элемент эстетического воспитания.

Теоретико-методологической базой для данного проекта послужили работы следующих известных авторов в области изучения особенностей эстетического воспитания: Бакшева Т.В., Плеханова М.Э., Кабаева А.М., Егоров А.Б.

Методы сбора первичных эмпирических данных – в проекте был использован метод интервьюирования.

Методы обработки данных, обобщения и анализа результатов измерения– типология данных социологического исследования, метод транскрибации, то есть перевод аудиозаписи в текстовую информацию.

Проектирование выборочной совокупности исследования

Выборочная совокупность составляет 10 тренеров (5 тренеров

по художественной гимнастике и 5 тренеров по боевым искусствам). Это объясняется законом минимизации повторов и нахождением оптимума времени и ресурсов.

Практическая значимость проектной работы – данный проект позволяет тренерам по вышеуказанным видам спорта разработать и включить в программу тренировочного процесса компонент эстетического воспитания.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Эстетические чувства человека играют немаловажную роль в его жизни. Создавая красоту через различные практические действия, человек получает полное ментальное удовлетворение не только от результата, но и от процесса. Среди многочисленных трактовок понятия эстетического воспитания, можно выделить определение и характеристики, представленные в работе А.Н. Егорова. Итак, эстетическое воспитание - это целенаправленное формирование способностей и умений личности воспринимать, понимать и создавать красоту в природе, культуре, социальной среде, спорте в соответствии с общественными идеалами и вкусами.

Физическая культура и спорт относятся к важным факторам гармонического развития личности, так как предоставляют большие и общедоступные возможности удовлетворять эстетические потребности и воспитывать эстетические вкусы.

Основными задачами эстетического воспитания являются:

- развитие сознательного стремления к прекрасному;
- формирование эстетических идеалов;
- воспитание способности непосредственно воспринимать и переживать прекрасное;
- воспитание способности понимать, оценивать и создавать прекрасное;

- развитие эстетических способностей в различных видах деятельности [2].

Для достижения цели и поставленных задач, было проведено интервью с тренерами боевых искусств и художественной гимнастики. Данные виды спорта были выбраны по следующим параметрам:

- преимущественное гендерное различие в выбранных видах спорта, которое показывает разницу в эстетическом воспитании мужского и женского населения;
- популярность выбранных видов спорта среди иркутян у мужского и женского населения (по данным материалов Министерство спорта Иркутской области за 2018-2022 годы);

Критерием выборки стали такие параметры, как специализация тренера и тренерский стаж от 5 лет. Выборочная совокупность составила по 5 интервью с тренерами боевых искусств и тренерами по художественной гимнастике, что является минимально-необходимым условием для интерпретации полученных данных в рамках проведенного исследования.

Итак, интервью начиналось с уточнения критериев выборки и обозначения цели проведения исследования. Для выявления особенностей эстетического воспитания борцов и гимнасток интерпретация полученных данных будет осуществлена в непосредственной связи друг с другом. Для получения корректных данных тренерам был задан вопрос о понимании значения слова «эстетика». Как показали результаты интервью, тренеры по гимнастике дают более содержательные ответы (*«красота», «грация», «красота тела, движения в сочетании с музыкой»*), у тренеров же по боевым искусствам эстетика понимается как отдельный вид искусства и философии («*эстетика - это можно даже сказать что-то философское. Учение о чем-то прекрасном в творчестве, в спорте…»*, *«закон красоты»*). Полученные данные можно объяснить активным внедрением в боевые искусства восточной философии, основа которой заключена в практике самопознания и саморазвития.

Обобщая ряд вопросов для более содержательного анализа интервью, необходимо выделить лишь вопросы о возможности развития чувства прекрасного и о выявлении методик по формированию эстетического идеала спортсмена. На вопрос о возможности развития эстетических чувств у молодого поколения через физическое воспитание, тренеры обоих специализаций дали положительный ответ. Важно отметить, что респонденты акцентируют внимание не только на возможности развития данных качеств, но и на важности эстетического воспитания, так как оно необходимо для полноценного и гармоничного развития личности. Следующий вопрос заключался в выявлении особых знаний и методик в работе тренера по формированию эстетических идеалов спортсмена. Ответы респондентов в данном вопросе соответственно не были идентичны. Данный факт очевиден, так как выбранные спортивные специализации это и предполагают. Так, тренеры по художественной гимнастике привели в качестве примера разработанные методические пособия по развитию эстетических идеалов в данном виде спорта. Важно подчеркнуть то, что ссылка на литературу по данному критерию показывает высокий уровень компетентности тренеров. Так, в качестве примера тренеры привели учебное пособие преподавателей НГУ им. П.Ф. Лесгафта в соавторстве с олимпийской чемпионкой А.М. Кабаевой. Очевидно, что в художественной гимнастике разработаны основные критерии спортивной эстетики (легкость, выразительность, грация, плавность, артистичность, виртуозность и т.д.), но вопрос о средствах достижения данных критериев остается до сих пор открытым, так как они носят абстрактный характер. Ответы тренеров боевых искусств по данному вопросу заключались не в знании конкретных способов формирования эстетического идеала спортсмена, а в воспитании эстетических чувств борцов на протяжении всей спортивной жизни через духовные практики. Ярким примером выступает комментарий одного из тренера по айкидо: «*Спорт способствует развитию человека не только физически, но и морально, нравственно и культурно. Тренер, обладающий совокупностью знаний*

о физиологических и психических свойствах личности, способен донести до своих спортсменов мысль о том, что развитие эстетических чувств в спорте – это не только физика, но и духовное развитие…».

Для завершения интервью тренерам был задан дискуссионный вопрос о возможности рассмотрения спорта как отдельного вида искусства. Обратим внимание на то, что спорт и искусство являются составляющими звеньями современной культуры, и большинство авторов рассматривают их как отдельные компоненты в развитии личности. Комментарии тренеров по анализируемым спортивным специализациям были схожи. Для конкретизации позиции в отношении данного вопроса следует представить один из ответов тренера, который содержательно выразил свою мысль: *«Спорт и искусство во многом сходятся. На мой взгляд, спорт является в какой-то мере искусством, а искусство в какой-то мере спортом. Однозначный ответ дать очень трудно, в виду того, что существует множество проявлений как одного, так и другого. Но тот факт, что эстетика и спорт неразлучны, стремительно сближает спорт и искусство. Спорт – это не только физическая активность, но и мыслительная, если рассуждать с этой точки зрения, то и шахматы могут занять почетное место среди видов спорта…».*

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, эстетическое воспитание борцов и гимнасток занимает одну из прочных позиций в формировании личности спортсмена. Эстетическая подготовка анализируемой группы рассматривается как необходимая часть воспитательного и тренировочного процесса. На наш взгляд, формирование чувства красоты и прекрасного необходимо включать не только в те виды спорта, в которых представленные критерии являются оценочным компонентом, но и в те виды спорта, в которых они менее значимы. Фактически спортсмен – это субъект спортивных мероприятий, на котором зиждиться вся зрелищность состязаний, а она, как правило, без эстетических категорий не рассматривается.

Как видно из проведенного анализа, цель и задачи исследования достигнуты. Гипотезой проекта выступало предположение о том, что тренеры по боевым искусствам и художественной гимнастике в рамках тренировочного процесса включают элемент эстетического воспитания. Важно подчеркнуть то, что гипотеза исследования подтверждена.

Таким образом, эстетическое воспитание спортсменов - это многогранное явление, которое является необходимым компонентом в рамках тренировочного процесса.

Практической значимостью данного исследования выступает тезис о том, что потребность в эстетическом воспитании очевидна, но комплексных методик и способов для формирования данного компонента в различных видах спорта недостаточно. Необходимо отметить, что данная область знаний является междисциплинарной и требует комплексного анализа со стороны как гуманитарного знания, так и специалистов в области физической культуры и спорта.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бакшева Т.В. Эстетическое воспитание в подготовке квалифицированных кадров в области физической культуры и спорту /Т.В. Бакшева //Проблемы детской антропологии: Материалы Всероссийской научной конференции. - 2016. - №6 (24). - с. 50-51.

2. Егоров А.Б. Эстетическое воспитание юных футболисток /А.Б. Егоров //Общие вопросы физической культуры и спорта. - 2017. - №4 (11). - с. 181-185.

3. Плеханова М.Э., Кабаева А.М. Основные критерии спортивной эстетики /М.Э. Плеханова, А.М. Кабаева //Научно-теоретический журнал «Ученые записки». - 2015. - №4 (62). - с. 85-90.

4. Приказ МС Иркутской области от 28.05.18 №112 «О перечни базовых видах спорта на 2018-2022 годы».

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Образец интервью

Добрый день! Я студентка училища олимпийского резерва г. Иркутска, провожу исследование, целью которого является выявление особенностей эстетического воспитания борцов и гимнасток (на примере интервьюирования тренеров г. Иркутска).

1. Как я могу к Вам обращаться?
2. Подскажите Ваш тренерский стаж и вид спорта?
3. Как Вы понимаете значение слова «эстетика»?
4. На Ваш взгляд, возможно ли развитие эстетических чувств у молодого поколения через физическое воспитание? (Если ответ отрицательный, заканчиваем интервью).
5. Включаете ли Вы в свой тренировочный процесс элемент эстетического воспитания? (Если нет, то переходим к вопросу №8)
6. Применяете ли Вы в своей профессиональной деятельности тренера методики по эстетическому воспитанию спортсменов? (Если ответ положительный, переходим к вопросу № 7).
7. Расскажите о Ваших знаниях методик в работе тренера по формированию эстетических идеалов спортсмена?
8. Последний вопрос нашего интервью будет дискуссионным. Поразмышляйте над проблемой рассмотрения спорта как отдельного вида искусства. Например, на сегодняшний день остается открытым вопрос о таких видах искусства или спорта, как шахматы или балет, бальные танцы. Как Вы считаете, целесообразно ли данные виды деятельности причислять к спорту?

СПАСИБО!

ОТРАЖЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТЕМАТИКИ В ТЕАТРЕ И ПОЭЗИИ СЕРЕБРЯНОГО ВЕКА

Вишурин В.

Научный руководитель: Раднаева Е.В.

г. Химки, ГБПОУ Московской области «Училище(техникум) олимпийского резерва №3»

Физическое воспитание является важнейшим элементом в системе воспитания человека. В этом аспекте физическое воспитание представляет собой образовательно-воспитательный процесс и характеризуется принципами, присущими педагогическому процессу.

В физическом воспитании определены роль педагога-специалиста (учителя физической культуры), место и функции воспитанников (учеников), их совместная деятельность, которая направлена на реализацию задач образовательного и воспитательного характера.

Назревает ситуация, когда общество захочет измерить то качество образовательных услуг, которое гарантируется образовательными учреждениями. Объективно оценить деятельность возможно только на основе исследования объективных критериев, сущностных характеристик педагога.

Современная жизнь выдвинула по отношению к человеку комплекс требований, внутри которого одно из важнейших мест принадлежит эстетической грамотности.

Эстетически осваиваемый человеком мир состоит из трех неразрывно связанных между собой сторон: эстетическое в объективной действительности; субъективно-эстетическое (эстетическое сознание); обширная и многогранная сфера искусства.

Сущностные особенности "эстетического" во многом проявляются в соотношении с понятием "художественное" ("красота" и "искусство"). Наиболее часто встречается формула: "Художественное есть высшее проявление эстетического"[11].

Исследователи выявляют три уровня, на которых происходит "встреча" эстетического и художественного: уровень сознания; уровень практической деятельности; уровень восприятия.

Наиболее тесно взаимодействуют художественное и эстетическое на уровне восприятия произведений искусства. Эстетическое восприятие действует и за пределами искусства, а художественное способствует усвоению духовной информации в пространстве намеренно созданных человеком выразительных форм.

Существеннейшая особенность художественного восприятия состоит в том, что оно включает в себя момент сотворчества, личностно-интерпретированное воссоздание воспринимаемых образов. С этой точки зрения справедливо утверждение К.С.Станиславского, что существуют не только талантливые актеры, но и талантливые зрители [26].

Актуальность исследования обусловлена тем, что эстетическая деятельность играет определяющую роль в гуманизации и гуманитаризации образования, пронизывает как учебную, так и внеучебную деятельность и позволяет на эмоционально-чувственном уровне развивать нравственные начала и эстетические потребности личности. Однако, интенсивное развитие в средствах массовой коммуникации развлекательной индустрии, в которой виды искусства преподносятся чаще в форме фонового, рекламного, развлекательного направления, не способствует развитию эстетической культуры современной молодежи.

Проблема формирования эстетической культуры личности разрабатывалась в трудах философов (Платон Г.В., Ф. Гегель, И. Кант, А. Шопенгауэр); педагогов (М.А. Верб, В.Н. Липский, А.А. Оганов, Б.М.

Неменский, В.А. Сластенин); психологов (Л.С. Выготский, Б.М. Теплов, Д.Б. Эльконин), а также выдающихся педагогов (А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинского, К.Д. Ушинского, Б.Т. Лихачева, С.Т. Шацкого).

Использование театральной деятельности на уроках физкультуры

Театр играет колоссальную роль не только в формировании профессиональной компетентности учителя. Он незаменим и в самом процессе обучения и воспитания. Величайший мудрец древности Сократ посвятил свою жизнь воспитанию в учениках духовной самостоятельности. Он считал себя человеком, способным пробуждать в других людях стремление к истине. С помощью искусно наводящих вопросов он помогал им самим находить эту истину. Сейчас бы мы назвали такой метод «научно-изыскательским». Сократ умел извлекать знания, скрытые в самом человеке; убеждал учеников внимательнее всматриваться в собственный внутренний мир, указывал им на лучшее в них самих. Сократовский метод воспитания – искусство выхаживания собственного самостоятельного творчества – лежит в основе работы Станиславского и Немировича-Данченко, которые понимали режиссуру в первую очередь как педагогику.

Анкета для студентов

Фамилия Имя_____

1. Постарайтесь определить понятия: "эстетическая культура", эстетический идеал, эстетика, эстетическое воспитание, самовоспитание.

2. В чем выражается эстетика учебного процесса, эстетика урока, эстетика внеучебной работы, самостоятельной работы учащихся?

3. Преподавание какого предмета представляется Вам наиболее эстетически значимым и привлекательным? Почему?

4. Какие виды искусства Вам больше всего нравятся: музыка, изобразительное искусство, художественная литература, театр, кино, хореография?

5. Назовите Ваши любимые литературные произведения. Какие книги Вам хотелось бы прочесть еще раз?

6. Назовите Ваши любимые музыкальные произведения?

7. Часто ли вы бываете в театре?

8. Назовите Ваши любимые пьесы, которые Вы смотрели в театре?

9. Как часто Вы бываете в кино?

10. Назовите кинофильмы, которые Вам особенно понравились. Объясните, почему.

11. Какие телевизионные передачи Вы чаще всего смотрите?

12. Ваше любимое занятие в свободное время: чтение художественной литературы (прозы, поэзии), занятие музыкой, рисование, танцы, лепка, занятие спортом и т.д.

13. Какие принципы Вы использовали бы в эстетическом воспитании учащихся и в эстетическом самовоспитании?

14. Что такое культура педагогического общения?

15. Какие методы обучения и воспитания представляются Вам наиболее эстетически значимыми?

В ходе анкетирования мы получили такие результаты:

В результате анкетирования студентов о занятиях в свободное от уроков время выяснилось, что из 100 человек: 18 - любят только читать книги; 24 - читают книги, но не ходят в театр; 7 - читают книги и посещают театр; 28 - читают книги; 47 - ходят на дискотеки; 9 - посещают театр и дискотеки; 13 - лежат на диване перед телевизором, занимаются только просмотром всех возможных каналов телевидения. 1) Сколько студентов любят ходить в театр? 2) Сколько студентов читают книги, посещают театр, но не дискотеки?

3) Сколько студентов посещают либо дискотеки, либо театр?

37 опрошенных -студенты редко бывают в театре, 15 человек вообще не посещали театр.

Телевизор многие не смотрят, в кино бывают редко.

СПОРТИВНЫЕ СУЕВЕРИЯ И РИТУАЛЫ

Зиновьева А.Е.

Научный руководитель: Гузанова С.В.

г. Казань, ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ
1.1 СУЕВЕРИЯ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА
1.2 КАКУЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ФУНКЦИЮ ВЫПОЛНЯЮТ СУЕВЕРИЯ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА
1.3 ЧТО ДУМАЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ ПО ПСИХОЛОГИИ О СУЕВЕРИЯХ
1.4 ОТНОШЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ К СУЕВЕРИЯМ
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ
ЗАКЛЮЧЕНИЕ
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ВВЕДЕНИЕ

Учебный предмет, в рамках которого разрабатывается проект, и смежные с ним дисциплины: русский язык, литература.

Тип проекта: исследовательский, индивидуальный, межпредметный, долгосрочный.

Суеверие – индивидуальный предрассудок, представляющий собой веру в возможность предвещание будущего и влияние на него посредством использование каких-либо потусторонних сил. Как правило, оно проявляет себя на поведенческом уровне в редуцированных обрядовых формах: использование

талисманов, татуировке, магических жестов и прочее.

Желание человека защитить себя и создать вокруг положительную среду для благополучной жизни со временем привело к такому понятию, как суеверие, распространяясь по всему миру. Проблема состоит в том, что от психологического состояния и настроя спортсмена перед стартом и во время выступлений зависит результат. Важно изучить то, на сколько вера в приметы помогает спортсмену успокоиться и сконцентрироваться во время соревнований.

Цель исследования: изучить влияния суеверий на душевное и физическое состояние спортсменов.

Провести исследование и анализ спортивных суеверий, провести опрос, с помощью результатов которого выявить статистику среди учащихся. На основе итога опроса сделать вывод.

Задачи работы:

- познакомиться с литературой и материалами в интернете по данной теме;
- провести анкетирование среди студентов 1-го курса.

Объект исследования – суеверия и приметы в видах спорта.

Предмет исследования – суеверия в разных видах спорта и влияния их на психологическое состояние спортсменов.

Методы исследования:

- ✓ изучение, анализ и синтез;
- ✓ анкетирование.

Актуальность исследования. Актуальность темы состоит в том, что приметы и суеверия – это те понятия, что стали неотъемлемой частью нашей культуры, на которую опираются спортсмены в наши дни. Несмотря на научные достижения и технический прогресс, каждому человеку свойственна вера в различные типы суеверий. И всё же, в любых случаях нельзя отрицать, что приметы и суеверия играют достаточно значимую роль как в нашей жизни, так и в обществе в целом.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1 СУЕВЕРИЯ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Удивительно, но вот уж кто действительно верит в приметы и суеверия – это спортсмены. А те, кто опровергают этот повод, просто не хотят говорить свои маленькие секреты журналистам, соперникам и прочим заинтересованным лицам. Боятся сглазить, так сказать, или стесняются – не хотят привлечь внимание публики. Из этого следует вывод, что главная примета спортивной приметы – никому ее не раскрывать. Однако есть такие факты, которые было бы полезно узнать каждому.

Например, несколько спортсменов которые верят в суеверия:

Множество суеверий связано с ритуалом подготовки к соревнованиям. Теннисистка Елена Дементьева никогда не возвращается домой или в гостиницу по дороге на соревнования, даже если забыла ракетку. В случае необходимости за нужной вещью отправится мама или кто-то из членов команды. Кроме того, она не проходит под лестницей: обходит любыми путями. Знаменитый футболист Эрик Кантона был без ума от водных процедур. В день игры вопреки рекомендациям врачей он подолгу принимал очень горячую ванну. Звезда американского футбола Тим Грин накануне матчей обязательно учил наизусть по одной статье уголовного кодекса.

Победу от поражения отделяет тонкая линия. Решающий фактор – не физическая готовность атлета, а его психологическая устойчивость. Поддерживать, настраивать на нужный лад помогают ритуалы и суеверия.

Особое отношение к суевериям в мире большого тенниса. На фоне индивидуальных ритуалов, присущих практически каждому удачливому спортсмену, на корте негласно действуют несколько правил, нарушение которых приведет к поражению или неудаче. Главные запреты: нельзя наступать на разметку и перед подачей брать больше двух мячей. Некоторые ресурсы

пишут о запрете на использование в экипировке и одежде желтого цвета. Сложно сказать, откуда появилось такое утверждение, Серене Уильямс и Марии Шараповой желтый оттенок не мешал получать желанные кубки!

Кстати, если выигранный мяч вернулся на половину победителя розыгрыша, то теннисист не берет его, а посылает болл-боя. Удачу можно словить во время смены мест, профи советуют пройтись за разметкой корта.

Самыми суеверными являются хоккеисты, таким количеством необычных ритуалов вряд ли может кто-то похвастаться! Начнем с простого, перед решающей игрой никаких фото и лишних разговоров «в сухую» (shutout) в раздевалке. Трепетное отношение к инвентарю, особенно к клюшкам, их лично готовят и перематывают, разговаривают с ними, а Уэйн Гретцки, величайший игрок в истории НХЛ, даже посыпал детской присыпкой для максимального эффекта. Судя по результату, порошок действительно работал! Кроме этого, игроки верят, что нужно постучать клюшкой по щиткам вратаря, чтобы привлечь удачу команде.

Это далеко не всё! Задолго до начала старта плей-офф и во время подготовки к Кубку НХЛ многие начинают отращивать бороды. В среде поклонников даже есть специальное название - play-off-beard или «борода плей-офф».

Самое известное суеверие касалось серебряного доллара, который сборная Канады замуровала в центре ледовой арены. Увы, примета сработала только один раз, и они стали чемпионами Олимпиады. В следующий раз Александр Овечкин на правах победителя выковырял монету и оставил себе как сувенир.

Гольфисты с почтением относятся к цифрам. Мячи с номером выше «4» - это заведомо неудачная игра. Начало состязания тоже связано с ритуалом: первыми на стартовую площадку выходят клубы с нечетными номерами. Гольф-этикет содержит огромное количество традиций и правил, но сами спортсмены продолжают носить в карманах и обуви монетки на удачу.

Все суеверия футболистов связаны с экипировкой. Счастливые бутсы или

элементы одежды обязательно есть у любого спортсмена, чем больше голов и успешных матчей, тем больше вероятность, что их будут оберегать и надевать в самый ответственный момент. Интересный факт касается последовательности облачения перед тренировкой и матчем, ритуал прежде всего!

Как и многие спортсмены, футболисты должны избегать прогнозов, интервью и фотосессий перед ответственными мероприятиями! Максимально обтекаемые фразы - единственно верный вариант.

В баскетболе, волейболе и футболе есть множество пересечений. Большое внимание отводится экипировке и обуви: как и футболисты, именитые спортсмены из других видов часто выходят в зал в поношенных кроссовках. И все же есть свои нюансы. Перед началом игры каждый «прогревает» подошвы обуви и только потом выходит в зал. Второй нюанс: игрок, который последний забил в корзину мяч во время разогрева, проведет успешную игру. И еще два важных ритуала: во время штрафного броска, спортсмен должен стукнуть мяч об пол на удачу. В волейболе подающему игроку должен отдать мяч самый удачливый партнер по команде.

1.2 КАКУЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ФУНКЦИЮ ВЫПОЛНЯЮТ СУЕВЕРИЯ В ЖИЗНИ СПОРТСМЕНА

Суеверия, хотим мы этого или нет, сопровождают нас с детства – это уже часть культуры, национального колорита, если можно так выразиться. У части примет и суеверий в прошлом, скорее всего, были какие-нибудь причинно-следственные связи с реальностью, позже они затерлись и перепутались, а нам достались только кусочки какой-то старинной сказки. Вы верите в сказки?

Но давайте уточним: на свете есть суеверия и приметы (если произошло то-то и то-то, значит неизбежно случиться это и это), а есть ритуалы (чтобы получить то-то и то-то я должен сделать это и это). Чувствуете разницу? В первом случае человек обречен или очень зависим от обстоятельств,

а во втором – прилагает дополнительные усилия, формирует, как ему кажется, благоприятную внешнюю среду, привлекает удачу, «подстилает соломку» на всякий случай. Теоретически приметы – предостерегают, предупреждают, ритуалы – организуют, настраивают.

Мы не можем сказать, что спортсмены чрезмерно суеверны. Это уже не спорт будет, а сплошные сомнения и неуверенность. А вот своеобразные «ритуалы» в спорте можно наблюдать. О них редко рассказывают, но одно можно сказать точно: индивидуально выработанный порядок действий в день соревнований, ряд дополнительных самоограничений и т.п. помогают спортсмену сохранить концентрацию или настроится на нужную (а для каждого спортсмена это индивидуально) волну.

1.3 ЧТО ДУМАЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ ПО ПСИХОЛОГИИ О СУЕВЕРИЯХ

Еще в далеком 2010 году сотрудниками Университета Кельна в Германии было проведено исследование. Его результаты убедительно показали, что личные талисманы способны значительно повысить уверенность в себе и действительно увеличивают вероятность успеха! То есть личный амулет или четырехлистный клевер – или даже просто скрещенные за спиной на удачу пальцы – и вправду могут помочь нам сдать экзамен или выиграть в решающем соревновании.

Команда специалистов под руководством Томаса Мюссвайлера провела эксперимент на группе добровольцев, которых попросили принести с собой какой-либо талисман. Среди предметов были полудрагоценные камни, кольца, медальоны и даже весьма экзотические вещи – чучела животных. В самом начале наблюдения у добровольцев забрали все их талисманы, чтобы сфотографировать, и вернули обратно только половине испытуемых. Остальным же сообщили, что возникли неполадки с аппаратурой и свои предметы они

смогут получить чуть позже. После этого добровольцам предложили пройти специальный тест на память. Было обнаружено, что те из участников эксперимента, которым вернули их амулеты, прошли тестирование значительно лучше контрольной группы.

Аналогичная закономерность фиксировалась и при выполнении другого задания, в котором было необходимо максимально точно попасть мячиком для гольфа в лунку. Томас Мюссвайлер объясняет полученные результаты тем, что талисманы, как и хорошие приметы, значительно повышают у людей чувство контроля ситуации и уверенности в себе, помогая тем самым сосредоточиться на задании, расслабиться и не бояться поражения.

«Тот факт, что суеверия и ритуалы помогают добиться лучших результатов в любом деле, помогает объяснить распространенность подобных верований и практик в различных культурах и эпохах», – говорит доктор Стоберок.

Самое забавное, что большинство людей прекрасно понимают, что сила талисманов, вера в приметы и прочие суеверия по своей сути бессмысленны и никак не могут быть обоснованы разумными объяснениями. Это всего лишь практики, вызванные страхом неизвестного и, безусловно, соблазнительной верой в счастливые совпадения. Но поскольку этот феномен беспокоит не только любопытных обывателей, но и интеллектуальное сообщество, наука пытается исследовать и объяснить суеверные потребности общества.

Стюарт Вайс, доктор психологии и профессор Оксфорда, многие годы исследует этот феномен и является крупнейшим британским специалистом по суевериям. В своей книге «Вера в магию: психология суеверия» он приводит множество доводов о том, что все причудливые суеверия и связанные с ними ритуалы неизбежно монолитно и органично включены в систему знаний любой культуры. Вера в приметы, необходимость ритуалов и сила амулетов – важный элемент нашей человеческой социализации. По словам Вайса, человеку попросту некомфортно жить в мире неопределенности, где нельзя взять под контроль каждый момент своей жизни. В этом смысле, с его точки зрения, вера в суеверия

выступает в качестве успокаивающего механизма нашей психики.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Нами было проведено исследование на тему суеверия в разных видах спорта среди обучающихся Казанского училища олимпийского резерва. В анкетировании участвовали 32 студента 1-го курса СПО. Обучающимся было предложено ответить на следующие вопросы:

-Верите ли вы в суеверия?

-Какие приметы или суеверия существует в вашем виде спорта?

-Есть ли у вас примета или суеверие, приносящая удачу лично вам?

По результату анкетирования мы получили следующие данные:

Первый вопрос звучал так: «Верите ли вы в суеверия?». Как оказалось, в суеверия верит большинство опрошенных учащихся, ответы получились разные. 56,25% ответили, что верят, 25% -не верят, а остальные 18,75% затруднились ответить на этот вопрос.

Второй вопрос звучал так: «Какие приметы или суеверия существуют в вашем виде спорта?». Благодаря этому вопросу мы пришли к выводу, что большинство учащихся имеют командные и личные приметы. Это натолкнуло на мысль о том, что большинство спортсменов верят в исполнение примет.

Заключительный вопрос анкеты был: «Есть ли у вас примета или суеверие, приносящие удачу лично вам?». На этот вопрос спортсмены также отвечали утвердительно.

К тому же интересным фактом в анкетировании было то, что некоторые учащиеся на первый вопрос «Верите ли вы в суеверия?», отвечали «нет» при этом позже на третий вопрос «Есть ли у вас примета или суеверие, приносящая удачу лично вам?» давали утвердительный ответ. Они описывали свою примету, которая помогает им справиться с волнением перед игрой или выступлением.

Самый популярный был командный ритуал. Из всех опрошенных

учащихся, так отвечали спортсмены не только командных видов спорта таких как волейбол, синхронное плаванье, но даже одиночный вид спорта, такой как фехтование. Суть ритуала состоит в том, чтобы встать в круг, взяться за руки, обменяться энергией, подбодрить друг друга. Из 24 человек 6 ответили, что этот ритуал им приносит удачу. Исследование многих психологов говорит, что эмоции одного человека, могут сильно влиять на состояние команды в целом. Поэтому, если сомнения появились у одного человека, они легко могу перейти на другого. Чтобы не терять настрой, некоторые учащиеся даже не разговариваю перед играми.

Также 4 человека из разных видов спорта, ответили, что надевать счастливую или нестиранную форму на соревнованиях или играх, считается залогом успеха.

3 спортсмена ответили, что молятся перед стартом, или в начале дня. Кроме того, не только спортсмены, но и многие люди перед важным событием, молятся богу. Вера в сверхъестественное, придает уверенности в своих силах и действиях.

Были и приметы о которых я слышала впервые, но как оказалось многие их знали, такие как: окунание медали в воду, для выигрыша в следующих соревнования, ношение с собой талисмана удачи, в виде мягкой игрушки или счастливой монетки. Особая связь человека и предмета, может плохо влиять на него. Поскольку в случае потери талисмана, спортсмен, может потерять уверенность в себе.

Вера в приметы, приносящие удачу, придает им уверенность в своих силах.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате исследования мы подробно изучили культуру суеверий в российском спорте. Я выполнила поставленные задачи и подтвердила гипотезу. Несмотря на то, что вера в суеверия в спорте со стороны выглядит несерьезно,

но на самом деле они выполняют важную функцию. В современном спорте победу от поражения отделяет тончайшая грань, и решающим фактором становится не физическая готовность спортсмена, а его психологическая устойчивость. Поддерживать, настраивать себя на нужный лад помогают ритуалы и суеверия. Привычный ритуал, который спортсмен совершает перед стартом, дает подсознанию сигнал, что все в порядке. У него появляется дополнительная точка опоры. И наоборот - любое отклонение от привычного обряда может выбить его из колеи.

Приметы – предостерегают, предупреждают, а ритуалы – организуют, настраивают. Сила веры может дать тот результат, который ожидаешь.

Но главное, верить в себя, в успех и в свои силы.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барбин А. В. Знаки. Суеверия. Вывески. - М.: Эксмо, 1999.

2. Великие мысли великих людей. Антология афоризма. В 3-х томах. XIX-XX вв. /Сост. И. И. Комарова, А. П. Кондрашов. - Москва: Риполь-классик, 2000.

3. Калашников В. И. Энциклопедия религий и верований народов мира. – М.: Престиж-Бук, 2001.

4. Лаврова С. А. Культура и традиции Великобритании. - Москва: Белый город, 2004.

ВЛИЯНИЕ ХОККЕЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПОДРОСТКА

Кадыров О.А.

Научный руководитель: Короткова Е.В.

г. Ярославль, ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА I. ВЛИЯНИЕ ХОККЕЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПОДРОСТКА

1.1. Формирование личности подростка

1.2. Занятия хоккеем и развитие подростка

ГЛАВА II. ВЛИЯНИЕ ХОККЕЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПОДРОСТКОВ НА ПРИМЕРЕ ИГРОКОВ СДЮШОР «ЛОКОМОТИВ 2004»

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ЛИТЕРАТУРА

ПРИЛОЖЕНИЯ

ВВЕДЕНИЕ

Один из ключевых моментов для подросткового возраста – это переход из состояния ребенка в новый статус. Ведь именно в этом возрасте человек формирует и закаляет свой характер, а семья.

Когда родители задумываются о необходимости отдать ребенка в спортивную секцию, они должны учитывать то влияние, которое данная секция окажет на растущий организм.

Игра в хоккей – это нелёгкий вид спорта, который требует специальной подготовки спортсменов: и психологической, и физической.

Если родитель решил отдать на хоккей ребёнка, в первую очередь этот вид

спорт будет развивать самое главное – здоровье и характер.

Цель проекта – установить, как занятия хоккеем влияют на формирование подростка.

Задачи проекта:

1. Определить основные особенности формирования личности подростка.

2. Определить взаимосвязь занятия хоккеем и развития подростка.

3. Исследовать группу подростков, занимающихся хоккеем и установить, как хоккей повлиял на их формирование.

Объект исследования – подростки 14-16 лет, занимающиеся хоккеем в СДЮШОР «Локомотив 2004».

По проблеме формирования и развития личности подростка написано большое количество трудов. В основном это научные труды, учебные пособия по психологии и педагогике. Исследованием вопросов влияния занятий хоккея на развитие подростка написано гораздо меньше работ, в основном данные исследования связаны с подготовкой тренерского состава хоккейных команд.

Результат проекта – разработанная анкета «Влияние хоккея на формирование подростка» и проведение анкетирования среди хоккеистов СДЮШОР «Локомотив 2004».

ГЛАВА 1. ВЛИЯНИЕ ХОККЕЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПОДРОСТКА

1.1. Формирование личности подростка

Формирование подростка – сложный этап в жизни, необходимо адаптироваться в социуме как взрослой и ответственной личности, не только осознавать себя взрослым, но и мыслить категориями человека, способного принимать решения, придерживаться общественных норм.

В течение этого периода ломаются и перестраиваются все прежние отношения ребенка к миру и самому себе, развиваются процессы самосознания,

приводящие в конечном счете к определению жизненной позиции, с которой начинается самостоятельная жизнь.

Следует отметить то, что в подростковом возрасте процесс формирования личности не завершается. Весь этот период есть перестройка ранее сложившихся психологических структур и возникновение новых.

Кризис подросткового возраста связан с возникновением следующих новообразований личности в этот период: 1) чувства взрослости; 2) нового уровня самосознания, характерной чертой которого является появление у подростка способности и потребности познать самого себя как личность, обладающую именно ей свойственными качествами. Формируясь, вышеуказанные новообразования оказывают влияние на формирование таких особенностей, как волевых и деловых качеств личности. Они также оказывают влияние на эмоциональные особенности подростка, на характер взаимоотношений со сверстниками и взрослыми и т.п.

1.2. Занятия хоккеем и развитие подростка

Ребенок приходит в спортивную школу для занятия хоккеем, уже обладая определенными чертами, которые сформировались у него в процессе воспитания родителями. Однако в юном возрасте об устоявшейся личности идти речи не может, поэтому в процессе тренировок хоккеист будет брать пример с тренера, с товарищей по команде.

Специфика занятий хоккеем, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, формировании волевых качеств.

Хоккейный спорт может принести много пользы мальчику, если ему нравится хоккей, лед, соперничество, борьба. Кроме того, занятия хоккеем развивают у ребенка ловкость, умение находить общий язык со сверстниками

и работать в команде, а также преодолевать трудности и идти к поставленной цели. Занятия в хоккейной секции укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную системы и опорно-двигательный аппарат.

Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу.

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность и подавленность) до игры и особенно в процессе игры.

Инициативность у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх. Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.

Тактическое мышление – это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс-оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих обычные по сложности ситуации, а также тренировочных играх.

В наиболее конкретной форме социальная направленность личности хоккеиста находит своё выражение в:

1. отношении конкретного хоккеиста к другим членам команды (доброта, отзывчивость, уважение, дружба, коллективизм, симпатия и др.);

2. отношении хоккеиста к своим основным видам деятельности - трудовой, учебной, спортивной, научной и др. (добросовестность, дисциплинированность, трудолюбие, ответственность, новаторство и др.);

3. отношении хоккеиста к своей Родине (патриотизм, героизм, преданность идеалам и др.);

4. отношении к самому себе (достоинство, гордость, скромность, самоуважение, самолюбие и др.);

5. отношении хоккеиста к природе, вещам, различным явлениям (бережливость, аккуратность, экономичность и др.).

Не маловажную роль для успешного выступления команды имеет высокое чувство коллективизма, так как хоккей – это командная игра. Результат игры зависит от взаимодействия игроков в пятерках, от слаженности действий всей команды. Влияние коллектива на формирования личности юных хоккеистов многообразны.

Хоккейная команда воспитывает лидеров: в команде есть капитан, помощник капитана. Все лидеры внутри команды могут решать спорные вопросы и конфликты, не дают в обиду более слабых, могут настроить команду (пятерку) на игру.

Молодые хоккеисты в сравнении с ребятами, которые не занимаются спортом, взрослея, становятся более здоровыми, лучше подготовленными к взрослой жизни. В командах хоккеисты не курят и не употребляют спиртных напитков, наркотиков, так как они знают, что это влияет на работоспособность, и если они будут делать это, их могут наказать и отчислить из команды. Команда жестко требует соблюдения спортивного режима.

Чем больше времени проводит хоккеист в команде, тем сильнее на него это коллективное влияние.

Таким образом, детский коллектив обладает большими воспитательными возможностями. И от умения педагога (тренера) зависит, как правильно он будет использовать эти возможности.

Одним из ключевых моментов воспитания хоккеиста как достойной личности является поведение и личностные качества самого тренера. Тренер должен своим примером показать свое отношение к занятию хоккеем, к другим

людям, к подчиненным и т.д. Ведь хоккеисты, особенно юные, пытаются подражать не только известным героям хоккея, но и своему тренеру.

Многие свойства характера, определяемые отношениями личности к явлениям, к себе, к другим людям, зависят не только от отношения тренера к другим людям, но и от отношения его к своей работе, к самому себе.

Не зря традиционно считается, что хоккей формирует такие социально важные черты личности, как лидерство, уважение к власти, послушание, дисциплинированность, повиновение, трудолюбие, и т.п., благодаря чему хоккей чрезвычайно ценен в деле воспитания молодежи.

Таким образом, социальные навыки и черты индивидуальности, полученные в хоккее, позволяют хоккеистам стать ответственными гражданами и успешными членами общества.

Из вышеизложенного можно сделать вывод, что занятия хоккеем влияют не только на физическую подготовку подростка, но и воспитание моральных качеств. От моральных качеств хоккеиста будет зависеть его положение в команде, а это в свою очередь отразится на выступлении команды, ведь у сплочённой команды результат выше.

Таким образом, также можно сделать вывод, что хоккей формирует в спортсменах ряд положительных черт. Такими чертами являются лидерство, выносливость, самоконтроль, дисциплинированность и т.д. Данные черты позволяют хоккеистам стать ответственными, законопослушными гражданами.

ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ХОККЕЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПОДРОСТКОВ НА ПРИМЕРЕ ИГРОКОВ СДЮШОР «ЛОКОМОТИВ 2004»

В рамках проекта по результатам изучения теоретических материалов была разработана анкета «Влияние хоккея на формирование подростка» Приложение 1.

На вопросы анкеты было предложено ответить хоккеистам СДЮШОР «Локомотив 2004». В анкетировании приняли участие 30 хоккеистов в возрасте 14-16 лет.

Анкета состоит из вопросов 19, разделенных на 3 блока. В первом блоке акцент сделан на физические характеристики: выносливость, ловкость, быстрота, сила, координированность. Во втором блоке рассматриваются психические характеристики личности: выдержка, целеустремленность, инициативность, внимание, дисциплинированность, тактическое мышление. В третьем блоке представлены социальные характеристики: коллективизм, уважение к другим, доброта, трудолюбие, достоинство, патриотизм, лидерство. Рассматривая предложенные характеристики, анкетируемые должны были внутри каждого блока расставить их от наиболее значимых к менее значимым и не отмечать те, которые на взгляд опрашиваемых не имеют значения вообще. Такой рейтинг внутри каждого блока необходимо было сделать как по отношению к хоккею, так и к обычной жизни.

В разделе «Физические характеристики» анкетируемые расположили характеристики следующим образом:

Таблица 1

Физические характеристики

	Важны в спорте	**Важны в жизни**
Выносливость	2	3
Быстрота	5	4
Сила	1	5
Ловкость	3	2
Координированность	4	1

Таким образом, участники опроса отметили, что все предложенные физические характеристики важны как в жизни, так и в спорте. Но если в жизни на первое место подростки ставят координированность, то в спорте – силу.

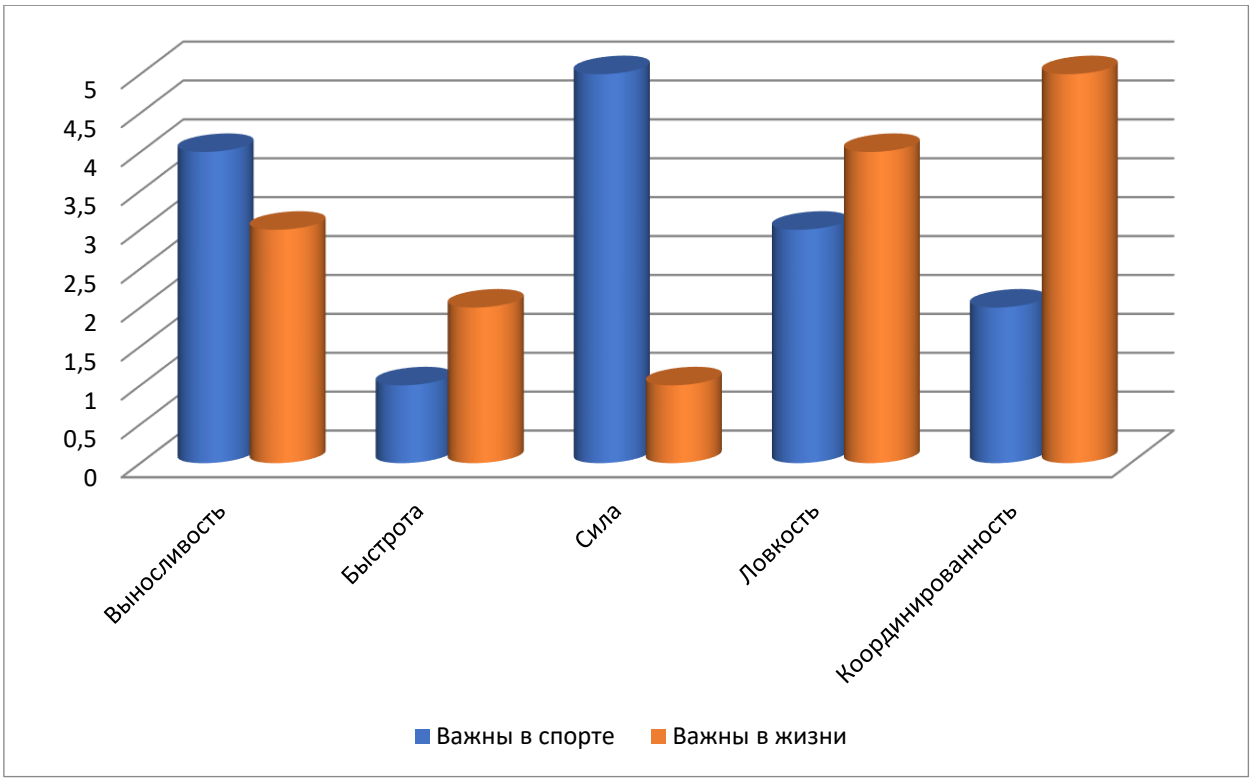


Рис. 1. Важность физических характеристик

В разделе «Психологические характеристики» рейтинг выглядит следующим образом:

Таблица 2

Психологические характеристики

	Важны в спорте	**Важны в жизни**
Выдержка	5	5
Целеустремленность	4	2
Инициативность	6	4
Внимание	2	3
Дисциплинированность	1	1
Тактическое мышление	3	6

Участники опроса были единодушны, указав дисциплинированность как наиважнейший показатель и в жизни, и в спорте.

Так же следует отметить, что участники опроса тактическое мышление в спорте поставили на третье место, а в жизни на последнее. Причем 12 человек (40 % опрошенных) посчитали этот показатель вообще необязательным для жизни, поставив прочерк.

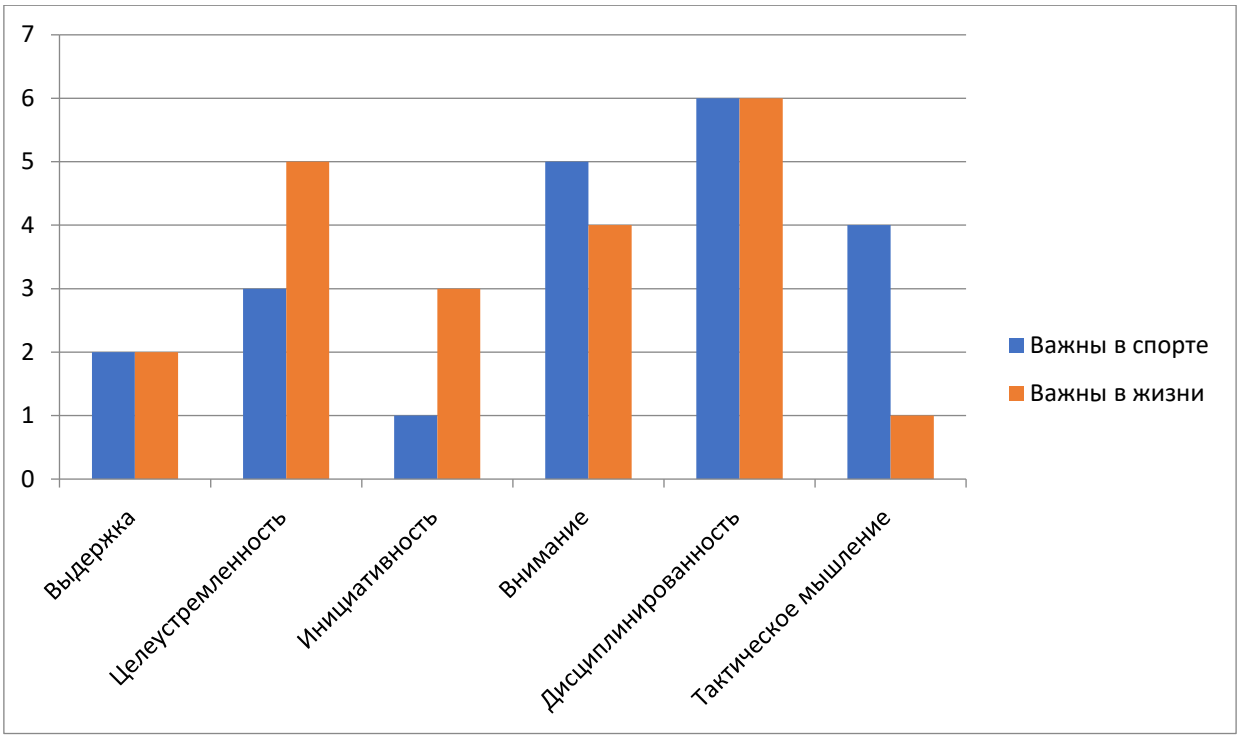


Рис. 2. Важность психологических характеристик

В разделе «Социальные характеристики» ответы распределились следующим образом:

Таблица 3

Социальные характеристики

	Важны в спорте	**Важны в жизни**
Коллективизм	2	2
Уважение к другим	4	3
Доброта	6	5
Трудолюбие	1	1
Достоинство	5	6
Патриотизм	7	7
Лидерство	3	4

В данном разделе хоккеисты были единодушны, указав, что предложенные характеристики важны и в спорте и в жизни. Причем подростки отметили трудолюбие как важнейшее качество для жизни и спорта.

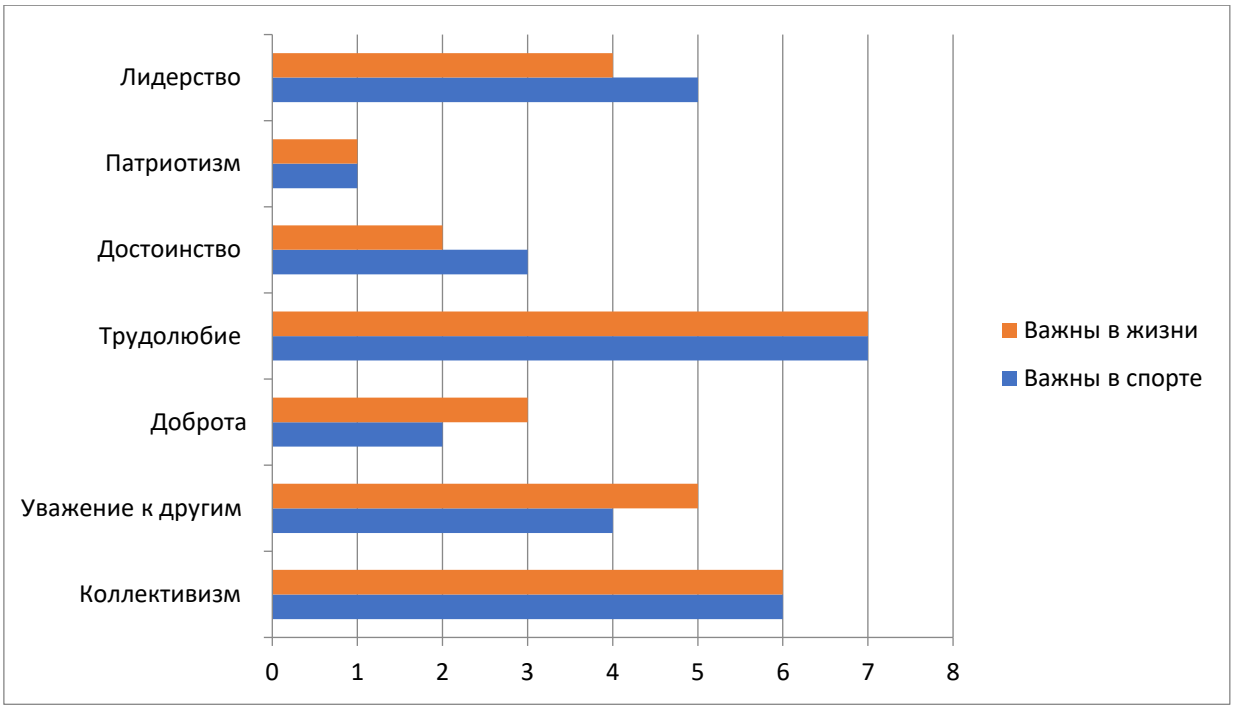


Рис. 3. Социальные характеристики

В конце анкеты участникам было предложено указать качества, которые развил хоккей и которые не были указаны в данной анкете: 12 человек (40% анкетируемых) указали позитив; 9 человек (30% анкетируемых) указали мужество; 5 человек (17% анкетируемых) указали профессионализм; 4 человека (13% анкетируемых) оставили графу пустой, посчитав, что все основные качества перечислены в анкете.

Таким образом, результаты анкетирования показали, что хоккеисты не отделяют хоккей от жизни и выделяют одни и те же характеристики важные как в спорте, так и в жизни: дисциплинированность, трудолюбие, коллективизм, выдержка.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, можно с уверенностью сказать, что подростковый возраст-важнейший этап в жизни, во многом определяющий судьбу человека. На протяжении этого возрастного отрезка может быть несколько периодов, по содержанию приближающихся к возрастному кризису. На это влияет

множество факторов: отношения с родителями, социальный статус в коллективе сверстников, академическая успешность, развитость познавательной сферы, сформированность творческих интересов и даже физиологические особенности.

Путь к становлению долог, но, чтобы ваш ребенок преодолел его с гордо поднятой головой, трудиться приходится родителям. Именно воспитание, правильные интересы и компании, помогут сформировать характер и подарить обществу еще одного прекрасного человека.

Развитие личности подростка - это основа, без которой невозможно жить и быть счастливым.

Общение со сверстниками - это специфический вид эмоционального контакта. Создание групповой принадлежности, солидарности, товарищеской взаимопомощи не только облегчает подростку автономизацию от взрослых, но и дает ему чрезвычайное важное чувство эмоционального благополучия и устойчивости. Сумел ли он заслужить уважение и любовь равных, товарищей, имеет для подростка решающее значение

Обособленные группы сверстников в подростковом возрасте становятся более устойчивыми, отношения в них между детьми начинают подчиняться более строгим правилам. Сходство интересов и проблем, которые волнуют подростков, возможность открыто их обсуждать, не опасаясь быть осмеянным и находясь в равных отношениях с товарищами - вот что делает атмосферу в таких группах более привлекательной для детей, чем сообщества взрослых людей.

Равнение подростков-мальчиков на качества «настоящего мужчины». Это сила, смелость, мужество, выносливость, воля, верность в дружбе и т.п. Средством самовоспитания становится занятие спортом.

Хоккей – это командная игра. Результат игры зависит от слаженности действий всей команды. Влияние коллектива на формирования личности юных хоккеистов многообразны.

Специфика занятий хоккеем, прежде всего, способствует формированию

психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, формировании волевых качеств. Кроме того, занятия хоккеем развивают у ребенка ловкость, умение находить общий язык со сверстниками и работать в команде, а также преодолевать трудности и идти к поставленной цели. Занятия в хоккейной секции укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную системы и опорно-двигательный аппарат. Успешная деятельность хоккеиста немыслима без высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, инициативности, выдержки и самообладания.

Из вышеизложенного можно сделать вывод, что занятия хоккеем влияют не только на физическую подготовку подростка, но и воспитание моральных качеств. От моральных качеств хоккеиста будет зависеть его положение в команде, а это в свою очередь отразится на выступлении команды, ведь у сплочённой команды результат выше.

Таким образом, также можно сделать вывод, что хоккей формирует в спортсменах ряд положительных черт. Такими чертами являются дисциплинированность, трудолюбие, коллективизм, выдержка и т.д. Данные черты позволяют хоккеистам стать ответственными, законопослушными гражданами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. /А.В. Алексеев – М.: Изд-во Просвещение, 1985. – 165 с.

2. Данюк В.М. Влияние коллектива на формирование личности юных хоккеистов [Электронный ресурс]. – 2015. – Режим доступа: http://naotrud.ru/prepodovateli/metodicheskie-materialy-pedagogov/9-uncategorised/193-danyuk-v-m.

3. Ильин Е.П. Психология воли. /Е.П. Ильин – СПб.: Изд-во Просвещение, 2000. – 317 с.

4. Изюмская Н.А. Влияние спортивной деятельности на формирование личности /Н.А. Изюмская, Т.М. Борисова [Электронный ресурс]. – 2015. – Режим доступа: http://elibrary.kubg.edu.ua/7944/1/V_N_Liashenko_T_Mariskina_SPFKS_1_IS_GI.pdf.

5. Психологическая подготовка хоккеистов [Электронный ресурс]. – 2015. – Режим доступа: http://www.dvorsportinfo.ru/articles/psihologicheskaya-podgotovka-hokkeistov.

6. Шайхтдинов Р.З. Личность и волевая готовность в спорте. – М., 1987 – 110 с.

Приложение 1

ВЛИЯНИЕ ХОККЕЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПОДРОСТКА

Анкета

Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты, расставив в каждом разделе характеристики от 1 и далее. Цифра 1 означает, что данную характеристику Вы ставите на первое место, как наиболее значимую. Напротив характеристик, не имеющих никакого значения, поставьте «-».

№ п/п	Характеристики	Важны в спорте	Важны в жизни
1.	**Физические характеристики**		
	Выносливость		
	Быстрота		
	Сила		
	Ловкость		
	Координированность		
2.	**Психические характеристики**		
	Выдержка (сохранение самообладания, оставаться спокойным, даже если критикуют и провоцируют, дисциплина во время		

	тренировок и игр)		
	Целеустремленность (постановка целей, стремление идти до конца, никогда не сдаваться, если не получается, пытаться вновь)		
	Инициативность (отсутствие боязни рисковать)		
	Внимание (концентрация, распределение и быстрое переключение)		
	Дисциплинированность (во время тренировок, игр, в быту)		
	Тактическое мышление (игровое мышление, умение играть в сложных матчах)		
3.	**Социальные характеристики**		
	Коллективизм (интересы команды важнее своих личных, принятие своей роли в команде, вера в команду, помощь партнерам по команде)		
	Уважение к другим (игрокам, соперникам, обслуживающему персоналу)		
	Доброта		
	Трудолюбие (отношение к учебной и спортивной деятельности, работать всегда в полную силу)		
	Достоинство (уважение к самому себе: гордость, скромность, самоуважение)		
	Патриотизм (отношение к стране, своему региону, клубу, команде)		
	Лидерство (умение решать спорные вопросы и конфликты, умение настроить команду, повести за собой)		

Укажите качества, которые развил в вас хоккей и которые не были указаны в данной анкете:

_____

_____

_____

ЗОЛОТАЯ ПРОПОРЦИЯ В СТРЕЛКОВОМ СПОРТЕ

Лукашенко А.А

Научный руководитель: Ведрова С.М.

г. Пермь, КГПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края»

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Пулевая стрельба

Понятие «золотого сечения»

2. Практическая часть

2.1. Описание исследования

2.2. Результаты исследования

Заключение

Список использованной литературы

ВВЕДЕНИЕ

Обоснование выбора учебного проекта: выбор темы основан на теоретическом интересе применения золотой пропорции в стрелковом спорте.

Проблемная ситуация: при отборе кандидатов в группы начальной подготовки в стрелковый спорт необходимо применять знания о золотой пропорции телосложения.

Актуальность темы исследования: данная тема актуальна, потому что наблюдаются низкие результаты групп начальной подготовки. За счёт применения знаний о золотой пропорции предполагается проводить отбор кандидатов и повысить их результаты.

Методические рекомендации по пулевой стрельбе не обновляются уже много лет, а спортивный инвентарь с каждым годом повышает свои параметры качества, что влечёт за собой повышение результатов среди спортсменов профессионального уровня и влечёт за собой проблему увеличения результатов нормативной базы. Следовательно, группам начальной подготовки сложно перейти на следующие этапы тренировочного процесса из-за низкой возможности выполнения нормативов.

Объект исследования: результаты стрельбы;

Предмет исследования: пропорции тела стрелка в изготовке;

Гипотеза исследования: отбор спортсменов в стрелковом спорте необходимо осуществлять с учетом пропорций тела человека близкого к золотому сечению;

Цель исследования: определить эффективность работы правила «золотой пропорции» в стрелковом спорте.

Задачи исследования

Изучить теоретический материал по теме золотое сечение;

Использовать правило «золотого сечения» при формировании групп начальной подготовки;

Проанализировать результаты проведённого исследования.

Методы наблюдения:

Открытое наблюдение (испытуемым известно, что за ними наблюдают);

Лонгитюдное наблюдение (продолжительное, например, в течение месяца, года).

Метод ранжирования

Средства фиксации наблюдений: сравнительная таблица.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1.1. Пулевая стрельба

Пулевая стрельба – один из видов стрелкового спорта, спортсмены в котором соревнуются в стрельбе из пневматических, малокалиберных, крупнокалиберных винтовок и пистолетов.

Мишени печатают типографским способом на плотном материале белого или кремового цвета. При пробивании пулей такая мишень сохраняет очертание пробоины от пули без чрезмерно грубых искажений и разрывов по краям отверстия. Размеры и габариты зон достоинства пробоины разные, в зависимости от вида оружия и расстояния от линии огня до линии мишени.

Сейчас все крупнейшие международные соревнования проводятся по электронным мишенным установкам, определяющим достоинство пробоины акустическим, оптическим или комбинированным способом.

Ежегодно по пулевой стрельбе проводятся соревнования различного уровня: от региональных турниров до чемпионатов мира и Европы. В настоящее время правилами Международной федерации стрелкового спорта (ISSF) по пулевой стрельбе предусмотрены 15 мужских и 9 женских упражнений, которые включены в программы международных соревнований. В обязательную олимпийскую программу входят 4 мужских, 4 женских и 2 смешанных упражнения [4].

1.2. Понятие «золотая пропорция»

На протяжении веков «золотое сечение» считается самым прекрасным соотношением в искусстве и архитектуре.

«Золотое сечение», называемое также «золотая пропорция» или «золотое соотношение», было обнаружено во многих самых знаменитых творениях человечества – от древнегреческого Парфенона до творений Сальвадора Дали.

Не важно, считаете ли вы, что эта божественная пропорция является поистине знамением красоты или просто предвзятым выбором, но, без сомнения, это одно из самых интригующих чисел в мире. Поэтому, сейчас мы поговорим о математической основе «золотого сечения».

Ещё в VI веке до н.э. древнегреческий философ и математик Пифагор ввёл в научный обиход понятие "золотое деление". "Золотое деление" – это пропорциональное деление отрезка на неравные части. При этом меньший отрезок так относится к большему, как больший отрезок относится ко всему отрезку: a:b = b:c или c:b = b:a. [5] Оказывается, что всегда меньший отрезок относится к большему, как 0,382 к 0,618:

Так в чём же ореол таинственности "золотого сечения"?

Всё, что растёт и приобретает какую-либо форму в живом мире нашей планеты - растёт вверх или закручивается по спирали. Спираль (например, морская раковина) - пример соотношения в пропорциях "золотого сечения". Спирали прослеживаются в расположении семян в шишках хвойных деревьев, в семенах подсолнечника и др.

Паук плетёт паутину по спирали, ДНК человека закручено по спирали.

А рост вверх? Растение живёт по тем же законам "золотого сечения". Самый большой участок стебля – до первого листочка. Затем следующие сегменты уменьшаются в пропорции "золотого сечения": с:в = в:а

Удивительно то, что и человек в соотношении отдельных частей тела и расстояний между ними, подчиняется законам "золотого сечения".

Немецкий учёный Альберт Дюрер доказал, что рост человека делится в золотых пропорциях линией, проходящей через пупок и линией, проходящей через кончики средних пальцев опущенных рук.

Его труды продолжил Цейзинг. Он выяснил, что пропорции мужского тела колеблются в пределах 13:8 = 1,625. А пропорции женского тела в среднем находятся в соотношении 8:5 = 1,6.

Пропорции "золотого сечения" проявляются в отношении длины плеча,

предплечья, кисти и пальцев и т.д.

Поразительно, но в лице человека можно проследить множество пропорций, подчиненных "золотому сечению". Причем, чем больше в лице человека соотношений в этой пропорции, тем красивее нам он кажется. Есть лица, при характеристике которых употребляют выражение "правильные черты лица". У этих людей основные пропорции наиболее близки к соотношению 1,618 или 62:38.

2. Практическая часть

2.1. Описание исследования

В исследовательской работе выдвигается гипотеза, что «золотая пропорция» в телосложении влияет на результативность в стрелковом спорте.

С целью формирования групп начальной подготовки были приглашены ученики средних общеобразовательных школ. Для разбиения учеников по группам проводилось измерение пропорций телосложения. Каждому участнику присваивался собственный номер. Эксперимент проводился на базе ДОСААФ СШОР "Темп". На основании измерений были сформированы две группы: экспериментальная, в которую входили ученики с приближёнными к «золотым пропорциям» параметрами и стандартная, в чью группу входили ученики с несоответствием этих пропорций. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Сравнение соотношений пропорций спортсменов

	Экспериментальная группа		Стандартная группа	
	Участники	Пропорции в % соотношении	Участники	Пропорции в % соотношении
1	Участник Э1	38/62	Участник С1	34/66
2	Участник Э2	37/63	Участник С2	40/60
3	Участник Э3	38/62	Участник С3	42/58
4	Участник Э4	38/62	Участник С4	43/57
5	Участник Э5	38/62	Участник С5	33/67
6	Участник Э6	37/63	Участник С6	30/70
7	Участник Э7	37/63	Участник С7	35/65

8	Участник Э8	38/62	Участник С8	34/66
9	Участник Э9	38/62	Участник С9	43/57
10	Участник Э10	38/62	Участник С10	34/66

Спортивная подготовка двух групп проходила в несколько этапов. После каждого этапа, для наблюдения динамики роста результатов, осуществлялось промежуточное подведение итогов в виде фиксирования результатов зачётной стрельбы, состоящей из 40 выстрелов.

При первом этапе на протяжении первых двух недель проходило введение в тренировочный процесс, во время которого каждой группе рассказывалась теория выстрела и давались упражнения на развитие статической выносливости.

Второй, третий и четвёртый этапы состояли из стандартной программы тренировок.

По итогам контрольных стрельб, проводимых после каждого этапа, были составлены сравнительные таблицы результатов, которые представлены в таблицах 2, 3, 4, 5.

2.2 Результаты исследования

Таблица 2.

Результаты упражнения ВП-40 после 1-го (вводного) этапа

	Экспериментальная группа		Стандартная группа	
1	Участник Э1	265	Участник С1	260
2	Участник Э2	263	Участник С2	241
3	Участник Э3	270	Участник С3	237
4	Участник Э4	287	Участник С4	258
5	Участник Э5	310	Участник С5	239
6	Участник Э6	273	Участник С6	260
7	Участник Э7	280	Участник С7	253
8	Участник Э8	283	Участник С8	248
9	Участник Э9	299	Участник С9	255
10	Участник Э10	269	Участник С10	262

Таблица 3.

Результаты упражнения ВП-40 после 2-го тренировочного этапа

	Экспериментальная группа		Стандартная группа	
1	Участник Э1	270	Участник С1	266

2	Участник Э2	274	Участник С2	245
3	Участник Э3	278	Участник С3	245
4	Участник Э4	293	Участник С4	257
5	Участник Э5	320	Участник С5	250
6	Участник Э6	289	Участник С6	270
7	Участник Э7	299	Участник С7	269
8	Участник Э8	300	Участник С8	254
9	Участник Э9	321	Участник С9	263
10	Участник Э10	283	Участник С10	275

Таблица 4.

Результаты упражнения ВП-40 после 3-го тренировочного этапа

	Экспериментальная группа		Стандартная группа	
1	Участник Э1	305	Участник С1	277
2	Участник Э2	300	Участник С2	258
3	Участник Э3	300	Участник С3	269
4	Участник Э4	335	Участник С4	275
5	Участник Э5	347	Участник С5	280
6	Участник Э6	302	Участник С6	281
7	Участник Э7	323	Участник С7	294
8	Участник Э8	325	Участник С8	278
9	Участник Э9	354	Участник С9	263
10	Участник Э10	299	Участник С10	275

Таблица 5.

Результаты упражнения ВП-40 после 4-го тренировочного этапа

	Экспериментальная группа		Стандартная группа	
1	Участник Э1	338	Участник С1	299
2	Участник Э2	326	Участник С2	302
3	Участник Э3	333	Участник С3	295
4	Участник Э4	376	Участник С4	283
5	Участник Э5	380	Участник С5	310
6	Участник Э6	329	Участник С6	306
7	Участник Э7	337	Участник С7	315
8	Участник Э8	362	Участник С8	300
9	Участник Э9	384	Участник С9	292
10	Участник Э10	320	Участник С10	304

В ходе исследования была изучена динамика изменения результатов участников экспериментальной группы (таблица 6), результаты участников стандартной группы представлены в таблице 7.

Таблица 6.

Динамика изменения результатов экспериментальной группы

Экспериментальная группа				
№п/а	ФИО спортсмена	Начальный результат	Конечный результат	Изменение результата
1	Участник Э1	265	338	28%
2	Участник Э2	263	326	24%
3	Участник Э3	270	333	23%
4	Участник Э4	287	376	31%
5	Участник Э5	310	380	23%
6	Участник Э6	273	329	21%
7	Участник Э7	280	337	20%
8	Участник Э8	283	362	28%
9	Участник Э9	299	384	28%
10	Участник Э10	269	320	19%
Среднее значение по группе				24%

Таблица 7.

Динамика изменения результатов стандартной группы

Стандартная группа				
№ п/п	ФИО спортсмена	Начальный результат	Конечный результат	Изменение результата
1	Участник С1	260	299	15%
2	Участник С2	241	302	25%
3	Участник С3	237	295	24%
4	Участник С4	258	283	10%
5	Участник С5	239	310	30%
6	Участник С6	260	306	18%
7	Участник С7	253	315	25%
8	Участник С8	248	300	21%
9	Участник С9	255	292	15%
10	Участник С10	262	304	16%
Среднее значение по группе				20%

Исходя из полученных результатов видно, что чем ближе параметры спортсмена к «золотым пропорциям», тем выше результативность и наблюдается положительная динамика на тренировках.

Заключение

Целью исследования являлось определение эффективности работы правила «золотой пропорции» в стрелковом спорте.

В ходе исследования было изучено понятие «золотой пропорции».

На основе измерений пропорций телосложения участников, было сформировано две группы: экспериментальная и стандартная.

Участники эксперимента посещали тренировки и выполняли тренировочный план.

После каждого тренировочного этапа проводилась контрольная стрельба, результаты заносились в таблицу.

В ходе наблюдения было выявлено, что результаты экспериментальной группы выше, чем результаты стандартной группы. Исходя из этого можно сделать вывод, что пропорции телосложения человека могут влиять на результативность.

Выдвигаемая гипотеза подтверждается.

Список использованной литературы

1. Васютинский Н. Золотая пропорция. – М.: Молодая гвардия, 1990.
2. Ковалев Ф.В. Золотое сечение в живописи: Учебное пособие. - К., 1986.
3. Методические рекомендации для студентов по выполнению и защите учебного проекта.
4. Стрелковый союз России, информация с сайта. Раздел «Пулевая стрельба» http://shooting-russia.ru/about-shooting/pulevaya-strelba/
5. Сайт Paradox Review. Статья «Что такое «золотое сечение?»
6. Учебник для институтов физической культуры Корха М.Я. Корх А.Я. «Спортивная стрельба»

ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА ЧЕРЕЗ ТЕАТР И РУССКУЮ ЛИТЕРАТУРУ

Мешков С.

Научный руководитель: Раднаева Е.В.

г.о Химки, ГБПОУ Московской области «Училище(техникум) олимпийского резерва №3»

С каждым годом уровень требований к интеллекту спортсмена возрастает. Интеллектуальные способности влияют как на учебно-тренировочный процесс, так и на результаты выступлений в соревнованиях. В спортивных играх это выражается, например, в игровой культуре спортсменов, быстроте исполнения технико-тактических действий, степени концентрации внимания, восприятии и переработке информации, творческой реализации запланированных тактических комбинаций и т. д. Поэтому глубокую теоретическую подготовку, направленную на развитие интеллекта, надо рассматривать как одну из важных составных частей подготовки спортсмена. Я неслучайно выбрал эту тему. Меня как будущего педагога и тренера заинтересовало, как развиваются наши студенты, какие есть у них интересы кроме спорта. Спортсмены, которые читают хорошие книги, посещают музеи, театры, концертные залы, кино, слушают содержательную музыку, как правило, отличаются хорошим вкусом

О великих спортсменах снимаются фильмы, пишутся книги. Им

воздвигаются памятники, в их честь названы улицы и дворцы спорта, проводятся международные турниры их памяти. Спорт тесно соприкасается с любой деятельностью человека.

Предметом исследования стал мир героев спортивной тематики, типологические общности героев, которые можно отчетливо выделить в прозе писателей, разные варианты образов спортсменов, тренеров. Проблема формирования эстетической культуры личности

Целью работы

1. Провести анализ литературы по проблеме личности, выявить особенности, свойства и личностные качества спортсмена

В нашей работе мы выполнили следующие задачи: систематизировали представления об отражении спорта в русской литературе. Рассмотрели поэтические и прозаические художественные произведения о спорте в XX и XXI вв., проанализировали спорт в журналистике и документальных произведениях

Актуальность нашего исследования заключается в том, чтобы показать значение темы спорта в русской литературе. Отечественная литература возникла раньше отечественного спорта, поэтому в XVIII и XIX вв. эта тема всерьёз не затрагивалась в произведениях русской словесности. Это явление XX века. Хотя, безусловно, великие русские писатели уделяли внимание собственному физическому воспитанию.

Актуальность исследования обусловлена тем, что эстетическая деятельность играет определяющую роль в воспитании. И образовании, пронизывает как учебную, так и внеучебную деятельность и позволяет на эмоционально-чувственном уровне развивать нравственные начала и эстетические потребности личности. Однако, интенсивное развитие в средствах массовой коммуникации развлекательной индустрии, в которой виды искусства преподносятся чаще в форме фонового, рекламного, развлекательного направления, не способствует развитию эстетической культуры современной молодежи. На уроках педагогики и литературы мы

рассматриваем темы о воспитании великих педагогов. Я решил рассмотреть эту тему глубже.

Проблема формирования эстетической культуры личности разрабатывалась в трудах философов (Платона Г.В., Ф. Гегеля, И. Канта, А. Шопенгауэра), а также выдающихся педагогов (А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинского, К.Д. Ушинского, Б.Т. Лихачева, С.Т. Шацкого). Я обратился к трудам великих педагогов, какую роль они отводят в воспитании подрастающего поколения.

Антон Семенович Макаренко прививал детям любовь к искусству: литературе, театру, музыке, живописи (в колонии им. Горького по вечерам читали А.М. Горького В.Г. Короленко, Н. В. Гоголя и др.). В колонии поддерживались традиции праздников: первого снопа, дня рождения А. М. Горького. У каждого праздника был свой ритуал, своя разработанная программа, которая бережно хранилась и повторялась из года в год.

По Макаренко, работа воспитателя – это, прежде всего, работа организатора. Считал, что к воспитательной работе будущего педагога нужно готовить, необходимо преподавать педагогическую технику и педагогическое мастерство, учить владению голосом, мимикой, позой, выражению чувств: гнева и обиды, восторга.

Педагогические идеи и опыт Макаренко не потеряли актуальности и в наши дни, его воспитательная система, основанная на коллективных началах культивирует такие качества личности, как самостоятельность, принципиальность, чувство ответственности и инициативность.

Колонисты много и серьезно читали, обсуждали прочитанное. Репертуар музыкального оркестра удовлетворял воспитанию высокого художественного вкуса. В репертуаре самодеятельного театра были лучшие пьесы мировой русской и советской драматургии. А. С. Макаренко сам писал пьесы, был режиссером и актером театра, вдохновителем театральной деятельности.

В истории педагогики ученые, просветители, педагоги уделяли

воспитательным возможностям театра, театрализованной деятельности обучающихся огромное значение. Например, великий чешский педагог Ян Амос К**о**менский (1592-1670) в методах преподавания наук и искусств выделял применение театральных представлений, в которых должны принимать участие все юноши: они приучают к наблюдательности и непринужденности в поведении, развивают умение управлять мимикой, телом, голосом.

Станислав Теофилович Шацкий (18791934) начал вводить театральную деятельность в воспитательный процесс ещё до революции в обществе «Детский труд и отдых» и в колонии «Бодрая жизнь». После революции этот опыт вырос в глубоко продуманную систему, воплощенную ее создателем в жизнь в условиях Первой опытной станции Наркомпроса (1919-1932). Сам С. Т. Шацкий -блестящий воспитатель и организатор, отличавшийся поэтическими и драматическими способностями, артист и режиссер, певец, музыкант и художник, человек особого педагогического чутья. В репертуаре театра были такие пьесы, как «Гроза» и «На бойком месте» А. Н. Островского, «Ревизор» Н. В. Гоголя, «Синяя птица» М. Метерлинка, «Русалка» и «Борис Годунов» А. С. Пушкина, «Скупой», «Проделки Скапена» Мольера, «Конек-горбунок» П. П. Ершова, пьеса К. Пруткова «Фантазия».

В организации педагогического процесса Василий Александрович Сухомлинский опирался на изучение индивидуальных творческих способностей, умений учителя, создающих личностное своеобразие уроков и внеклассной работы, например, умение руководить театром сказки, литературно-творческим кружком и т. д.

Эмоционально-эстетическое, по мысли Сухомлинского, должно проникать всю учебно-воспитательную деятельность педагога, весь его облик: В. А. Сухомлинский рассматривает факторы эстетического воспитания: творческий труд, общение педагогов и учащихся, природу, искусство: художественную литературу, музыку, живопись, театр. В педагогическом творчестве В. А. Сухомлинского раскрывается система форм и методов эстетического воспитания

учащихся и эстетического образования учителя. Эстетическое воспитание учащихся включает следующие мероприятия: экскурсии и праздники природы, неделя сада, украшение школы, праздники песни, беседы об искусстве, чтение и обсуждение произведений художественной литературы, представления в Театре сказки и кукольном театре и т. д. Эстетическое образование учителя предполагает индивидуальное чтение журналов, газет, обсуждение книг в педагогическом коллективе, ознакомление с проблемами науки, техники, искусства, духовной жизни общества, теоретические лекции и семинары на темы: «Красота в жизни и в искусстве», «Эстетическое воспитание и задачи жизни», «Роль эмоционального фактора в учебно-воспитательном процессе» и т. д. Учителя Павлышской средней школы, под руководством В. А. Сухомлинского, принимали участие в экскурсиях на природу, стремясь как можно ярче, выразительнее рассказать о ее красоте. Прежде чем организовывать сочинение сказок детьми, сочиняли сказки сами.

Театр играет колоссальную роль не только в формировании профессиональной компетентности учителя и тренера. Он незаменим и в самом процессе обучения и воспитания. Величайший мудрец древности Сократ посвятил свою жизнь воспитанию в учениках духовной самостоятельности. Он считал себя человеком, способным пробуждать в других людях стремление к истине. С помощью искусно наводящих вопросов он помогал им самим находить эту истину. Сейчас бы мы назвали такой метод «научно-изыскательским». Сократ умел извлекать знания, скрытые в самом человеке; убеждал учеников внимательнее всматриваться в собственный внутренний мир, указывал им на лучшее в них самих. Сократовский метод воспитания – искусство выхаживания собственного самостоятельного творчества – лежит в основе работы Станиславского и Немировича-Данченко, которые понимали режиссуру в первую очередь как педагогику.

Спорт - сфера, в которой в различных формах выступают основные эстетические ценности. К их числу прежде всего относится *красота* (*прекрасное*).

Читать художественную литературу с сюжетом спортивной тематики – занятие увлекательное. Во-первых, это возможность побывать в таких ситуациях, где в силу характера, географического положения и других причин не окажешься. Во-вторых, благодаря художественной выразительности текстов, можно «открыть» новые грани того или иного вида спорта, подмеченные автором. И попытаться понять сущность и притягательность вида спорта для людей, которые его выбрали. Наш современник, японский писатель Харуки Мураками в книге «О чём я говорю, когда говорю о беге», сравнивает спорт с литературным трудом. Американский писатель Марк Твен в рассказе «Укрощение велосипеда» юмористически рассказывает об обучении езде на велосипеде, и в конце заключает: «Купите себе велосипед. Не пожалеете, если останетесь живы».

Максим Горький жонглировал гирями, таскал тяжести и описывал свои физические нагрузки: «Двадцать пудов муки, смешанных с водою, дают около тридцати пудов теста. Тесто нужно хорошо месить, а это делалось руками. Караваи печеного весового хлеба я нес в лавку Деренкова рано утром, часов в шесть. Затем накладывал большую корзину булками, розанами, сайками-подковками - и нес ее за город на Арское поле в Родионовский институт, в духовную академию»[1].

Александр Куприн обладал невероятной физической силой в молодости, круг его спортивных интересов был достаточно широк: «В молодости необычайно сильный физически, Куприн с особой страстью отдается всему, что связано с испытанием крепости собственных мускулов, воли, что сопряжено с азартом и риском. Он словно стремится растратить запас неизрасходованных в пору его бедного детства жизненных сил. Организует в Киеве атлетическое общество»[2].

Алексей Толстой у себя в Красном Роге частенько устраивал борьбу на поясах. Писатель Василий Инсарский вспоминает в своих записках: «Красивый молодой человек, с прекрасными белокурыми волосами и румянцем во всю щеку. Он походил на красную девицу; Можно представить мое изумление, когда однажды мне сказали: «Вы знаете, это величайший силач!»[3]

Естественно, что сфера спорта и спортсмены как персонажи все чаще возникали на страницах книг. Неудивительно, что книги эти по преимуществу обнаруживают документальную природу. И столь же закономерно, что авторами подобных произведений нередко оказываются те, кто пришел в литературу из журналистики, или те, кто совмещает литературную деятельность с занятиями журналистикой.

Культурологический анализ текстов художественных произведений классика русской литературы А.И. Куприна позволяет определить положение человека в пространстве спорта и показать специфику процессов профессионализации и коммерциализации российского спорта в начале XX в. В литературе начала XX в. отражены социальные проблемы и реалии, связанные с утверждением спорта в условиях российской действительности: его коммерциализация и профессионализация; интерес к личности спортсмена с точки зрения выгодного «вложения капитала»; демократизация спорта; тенденция повышения зрелищности спортивных состязаний и цирковых выступлений; развитие рекламы и спортивной прессы. Вовлечение спорта в сферу общественного разделения труда эпохи капитализма обусловило появление спортсменов-профессионалов, тренеров, спортивных функционеров и букмекеров. В профессиональном спорте, охватившем борьбу, бокс, конный спорт, тяжёлую атлетику, гимнастику, авиационные конкурсы, шахматы, всё сильнее проявлялись такие черты, как систематичность тренировки спортсменов, увеличение нагрузки, периодичность выступлений, совершенствование технической стороны выступлений, соперничество (нередко – с иностранными спортсменами). Тексты свидетельствуют о проявлении

в профессиональном спорте антигуманных черт: жестокости по отношению к сопернику, обмана и подкупа, стремления к победе любой ценой.

Латинским правилом «в здоровом теле здоровый дух» руководствовались многие русские поэты и писатели. «Культура РФ» рассказывает о неожиданных спортивных увлечениях – и даже рекордах - русских классиков.

Александр Пушкин был неплохо развит физически и с детства любил спорт. В Царскосельском лицее, где учился поэт, большое внимание уделялось физкультуре: лицеисты занимались плаванием, верховой ездой, фехтованием, танцами, зимой катались на коньках.

Мемуарист Павел Анненков в своей книге «Материалы для биографии А.С. Пушкина» писал, что в юношестве поэта отличала «крепкая, мускулистая и гибкая» физическая организация. Пушкин «славился как неутомимый ходок пешком, страстный охотник до купанья, езды верхом и отлично дрался на эспадронах, считаясь чуть ли не первым учеником у известного фехтовального учителя Вальвиля».

Поэт не оставил занятия спортом и в зрелом возрасте. Литератор увлекся боксом и стал одним из первых поклонников этого вида спорта в России. Друг поэта Петр Вяземский вспоминал, что именно Пушкин в 1827 году научил его «боксировать по-английски». Историки предполагают, что это увлечение Пушкин перенял от своего кумира, английского поэта лорда Байрона. Тренеров по боксу в начале XIX века в России не было, поэтому исследователи считают, что Пушкин изучал приемы самостоятельно по французским книгам.

Спорт нашел отражение и в стихах поэта, например в тексте «На статую играющего в свайку» и «На статую играющего в бабки». Ходили слухи, что оба стихотворения Пушкин написал экспромтом, под впечатлением от скульптур на выставке, которую он однажды посетил.

Юноша, полный красы, напряженья, усилия чуждый,

Строен, легок и могуч, - тешится быстрой игрой!

Вот и товарищ тебе, дискобол! Он достоин, клянуся,

Дружно обнявшись с тобой, после игры отдыхать.

Лев Толстой тщательно следил за своим физическим здоровьем. Он увлеченно играл в городки и шахматы, катался на коньках, уверенно держался в седле, каждое утро делал зарядку и даже оборудовал в Ясной Поляне один из первых в России теннисных кортов. Одним из его любимых занятий была ходьба: писатель несколько раз добирался пешком из Москвы в Ясную Поляну, преодолевая почти 200 километров.

Его дочь Татьяна Сухотина-Толстая вспоминала, как в детстве любила заниматься физкультурой вместе с отцом. *«С папа бывало веселое занятие - это по утрам, когда он одевается, приходить к нему в кабинет делать гимнастику,-* писала Татьяна в мемуарах, - *У него была комната, теперь не существующая, с двумя колоннами, между которыми была вделана железная рейка. Каждое утро он и мы упражнялись на ней»*.

Отличную физическую форму писатель поддерживал до самой старости. Его жена Софья Андреевна в дневниках записала, что незадолго до своего семидесятилетия граф купил «две семифунтовые гири», с которыми намеревался делать зарядку.

Спортивные увлечения не были чужды и персонажам книг Толстого: героиня «Анны Карениной» Кити была любительницей покататься на коньках, а Вронский обожал катание верхом и участвовал в скачках.

Но особое место в сердце писателя занял велосипед. Толстой научился кататься в 67 лет! Его новое спортивное хобби восторженно встретила общественность. Московский журнал «Циклист» докладывал: *«На прошлой неделе мы видели его катающимся в манеже в своей традиционной блузе. Искусство владеть велосипедом графу далось очень легко, и теперь он ездит совершенно свободно»*. Американское научно-популярное издание Scientific American сообщало: *«Граф Лев Толстой…теперь катается на велосипеде, приводя в изумление крестьян в своем поместье»*. Реакция окружающих Толстого не смущала: он обучил езде своих детей, а сам с удовольствием

позировал около велосипеда для фотографии.

«Мускулистый, приятный силач» - так об Александре Куприне отзывался Лев Толстой. А сам писатель говорил: *«Люблю ли я спорт и каков мой взгляд на него? Да, люблю очень и занимался им когда-то много и усиленно. Спорт - большая и великая сила, и занятия им под опытным руководством дают громадную массу наслаждений и несомненную пользу в деле физического развития»*.

Писатель любил цирк: особый трепет у него вызывали выступления борцов-тяжелоатлетов. Куприн был знаком с Иваном Поддубным и Иваном Заикиным. Последнего литератор лично обучил грамоте, чтобы не потерять связи и обмениваться письмами. Куприн сам пробовал свои силы в тяжелой атлетике и даже организовал первое в Киеве атлетическое общество. Любовь к этому виду спорта вдохновила его на рассказ «В цирке» об атлете Арбузове, с *«выхоленным, блестящим, бледно-розовым телом»* и *«резко выступающими буграми твердых, как дерево, мускулов»*.

В списке спортивных увлечений Куприна были стрельба, тяжелая атлетика, конный спорт, лапта. И, конечно, плавание, к которому Куприн относился с большим почтением. Писатель считал, что каждый житель Северной столицы должен уметь плавать: эта способность, писал он, *«необходимое нам, русским, особенно петроградцам, живущим около больших водных пространств»*.

Чтобы научиться разным стилям, Куприн записался на уроки плавания в бассейн, который в начале XX века открыл в Петербурге пловец-чемпион Леонид Романченко.

С не меньшим восторгом писатель относился к стрельбе. Он называл этот вид спорта настоящим искусством и замечал, что *«оно требует многих данных: спокойствия, хладнокровия, уверенности, душевного и физического равновесия, внимания»*. Хороший стрелок, по мнению, Куприна был примером для спортивного и этического подражания. *«Замечательно, что люди, неумеренно*

пьющие и развратные, никогда в искусстве стрельбы не поднимаются выше среднего уровня», - отмечал он.

С самого детства Владимир Набоков обучался боксу и фехтованию. В автобиографической повести «Другие берега» он вспоминал, что в его семье занятия по боксу проходили в библиотеке, где *«приятно совмещались науки и спорт: кожа переплетов и кожа боксовых перчаток»*. Был в Рождествене, в фамильном имении Набоковых, и корт, на котором маленький Владимир вместе с домашними играл в лаун-теннис - первый вид тенниса на открытом пространстве. Зимой Набоков катался на коньках, летом - осваивал ролики. *«Я был превосходным спортсменом»*, - отмечал писатель в книге воспоминаний «Память, говори».

Любовь к физической деятельности и разным видам спорта Набоков пронес через всю жизнь. Одной из его главных страстей был футбол. Играть писатель стал во время учебы в Петербурге, но предпочитал не забивать голы, а стоять на воротах. Позже, уже будучи студентом Кембриджа, Набоков стал вратарем команды колледжа, продолжая заниматься и теннисом. Писатель признался, что *«ни разу за три года в Кембридже не навестил университетской библиотеки и даже не позаботился выяснить, где она расположена»*, но постоянно играл в футбол. С особым сожалением он вспоминал о своих поражениях: *«Я отвратительно мазал»*, и радовался, когда *«игра милосердно переходила на другой конец поля»*.

Увлечение теннисом помогло писателю в эмиграции: чтобы подзаработать во время жизни в Германии, он давал уроки английского языка немецким бизнесменам и проводил занятия по теннису для *«их загорелых дочек»*.

Большой страстью Набокова были и шахматы: *«я посвящал чудовищное количество времени составлению шахматных задач»*, - признавался писатель. Игру в шахматы он отождествлял с творческим процессом, утверждая, что *«для сочинения шахматной задачи нужно вдохновение, которое принадлежит к полумузыкальному, полупоэтическому, а говоря точнее, к математически-*

поэтическому типу». Особая магия игры вдохновила писателя на создание романа «Защита Лужина», к герою которого шахматы были безжалостны. *«В этом был ужас, но в этом была и единственная гармония, ибо что есть в мире, кроме шахмат?»* - философски размышлял Набоков.

Страстным игроком в шахматы был и Иван Тургенев. Один из его приятелей, литератор Константин Ободовский, говорил, что Тургеневу не были интересны ни вина, ни карты, а *«единственная игра, составлявшая его слабость, были шахматы»*.

Письма Тургенева пестрили упоминаниями этой игры. *«Знаете ли, в чем состоит главное мое занятие? Играю в шахматы с соседями или даже один, разбираю шахматные игры по книгам»*, - писал Тургенев в период ссылки в Спасском Сергею Аксакову.

Где бы ни жил писатель – в Петербурге, в Париже, Баден-Бадене - шахматы он не оставлял. *«Моя работа подвигалась медленно, прочел я мало <…> играл в шахматы и сидел дома»*, - писал Тургенев друзьям из Парижа в 1861 году. *«Выезжаю мало и ничего не работаю: большей частью играю в шахматы»*, - сообщал он годом позднее.

В часы скуки писатель грезил о том, чтобы разыграть хорошую партию с другом: *«С истинным удовольствием мечтаю о том, как мы сразимся в шахматы с Вами на Вашей террасе»*, - писал он своему соседу Ивану Борисову в Россию из Парижа в 1865 году.

Дружеских матчей Тургеневу, впрочем, было недостаточно: ему хотелось сразиться с профессионалами. В Париже он был завсегдатаем «Кафе де ля Ранж» - самого знаменитого во Франции места для игры в шахматы. Уцелело короткое письмо писателю немецкому шахматисту Даниилу Гарвицу с предложением встретиться за доской. Ответ от Гарвица не сохранился.

Одним из партнеров Тургенева был Лев Толстой. Они встречались за доской и в Петербурге, и за границей. Однажды Толстой писал своей сестре Марии Николаевне о проигранных Тургеневу партиях: *«Играли в шахматы.*

Он выиграл две, я одну, но я был не в духе».

Тургенев не только часто разыгрывал партии, но и изучал теорию шахмат: он покупал учебники и выписывал из-за границы специализированный журнал «Шахцайтунг». Тех же своих приятелей, кто не умел играть в шахматы, он старательно приобщал к любимому делу. *«Дружески кланяюсь твоей супруге*, - писал он Якову Полонскому из Германии, - *приехав в Петербург, я научу ее еще лучше играть в шахматы»*.

Отразилась любовь к игре и на творчестве писателя. Описывая характер героя романа «Отцы и дети» Аркадия Кирсанова, Тургенев отметил, что тот отличался *«уверенностью опытного шахматного игрока, который предвидел опасный, по-видимому, ход противника»*.

Каждый год выходят книги о спорте на документальной основе, в основной своей массе автобиографии великих спортсменов. Есть даже переводы автобиографий с иностранных языков: книга о Златане Ибрагимовиче, об Алексе Фергюсоне. Однако есть и писатели (многие из них с журналистским прошлым), которые сами становятся биографами спортсмена. Тот же Александр Нилин является биографом Стрельцова, и выпущенная им книга в серии ЖЗЛ прямое тому свидетельство.

Спорт сегодня связан практически со всеми сферами человеческой жизни. Литература никогда не оставалась в стороне от того, что происходило на состязаниях любого масштаба. В XX веке русская литература всерьез обратила внимание на спорт и различные его виды. Стоит полагать, что в XXI веке эта тенденция будет сохраняться.

Литература о спорте набирает популярность и, безусловно, является не менее востребованной, чем литература о других видах человеческой деятельности. Совсем недавно в свет вышла книга Вадима Левенталя «Это футбол! Писатели на стадионе»[4], повести, рассказы и поэмы о футболе. Классики отечественной литературы – Ильф и Петров, Юрий Нагибин, Константин Ваншенкин и современные писатели Сергей Шаргунов, Герман Садулаев, Анна

Матвеева и др. вспоминают яркие матчи, команды, стадионы. Первая в своем роде художественная литература о спорте, но далеко не все истории выдуманы. Любители футбола узнают и команды, и чемпионаты, и матчи, которые вдохновляли писателей. Это лишний раз говорит о том, что интерес к футболу и к спорту во всех его проявлениях присутствует и будет писателями и поэтами осмысляться годами.

Учебной целью нашего училища является процесс развития, обучения, образования, нравственного воспитания и психологической подготовки студентов с опорой на избранный вид спорта и в интересах профессионально-педагогической подготовки высококвалифицированных специалистов в области физической культуры. Такая подготовка основывается на реализации ряда базовых педагогических категорий, к которым относятся развитие, психологическая подготовка, обучение, воспитание, образование и социализация.

Развитие студентов связано с обучением и воспитанием, что требует значительных усилий и мастерства со стороны педагога, перед которым стоит задача научить их анализировать, синтезировать, обобщать, конкретизировать, а при необходимости и уметь абстрагироваться, принимая профессиональные решения. Развитие базируется на творческом мышлении образованного и культурного человека. Гармония и красота всегда отражали стремление человека к физическому развитию, к умению мобилизовать в нужный момент физические и духовные силы. Поэтому процесс развития предполагает не только совершенствование у студентов психических качеств, но и создание новых психологических структур, необходимых для профессиональной деятельности.

Идея раскрепощения уходит в глубь истории военно-педагогической мысли. Например, Ф. Энгельс, отмечая превосходство легкой французской пехоты, писал: «...в каждой казарме имеется фехтовальный и танцевальный залы. В первом обучаются фехтованию на рапирах и палашах; во втором обучаются танцам и борьбе... Каждый солдат может выбрать тот вид упражнений, которому

он будет обучаться, но один из этих видов он обязан изучить... Все эти упражнения, равно как и гимнастика, в собственном смысле этого слова, изучаются не потому, что они необходимы сами по себе; обучение этим упражнениям проводится потому, что они вообще развивают физическую силу и ловкость у солдат и придают им большую уверенность в себе... Залы отнюдь не являются местом, где выполняются скучные обязанности, - напротив, они представляют собой нечто привлекательное и удерживают солдата в казармах даже в свободное от занятий время; он идет туда для развлечения; если в строю он был не более чем машиной, то здесь со шпагой в руке он независимый человек, пришедший померяться с товарищами своей ловкостью; и вся та уверенность в своей» быстроте и ловкости, которые он приобретает здесь, принесет большую пользу для службы...

Чтобы выявить интересы наших спортсменов мы разработали анкету и провели анкетирование среди студентов.

Анкета для студентов

Фамилия Имя_____

1. Постарайтесь определить понятия: "эстетическая культура", эстетический идеал, эстетика, эстетическое воспитание, самовоспитание.

2. В чем выражается эстетика учебного процесса, эстетика урока, эстетика внеучебной работы, самостоятельной работы учащихся?

3. Преподавание какого предмета представляется Вам наиболее эстетически значимым и привлекательным? Почему?

4. Какие виды искусства Вам больше всего нравятся: музыка, изобразительное искусство, художественная литература, театр, кино, хореография?

5. Назовите Ваши любимые литературные произведения. Какие книги Вам хотелось бы прочесть еще раз?

6. Назовите Ваши любимые музыкальные произведения?

7. Часто ли вы бываете в театре?

8. Назовите Ваши любимые пьесы, которые Вы смотрели в театре?

9. Как часто Вы бываете в кино?

10. Назовите кинофильмы, которые Вам особенно понравились. Объясните, почему.

11. Какие телевизионные передачи Вы чаще всего смотрите?

12. Ваше любимое занятие в свободное время: чтение художественной литературы (прозы, поэзии), занятие музыкой, рисование, танцы, лепка, занятие спортом и т.д.

13. Какие принципы Вы использовали бы в эстетическом воспитании учащихся и в эстетическом самовоспитании?

14. Что такое культура педагогического общения?

15. Какие методы обучения и воспитания представляются Вам наиболее эстетически значимыми?

В результате анкетирования приняли участие 67 человек.

Стоит отметить, что анкетируемые показали высокую осведомленность в понятийном аппарате, ответы на вопросы давались в развернутом виде; также ребята в своих анкетах указали на тесную связь образования и педагогики и литературы с эстетической культурой.

Также в ходе анализа данных работ можно сделать вывод, что студенты имеют широкую осведомленность о театральном искусстве, о истории театра, его назначении, о том какие бывают театры. Более того, из текстов написанных работ становится ясно, что студенты достаточно редко посещают театр, (а есть огромное желание посетить), но нет времени и денег. Обычным проведением досуга у всех студентов является, прежде всего, общение с друзьями, затем чтение литературы, посещение кинотеатров, просмотр телевизионных передач, игра на компьютере.

Но были ответы, где ребята указали, что они смотрели постановки в театре, которые их впечатлили. Студенты редко бывают в театре, 15 человек вообще

не посещали театр. Но было отрадно читать такие ответы, что ребята смотрели спектакль «Сирано де Бержерак», что некоторые влюбились в театр побывав в нем, смотрели «Первую любовь» по повести И.С Тургенева, «Лебединое озеро», «Щелкунчик.

Слушают музыку Вивальди «Времена года», Бетховена «Симфония№7», группа «Любэ»,

Телевизор не смотрят, - 30 чел

в кино бывают редко - это ответили все

и только 20 человек читают и любят книги, среди названных авторов Достоевский, Гоголь, Тургенев «Отцы и дети»,

Высказали 100% огромное желание посетить театр и что необходимо эстетическое развитие студентов.

Выводы. В литературе начала XX в. отражены социальные проблемы и реалии, связанные с утверждением спорта в условиях российской действительности: его коммерциализация и профессионализация; интерес к личности спортсмена с точки зрения выгодного «вложения капитала»; демократизация спорта; тенденция повышения зрелищности спортивных состязаний и цирковых выступлений; развитие рекламы и спортивной прессы. Вовлечение спорта в сферу общественного разделения труда эпохи капитализма обусловило появление спортсменов-профессионалов, тренеров, спортивных функционеров и букмекеров. В профессиональном спорте, охватившем борьбу, бокс, конный спорт, тяжёлую атлетику, гимнастику, авиационные конкурсы, шахматы, всё сильнее проявлялись такие черты, как систематичность тренировки спортсменов, увеличение нагрузки, периодичность выступлений, совершенствование технической стороны выступлений, соперничество (нередко – с иностранными спортсменами). Тексты свидетельствуют о проявлении в профессиональном спорте антигуманных черт: жестокости по отношению к сопернику, обмана и подкупа, стремления к победе любой ценой.

Практическая значимость исследовательской работы заключается в том,

что собранный материал может быть использован на уроках литературы.

Заключение

Долгое время спорт в сознании читателя и болельщика ассоциировался в первую очередь с печатной продукцией. Люди стояли в очередях, чтобы в киоске купить газету «Советский спорт», а потом и «Спорт-экспресс», чтобы узнать результаты игр и авторов голов. Чуть раньше люди собирались вместе, чтобы увидеть, как играет наша сборная по футболу или хоккею, потому что не в каждой семье был телевизор. Радиорепортажи собирали большую аудиторию, и все с замиранием сердца ждали вестей с трибун.

Конечно, времена сейчас совершенно иные, телевизор и Интернет есть в каждой семье, посмотреть можно любой матч из любой точки планеты, а также следить в режиме реального времени за результатом того или иного поединка. Газеты начали уступать в популярности Интернет-порталам, тем более, что в финансовом плане для потребителя это стало намного выгоднее.

Несмотря на все эти очевидные перемены в спортивном мире, в современном литературоведении интерес к спорту растет и до конца не изучен. Уже больше столетия существует футбол, чуть меньше века другие виды спорта, но серьезное осмысление происходит только в наши дни. Классики русской литературы всерьез обращали внимание на футбол. Среди них есть и заядлые болельщики: Трифонов, Ваншенкин, Евтушенко. Тем не менее, сегодня художественной литературы о спорте не так много, как документальной. Вполне возможно, что это связано с тем, что большое количество очевидцев тех событий живы и хотят донести до потомков правдивые сведения о своих кумирах.

Список литературы:

Алмазов Б. Прощайте и здравствуйте, кони

1. Басинский П. Страсти по Максиму. Горький. Девять дней после смерти. – М.: АСТ, 2011. – 416 с.

2. Владимир Гомельский - Легендарный финал 1972 года. СССР и США - М.: Эксмо, 2017.

3. Инсарский В. Записки Василия Антоновича Инсарского в двух томах. Т 2. – М.: Изд. В. Секачев, 2015. – 687 с.

4. Михайлов О.М. Куприн Жизнь замечательных людей. Серия биографий. Выпуск 14. (619). - Москва: Молодая гвардия, 1981 – 270 с.

5. Кассиль Л.А. Вратарь республики. – М.: Советский писатель, 1959. - 180 с.

6. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений /Ред. коллегия: Г. Г. Шахвердов (отв. ред.) и др. - М.: Физкультура и спорт, 1951 - 1956. Т. 3: Семейное воспитание ребенка и его значение. - 1956. - 438 с.

7. Филатов Л.И. Наедине с футболом. – М.: Физкультура и спорт, 1977. - 342 с.

8. Михайлов О. Куприн. – М.: Молодая гвардия, 1981. – с.58.

9. Куприн А.И. В цирке. – В кн.: А.И. Куприн. Сочинения в трёх томах. Том второй. – Государственное издательство художественной литературы. М., 1953. – с.3 – 4.

10. Свиридов Г. И. Чемпион флота [Текст]: [роман] /Георгий Иванович; Геогрий Свиридов. - М.: Вече, 2008.

СПОРТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

Пацан К.Н.

Научный руководитель: Гузанова С.В.

г. Казань, ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ
ГЛАВА 1. СПОРТ В СОВРЕМЕННОЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЕ
ТЕМА 1.1. АБРАМОВ С.А. «СТЕНА»
ТЕМА 1.2. ХАРУКИ МУРАКАМИ «О ЧЕМ Я ГОВОРЮ, КОГДА ГОВОРЮ О БЕГЕ»
ТЕМА 1.3. С. ЯНГ «МОЙ КУМИР – ХОККЕЙ» (СБОРНИК)
ТЕМА 1.4. СЕРГЕЙ БЕЛОВ «ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ»
ТЕМА 1.5. САЙМОН КРИЧЛИ «О ЧЕМ МЫ ДУМАЕМ, КОГДА ДУМАЕМ О ФУТБОЛЕ»
ТЕМА 1.6. РИД АЛБЕРГОТТИ, ВАНЕССА О'КОННЕЛ, ЛЕНС АРМСТРОНГ «ТУР ДЕ ФРАНС» И САМЫЙ ГРОМКИЙ СКАНДАЛ В ИСТОРИИ СПОРТА
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
ЗАКЛЮЧЕНИЕ
БЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ
ПРИЛОЖЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Цель: создать буктрейлер по теме «Спорт в художественной литературе»

Задачи: Изучить литературу по данной теме.

• Проанализировать художественные произведения.

• Обозначить темы и выявить основные проблемы в произведениях, отразить их в буктрейлере.

Актуальность.

Проблема чтения актуальна во все времена, а тем более сейчас – в век Интернета и новейших технологий. Интерес к чтению и изучению книг падает с каждым днем. Подрастающее поколение совсем перестает читать, делая выбор в пользу различных гаджетов, мультфильмов и компьютерных игр. Наукой доказано, что такие увлечения отрицательно отражаются на здоровье и качестве жизни ребят. О важности чтения говорят многие, однако далеко не все понимают, насколько чтение обогащает и влияет на духовный мир человека.

Гипотеза:

Мы предполагаем, что учащиеся и студенты КазУОР мало знакомы с художественной литературой на спортивную тематику.

Объект исследования: Спортивно-художественная литература.

Предмет исследования: Тематика и проблематика литературных произведений.

Методы исследования: изучение материала по теме, сравнение и анализ текстов.

Книга – это печатный текст, напечатанная на бумаге информация, представленная в виде сброшюрованных, переплетенных или скрепленных иным образом листов.

Книга – это возможность пополнить свой словарный запас, научиться правильно, грамотно мыслить и говорить, избавляясь от ненужных слов-паразитов.

Художественная литература - вид искусства, использующий в качестве единственного материала слова и конструкции естественного языка. Специфика художественной литературы выявляется в сопоставлении с видами искусства, использующими иной материал вместо словесно-языкового (музыка, изобразительное искусство). От прочих видов литературы художественную

литературу отличает наличие художественного вымысла.

Спорт - организованная по определённым правилам деятельность людей (спортсменов), состоящая в сопоставлении их физических и интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.

Почему полезно читать книги?

- Повышение уровня интеллекта;
- Улучшение процессов мозговой деятельности;
- Развитие эмпатии.

ГЛАВА 1. «СПОРТ В СОВРЕМЕННОЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЕ»

ТЕМА 1.1. АБРАМОВ СЕРГЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ «СТЕНА»

Родился Сергей Александрович 29 февраля 1920 г. в деревне Веркола Архангельской области в многодетной крестьянской семье. В 1938 г., окончив сельскую школу, поступил на филологический факультет Ленинградского государственного университета. Когда началась Великая Отечественная война, ушёл в народное ополчение, участвовал в обороне Ленинграда, был несколько раз ранен. Только в 1948 г. окончил ЛГУ, а в 1951 г. защитил кандидатскую диссертацию. Абрамова называли писателем-деревенщиком. Действительно, его романы, повести и рассказы посвящены в основном людям села. На хорошо знакомом материале автор ставит общечеловеческие проблемы. Проза Абрамова проникнута верой в силу крестьянства, способного преодолеть все трудности.

В повести рассказывается о том, как подросток Алик Радуга волшебным образом получил дар прыгать в высоту лучше всех: во сне он увидел бабу-ягу и джинна Ибрагима, которые, собственно, и одарили его таким талантом. Взамен мальчик ни разу не должен соврать: как только солжет, дар исчезнет. Алик

мгновенно становится звездой, ведь еще недавно, он совершенно не умел прыгать, а теперь ставит рекорд за рекордом! И хотя он считает себя кристально честным человеком, все же без вранья не обходится: однажды он говорит неправду, желая взять вину своей подруги на себя...

Дар исчезает, а буквально на следующий день Радугу ждут городские соревнования по прыжкам в высоту, которые он, конечно, проигрывает.

Повесть помогает подумать о таланте и его природе, а также об ответственности за него. Талант не будет вечным, он нуждается в огранке, в постоянной работе над ним.

ТЕМА 1.2. ХАРУКИ МУРАКАМИ «О ЧЕМ Я ГОВОРЮ, КОГДА ГОВОРЮ О БЕГЕ»

Харуки Мураками родился 12 января 1949 года в городе Киото, Япония. Мальчик вырос в семье преподавателей. Еще с юности парень увлекся зарубежной литературой, читал Фицджеральда, Хэмингуэя, Кинга, Хартфильда. Высшее образование получил в университете Васэда, где обучался на факультете театрального искусства, а после окончания открыл свой джаз-бар в Токио. Вскоре Харуки продал свой бар и занялся литературной деятельностью. В своем творчестве писатель сочетал жанры научной фантастики и детектива, мистерии и антиутопии.

В этой книге он рассуждает о взаимосвязи бега и своей писательской карьеры. Собственно, к бегу он пришел с решением стать писателем. А долгие часы работы за письменным столом требовали какой-то физической нагрузки. Однако, бег на длинные дистанции на протяжении 20 лет сделал писателя сильнее, как физически, так и эмоционально.

Иногда физическая боль помогает усвоить жизненно важные вещи.

Это личная история, которая имеет эффект раскрытия своих секретов. Бег-это лучший способ успокоиться, выбросить все мысли из головы и перезарядить

батарейки. Большинство дел, которые даются нам с трудом - закаляют и выводят самодисциплину на новый уровень.

ТЕМА 1.3. СКОТТ ЯНГ «МОЙ КУМИР – ХОККЕЙ»

Скотт Янг - канадский журналист, писатель, спортивный комментатор.

За свою карьеру, Янг написал 45 книг, в том числе романы и научно-популярные книги для взрослой и молодежной аудиторий.

Родился в Кипресс Ривер, Манитоба, Янг вырос в соседнем Гленборо, где его отец, Перси Янг, держал аптеку. Янг начал писать в юности, представляя свои рассказы в различные издательства, большинство из которых были отклонены. В возрасте 18 лет, в 1936 году, он был нанят в качестве рассыльного при редакции Winnipeq Free Press, где вскоре стал спортивный репортером. В 1948 году Скотт оставил работу в журнале и полностью переключился на написание коротких рассказов. В 1949 году принял предложение от издательства Sports Illustrated. Впоследствии Янг работал спортивным обозревателем и редактором в агенстве Telegram. В декабре 1968 года известный в спортивном мире Канады журналист и писатель Скотт Янг побывал в Москве, где он снимал фильм о советских хоккеистах. В декабре 1968 года известный в спортивном мире Канады журналист и писатель Скотт Янг побывал в Москве, где он снимал фильм о советских хоккеистах.

Мальчик по имени Пит Гордон вынужден оставить свою старую школу, хоккейную команду и перейти в совершенно новый коллектив. Совершенно новый коллектив так и понимайте - команда только образовалась. Некоторые ребята тут даже на коньках кое-как стоят, не говоря уже о каких-то супер молодых дарованиях хоккея. Ну и как с такой командой Питу, игроку с великолепными перспективами в будущем, что-то выигрывать?

Тут вам и разногласия, и ссоры, и переживания, и заря новой крепкой дружбы. А также история о том, насколько сильно сплачивает хоккей. Не просто

ребят одного возраста, играющих в одной команде, или тех, кто когда-то были недругами, но куда больше: людей разных национальностей и менталитета. Атмосфера дружбы, спорта, соперничества и юности – гремучая и прекрасная смесь, из которой состоит эта книга.

Увидеть хоккей изнутри, дотронуться до него и открыть для себя заново – вот, какую возможность дарит эта красивая и стремительная зимняя трилогия.

ТЕМА 1.4. СЕРГЕЙ БЕЛОВ «ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ»

Сергей Александрович Белов родился в интеллигентной семье, в селе Нащеково (Томская область) 23 января 1944 года. Родители Александр Александрович и Валерия Ипполитовна родом из Санкт-Петербурга. Учитывая тяжелую военно-политическую обстановку в России в первой половине XX века, оба они остались сиротами еще в детстве, поэтому бабушек и дедушек Сергей Александрович лишился еще задолго до рождения. Отец будущего баскетболиста работал инженером в лесхозе, а мать преподавала биологию. Учитывая, что Александр Александрович любил спорт и даже завоевал чемпионский титул Санкт-Петербурга (тогда Ленинграда) по гонкам на лыжах, сына он приобщал к спорту едва ли не с младенчества. Сначала Сергей играл в футбол с ребятами во дворе дома, в десять лет мальчик записался в кружок акробатики, а еще через год начал посещать тренировки по легкой атлетике. Одновременно мальчик увлекся футболом, выступая в команде вратарем, а баскетбол вошел в круг его интересов гораздо позже. Благодаря столь широкому кругу спортивных интересов Сергей стал участником всех школьных соревнований. 3 декабря 2013 года в возрасте 69 лет Сергей Александрович Белов скончался в Перми. Причиной смерти талантливого спортсмена стало заболевание сердечно-сосудистой системы, типичное для его возраста.

Полная автобиография легендарного баскетболиста и тренера Сергея Белова - одного из главных авторов олимпийского триумфа 1972 года, человека,

которому страна 30 лет назад доверила зажигать огонь московской Олимпиады, под чьим руководством сборная России добивалась наивысших достижений в своей новейшей истории. Один из лучших снайперов мирового баскетбола, член Залов славы ФИБА и NBA. Круг его интересов гораздо позже. Благодаря столь широкому кругу спортивных интересов Сергей стал участником всех школьных соревнований. 3 декабря 2013 года в возрасте 69 лет Сергей Александрович Белов скончался в Перми. Причиной смерти талантливого спортсмена стало заболевание сердечно-сосудистой системы, типичное для его возрастают.

Полная автобиография легендарного баскетболиста и тренера Сергея Белова - одного из главных авторов олимпийского триумфа 1972 года, человека, которому страна 30 лет назад доверила зажигать огонь московской Олимпиады, под чьим руководством сборная России добивалась наивысших достижений в своей новейшей истории. Один из лучших снайперов мирового баскетбола, член Залов славы ФИБА и NBA.

ТЕМА 1.5. САЙМОН КРИЧЛИ «О ЧЕМ Я ДУМАЮ, КОГДА ДУМАЕМ О ФУТБОЛЕ»

Саймон Кричли (родившийся 27 февраля 1960) является английским философом, преподававшим в Новой Школе, которая пишет прежде всего на истории философии, политической теории, религии, этики и эстетики, особенно литература и театр. Кричли работал из традиции континентальной философии. Он утверждает, что философия начинается в разочаровании, или религиозном или политическом. Футбол «умнее», чем многие другие виды спорта, и даже для того, чтобы быть болельщиком, нужен незаурядный интеллект. Убежденный в этом Саймон Кричли раскрывает секреты суперпопулярности этой игры, рассуждая о таланте и командной сущности, об эстетике и поэтике, страсти и расчете – и об ощущении совершаемого на поле

здесь и сейчас волшебства. «Красота здесь везде: красота игроков, насыщенная зелень травы, пересеченная четкой геометрией белых линий, красота постоянно меняющихся очертаний, взаимосвязанных и переплетенных движений, захваты и столкновения во время игры и многое другое. Почему футбол так важен для многих из нас? Прежде всего потому, что эта игра сплачивает людей по зову сердца, а не по принуждению и дает каждому живое чувство общности интересов. Футбол дает нам понимание того, что значит быть человеком в этом мире.

ТЕМА 1.6. РИД АЛБЕРГОТТИ, ВАНЕССА О'КОННЕЛ, ЛЕНС АРМСТРОНГ «ТУР ДЕ ФРАНС» И САМЫЙ ГРОМКИЙ СКАНДАЛ В ИСТОРИИ СПОРТА

Излечившись от рака, Лэнс Армстронг семь раз выигрывал гонку "Тур де Франс" и стал международным символом стойкости и мужества. Наверное, его личность послужила популяризации этого спорта больше, чем что бы то ни было иное. Но в январе 2013 года легенда разрушилась. Лэнс признался в использовании допинга во время гонок "Тур де Франс" и в интервью Опре Уинфри свою "мифическую образцовую историю" назвал "одной большой ложью". Признание породило больше вопросов, чем ответов, потому что он не упомянул, никто помогал ему, ни как ему удавалось столь ловко все это скрывать. Заявление произвело эффект разорвавшейся бомбы. Лэнса лишили всех званий и наград, с ним разорвали контракты спонсоры, а вчерашние славословия в СМИ сменились негодованием. Корреспонденты американской газеты Wall-Street Journal Рид Алберготти и Ванесса О' Коннелл взялись за независимое расследование этой истории. В итоге получилась целая книга о том, как ради побед в самой сложной велогонке мира использовались деньги, власть и передовые научные достижения, как удалось организовать работу

международной преступной сети. Фактически мы имеем дело с величайшим преступным сговором в истории спорта.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Нами было проведено исследование процента чтения современной молодежи, обучающейся в Казанском училище олимпийского резерва. В анкетировании приняли участие 53 человека 8, 9, классов и студентов 1-го курса. Обучающимся было предложено ответить на следующий вопрос:

- Какие книги о спорте вы читали и читали ли вообще?

Подводя итоги данного опроса можно сказать, что более 85% опрошенных не ознакомлены с литературой на данную тематику и не читали ни одной книги. Исходя из этого мы создали уникальный буктрейлер по нашим произведениям.

Среди новых форм продвижения книг в последнее время все активнее используют буктрейлер. Буктрейлер – это небольшой видеоролик, рассказывающий в произвольной художественной форме о какой-либо книге. Цель таких роликов – пропаганда чтения, привлечение внимания к книгам при помощи визуальных средств, характерных для трейлеров к кинофильмам. Как правило, продолжительность буктрейлера составляет не более 3-х минут. Такие ролики снимают как к современным книгам, так и к книгам, ставшим литературной классикой. В России жанр буктрейлера появился в 2010 году. Буктрейлер – это ролик-миниатюра, который включает в себя самые яркие и узнаваемые моменты книги, визуализируя ее содержание. Представляя читателю книги и пропагандируя книгочтение в мировом культурном сообществе, буктрейлеры превратились в отдельный самобытный жанр, объединяющий литературу, визуальное искусство и Интернет.

Показали его обучающимся и студентам, а также попросили ответить: поменялось ли их мнение после просмотра данного буктрейлера, и какую бы из предложенных книгу они с удовольствием прочитали. По результатам опроса

получили следующий ТОП книг:

1. Харуки Мураками «О чем я говорю, когда говорю о беге»
2. С. Янг «Мой Кумир – Хоккей»
3. Сергей Белов «Движение Вверх»
4. Рид Алберготти, Ванесса О'коннел, Ленс Армстронг «Тур Де Франс» и самый громкий скандал в истории спорта.
5. Абрамов С.А. «Стена»
6. Саймон Кричли «О чем мы думаем, когда думаем о футболе»

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе исследования мы выполнили поставленные задачи:

1. Изучить литературу по данной теме;

2. Проанализировать художественные произведения;

3. Обозначить темы и выявить основные проблемы в произведениях, отразить их в буктрейлере.

Таким образом, в ходе исследования подтвердилась наша гипотеза: учащиеся и студенты КазУОР мало знакомы с художественной литературой на спортивную тематику. Это объясняется, на наш взгляд, малым процентом читающих учеников и студентов в нашем заведении.

К сожалению, информация, полученная при помощи компьютера или телевизора, имеет свои особенности: а именно, подаётся наглядно. То есть человек не развивает свой мыслительный аппарат. Если смотреть в будущее, то ценится высоко умение творить, способность создавать что-то новое, пользоваться собственным воображением, а не плодами чужого. Чтение – один из основных способов развивать эту способность.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамов С.А. Стена. - М.: Детская литература, 1990. - 398 с.

2. Рид Алберготти, Ванесса О'Коннел, Ленс Армстронг «Тур Де Франс» и самый громкий скандал в истории спорта. – М.: Издательство «Манн, Иванова и Фербер», 2014. - 352 с.

3. Саймон Кричли. О чем мы думаем, когда думаем о футболе. – М.: КоЛибри, 2018. - 208 с.

4. Белов С. Движение вверх. – М.: ИД«Право», 2011. - 464 с.

5. Янг С. «Мой кумир – хоккей» (сборник). – М.: Физкультура и спорт, 1988. - 365 с.

6. Харуки Мураками «О чем я говорю, когда говорю беге» - М.: Эксмо, 2016. - 256 с.

Приложение

СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ: ИСТОРИЯ, АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОСТИ

Пацан К.Н.

Научный руководитель: Будрейко И.И.

г. Казань, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Казанское училище олимпийского резерва»

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Глава 1. История зарождения спорта

Глава 2. История профессионального спорта

2.1. История профессионального спорта

2.2. Профессиональный спорт в древнем мире

2.3. Зарождение современного профессионального спорта

Глава 3. Актуальность и проблемы современности спорта высших достижений

Опыт

Заключение

Глоссарий

Литература

Введение

Актуальность изучения данной темы непосредственно связана с воспроизводством и поддержанием высокой работоспособности человека, что имеет непосредственный социально-экономический смысл.

Предмет исследования – история спорта от древности к современному.

Объект исследования – спорт высших достижений.

Целью данной работы является необходимость изучить и выявить проблемы и пути их решение в спорте высших достижений в современном мире.

Для достижения поставленной цели, мной были выдвинуты следующие задачи:

1. Изучить историю появления и становления спорта в мире.
2. Охарактеризовать спорт высших достижений.
3. Определить глубину проблем и найти пути их решения.

В моей работе я использовала научные книги, журналы и интернет – источники.

Массовым спортом занимался каждый человек хоть раз в жизни бесспорно. С его помощью люди во всём мире обретают возможность совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а, следовательно, противостоять нежелательного воздействия на организм современной экологии, бешенного ритма информационной жизни, в котором сейчас крутится почти весь мир. Массовый спорт во многом повторяет и сходится с физической подготовкой. В отличие от него, спорт высших достижений ставит перед собой совершенно иные цели и задачи. Главной целью спорта высших достижений является достижение максимально возможных спортивных результатов на всевозможных спортивных состязаниях, соревнованиях на Олимпиадах. Всякое высшее достижение спортсмена имеет не только его личное значение, но и становится общенациональным достоянием, так как рекорды и победы не крупнейших международных состязаниях, вносят свой вклад в поддержании и укреплении авторитета страны на международной арене. Поэтому нет ничего удивительного в том, что крупнейшие спортивные форумы собирают у телевизоров, радио и других средств массовой информации миллионы болельщиков во всём мире.

Современный спорт как феномен социальной жизни общества предстаёт перед нами в двояком образе. С одной стороны, он становится профессией большого числа людей, которые стремятся, как и в любом другом виде

деятельности и к профессиональным достижениям в виде побед и рекордов, и к отражению этих достижений в виде гонораров, призовых и прочих средств. С другой - массовое увлечение оздоровительным, непрофессиональным спортом. Движение в мир профессионального спорта будущий чемпион начинает ещё в раннем детстве, руководствуясь выбором родителей. Современный спорт высоких достижений давно утратил статус любительского и превратился в профессию.

Глава 1. История зарождения спорта

1.1 История зарождения спорта

На самых ранних этапах развития человечества борьба за существование диктовала свои законы. Физическая сила и ловкость на охоте, войне и при распределении добычи играли очень важную роль. Аборигены в Австралии и по сей день сохранили как метод охоты преследование антилопы или кенгуру бегом-пока животное не устанет.

Физическая форма поддерживалась, кроме того, и тренировками. Австралийские аборигены постоянно упражнялись в стрельбе из лука и метании бумеранга, соревновались в беге и прыжках, играли в некое подобие мяча. У индейских племён Америки пользовались популярностью бросание мяча в цель, бег на дальние расстояния, поднятие тяжестей - камней различного веса. Среди ацтеков, майя, инков получила распространение групповая игра с каучуковым мячом, в которой каждая команда стремилась забросить мяч в кольцо, прикреплённое к столбу или стене. Чем не прародитель современного баскетбола! Первобытные племена Африки в физическом воспитании детей применяли фехтование на палках, борьбу, бег с грузом, раскачивание на лианах Племена бушменов отличались исключительной выносливостью, Их состязания в беге по холмистой местности иногда продолжались весь день. Благодаря такой

тренировке охотники могли преследовать добычу в течение многих часов, а затем и доставлять тяжёлый груз домой.

1.2 История спорта в государствах древнего мира

История развития спорта имеет необычайно давние корни. Следы физической культуры и спорта были обнаружены в ранних государствах (IV-III тысячелетия до н. э.). Ритуальные соревнования в честь бога Мардука, покровителя Вавилона, более чем на тысячу лет предварили древнегреческие Олимпиады. В эти соревнования входили стрельба из лука, борьба на поясах, фехтование на мечах, кулачный бой, скачки в седле, гонки на колесницах, метание копья и охота. В Индии и Персии в древности были широко распространены охота, верховая езда, фехтование на мечах, гонки на колесницах, стрельба из лука, игры с мячом и палкой. В Индии возникли конное поло, шахматы, хоккей на траве и другие игры. В Персии появились школы, где детей обучали верховой езде, метанию дротиков, стрельбе из лука. На клинописных табличках, на стенах древнеегипетских пирамид учёные обнаружили изображения более 400 видов физических упражнений и игр. Среди них борьба, соревнования лучников, плавание, гребля, гонки на колесницах и др. В Древнем Египте в специальных помещениях устраивались соревнования по бегу, прыжкам и метаниям, поднятию тяжестей, борьбе и кулачному бою, фехтованию, а также различные спортивные игры. Наивысшего расцвета физическая культура и спорт достигли в Древней Греции, где состоялись первые Олимпийские игры.

История спорта очень богата на интересные и красивые события. Люди еще в далекие времена соревновались в различных состязаниях. Спорт всегда был для человечества хорошей альтернативой, способствующей мирной, здоровой жизни.

Глава 2. История профессионального спорта

2.1. Происхождение профессионального спорта

Генезис профессионального спорта обусловлен как собственным развитием самого спорта, так и рядом социальных условий, объективно способствующих превращению спортивной деятельности в профессиональную деятельность. Еще на стадии формирования спорта как общественного явления происходит его дифференциация по классовому признаку и целевому функциональному назначению. В короткое время выделяются три основных направления его развития: аристократический (любительский), профессиональный и значительно позже - рабочий спорт.

2.2. Профессиональный спорт в древнем мире

Первое упоминание о профессиональных спортсменах связано с древнегреческими Олимпийскими играми. За более чем тысячелетнюю историю их проведения состоялось 293 спортивных праздника.

Профессиональные атлеты начинают принимать участие в древнегреческих Олимпийских играх в IV в. До н.э. Основными видами состязательных упражнений стали борьба и кулачный бой, заканчивавшиеся изнеможением одного из соперников. Условия поединков профессионалов были жестокими, разрешали соперникам любые приемы, вплоть до выдавливания глаз.

Приобретая профессиональный характер, олимпийский спорт в Древней Греции претерпевает значительные изменения: к соревнованиям начинают допускаться иностранцы, как правило, это были профессионалы, и представители малоимущих сословий, победители стали получать денежные призы. С упадком греческой цивилизации центр профессионального спорта

перемещается на территорию Римской империи. Первые поединки борцов-профессионалов состоялись в Риме в 186 г. до н.э. На территории Древнего Рима спортсмены-профессионалы создают организации - прообразы современных профсоюзов.

Наиболее авторитетным из них было «Товарищество атлетов, увенчанных победой на священных играх».

Из числа бывших профессионалов формируется новая социальная группа-профессиональные тренеры. Получает прогресс методика спортивной тренировки, обогащается техника соревновательных упражнений, разрабатываются диеты спортсменов. Вносится вклад в формирование лечебной гимнастики, происходит совершенствование методики подготовки атлетов, разработанной с учетом научных достижений того времени, включающей эффективные средства, методы, правила построения, рекомендации в виде специальных диет и средств восстановления. Начинается процесс поиска новых методов и технических средств обучения.

Профессионализм привел к узкой специализации спортсменов, что способствовало росту результатов, содействовал прогрессу медицинских знаний о возможностях человека. Профессиональный спорт оказал влияние на процесс эллинизации и проникновения греческой культуры за пределы страны. Он стремительно распространился во многих странах, неся с собой пропаганду занятий физическими упражнениями, привлекая молодежь в спортивные клубы.

2.3. Зарождение современного профессионального спорта

Появление современного профессионального спорта приходится на начало XVIII в. И связано с зарождением буржуазной культуры, а его истоки лежат в новых возможностях досуга и развлечений, которые предоставила эпоха развития капиталистических отношений. Родился профессиональный спорт в Англия и США. В этих странах возможность коммерческого использования

таланта спортсмена, с одной стороны, и возможность спортсмена продать свой талант – с другой, стали объективной предпосылкой его появления.

Появление профессиональных спортсменов характерно в первую очередь для конного спорта, а также состязаний борцов, бегунов, кулачных бойцов, гребцов, несколько позднее - для игровых видов спорта. Развитие профессионального спорта шло быстрыми темпами. Существовавший в начале XIX в. В США запрет на кулачные поединки привел всего лишь к уходу на какое-то время профессионального бокса на нелегальное положение, но не смог остановить его развитие. Бокс к тому времени стал предметом интереса бизнесменов и нарождавшегося отряда спортивных менеджеров, которые начали зарабатывать на интересе к этому зрелищу. Первыми из игровых видов как профессиональные стали развиваться бейсбол (США, 1858) и футбол (Англия, 1963). В американском бейсболе уже к началу XX в. насчитывалось 256 профессиональных команд, более 4 тыс. профессионалов.

Футбольная лига Англии к 1920 г. состояла из 88 клубов, насчитывала более 3 тыс. профессиональных футболистов. В Англии конные скачки сыграли существенную роль в возникновении профессионального спорта. Развитие профессионального спорта шло быстрыми темпами.

По пути профессионализации следовали наиболее популярные виды спорта. Темпы их развития во многом зависели от национальных традиций и исторического момента, диктовавшего «моду» на занятия им. Поэтому за время существования профессионального спорта в его сферу было вовлечено значительно большее число видов спорта, чем существует в настоящее время.

Развитие профессионального спорта потребовало создания лиг (США) или ассоциаций (Англия), которые начинают регламентировать управленческие отношения. В США их деятельность была узаконена решением Верховного суда США (1922 г.), который признал профессиональный бейсбол коммерческим развлечением, в результате последний как форма бизнеса получил право объединения клубов в единую монополию, т.е. лигу. Приход бизнесменов

в спорт ускорил процесс профессионализации.

Развитие профессионального спорта также требовало разработки единой политики по целому ряду вопросов, в первую очередь - правил найма спортсменов и оплаты их труда. В середине 1950-х гг. началось время «звезд», приведшее в короткие сроки к стремительному росту как зарплаты футболистов, так и их рыночной стоимости. К концу XX в. профессиональный спорт превратился в явление, сочетающее в себе и спорт, и развлечение, и бизнес. Предприниматели разных стран в короткие сроки превратили бокс, футбол, баскетбол, хоккей, бейсбол, автоспорт, теннис и некоторые другие виды спорта в профессиональные виды спорта. Спортсменов стали покупать и продавать как товар. При этом цены на них быстро росли.

Глава 3. Актуальность и проблемы современности спорта высших достижений

Спорт высших достижений-сфера **спорта,** обеспечивающая раскрытие потенциальных возможностей человека, достижение высоких спортивных результатов, установление рекордов, организацию **спортивно**-зрелищных мероприятий Он несёт ответственность за организацию и совершенствование физического воспитания населения, подготовку спортсменов и обеспечивает проведение единой государственной политики.

Спортивная деятельность является областью достижений человеческих возможностей, которая характеризуется высоким уровнем требований к психике и физиологии спортсменов. Спортсменам приходится испытывать нагрузки высокой стрессогенности и преодолевать широкий спектр влияющих на него факторов как внутренней, так и внешней природы. Поэтому у исследователей и практиков сохраняется устойчивый интерес к свойствам личности спортсменов. Регулярные учебно-тренировочные занятия в детском и юношеском возрасте играют важную роль в становлении личности юного

спортсмена, развитии физических и нравственно-волевых качеств, достижении высоких результатов в различных сферах жизнедеятельности и формировании здорового образа жизни.

Особенно острой проблемой является отношении нашего подрастающего поколения. Существенное падение уровня физического интереса и здоровья среди молодежи, распространение среди них различных заболеваний ставит под угрозу экономическую, интеллектуальную и социальную стабильность нашего общества в самой недалекой перспективе.

Более того, наметился необоснованный уклон в сторону занятий, так называемых, элитных видов физических упражнений, в частности, таких как фитнесс, бодибилдинг, большой теннис и т.п., причем преимущественно для строго ограниченной группы людей с определенным социальным положением и финансовым достатком. Следствием данной стратегии развития физической культуры и спорта стало сокращение количества учебных занятий в общеобразовательной школе и в высших учебных заведениях. Все это привело не только к снижению уровня физического здоровья и физической подготовленности детей и молодежи, но и к формированию неблагоприятного имиджа массовой физической культуры.

В связи с вышеизложенным чрезвычайно актуальной проблемой на современном этапе представляется работа, направленная на скорейшее восстановление значимости физической культуры и спорта в современном обществе. Для решения данного вопроса необходимы совместные усилия различных государственных и общественных организаций, причем не в декларативном порядке, а реально, на деле. Очевидно, что принимаемые в больших количествах различные программы уже не могут обеспечить практическое решение данной проблемы, нужны реальные экономические и социальные подходы, способные переломить неблагоприятную обстановку в области отечественной физической культуры и спорта.

Не менее важной проблемой представляется также вопрос относительно

подготовки квалифицированных кадров в области физического воспитания. В данном аспекте особое внимание хотелось бы обратить не только на уже отмеченную необходимость возрождения престижности профессии преподавателя и тренера, но и на решение проблемы эффективного трудоустройства выпускников факультетов физического воспитания университетов и институтов физической культуры.

Особенно остро данная проблема стоит в отношении специалистов по физической реабилитации: будучи достаточно хорошо подготовленными как в теоретическом, так и в практическом отношении, они в большинстве случаев испытывают серьезные трудности с трудоустройством в учреждения медицинского профиля, что связано с отсутствием полноценных, согласованных договоренностей между Министерствами здравоохранения, образования и науки и Министерством по делам семьи, молодежи и спорта.

Несмотря на высокий профессионализм и преданность своему делу, проблема подготовки спортивных врачей является, несомненно, актуальной. Сложность решения этого вопроса усугубляется еще и тем, что до сих пор в этом отношении нет единого мнения между министерствами и ведомствами, ответственными за подготовку специалистов данного направления.

Достаточно серьезной проблемой представляется также отсутствие в настоящее время целенаправленной, долгосрочной подготовки специалистов в области физического воспитания и спорта непосредственно по выбранной специальности.

Вместе с тем, нельзя не отметить, что сам процесс подготовки кадров в области физического воспитания в целом отвечает современным требованиям. Сложившиеся за многие десятилетия традиции и методики обучения еще позволяют готовить конкурентоспособных специалистов по физическому воспитанию во многих ВУЗах страны. Однако очевидна тенденция к ослаблению данного процесса, связанная как с объективными причинами (старение высококлассных преподавательских кадров высшей квалификации, отсутствие

серьезной финансовой поддержки материально-технического обеспечения учебного процесса и т.п.), так и с конкретными субъективными (нежелание, а в большинстве случаев и неумение, перестройки учебного процесса в соответствии с реалиями и потребностями современной жизни).

В данном вопросе уже давно назрела необходимость качественного прорыва, связанная как с открытием новых привлекательных и конкуретно-способных специальностей по физическому воспитанию и спорту, так и с организацией их полноценного материального обеспечения, своеобразной «привязкой» к потребностям жизни общества в современных социально-экономических условиях.

Отмеченные проблемы в подготовке высококвалифицированных кадров в области физического воспитания достаточно остро проявляются и в области спорта высших достижений. Уже ни для кого не секрет, что большинство достижений наших ведущих спортсменов на международной арене в значительной степени связано с материальными и человеческими ресурсами, заложенными несколько десятилетий назад. Только в этом случае мы можем рассчитывать на высокие результаты российских спортсменов в предстоящих Олимпийских Играх и ответственных мировых и европейских соревнованиях. Практическое решение проблемы подготовки спортивных кадров высокой квалификации, по нашему мнению, возможно за счет своеобразного сосредоточения материальных и человеческих ресурсов в специализированных Центрах Олимпийской подготовки конкретных городов России, добившихся за последние годы наиболее значительных успехов в том или ином виде спорта.

Опыт №1 «проблемы хоккея на траве в современном мире»

Я уже 10 лет занимаюсь таким видом спорта как «Хоккей на траве», поэтому решила осветить современные проблемы, которые я и моя команда считает актуальными именно в современном мире.

1. **Площадки**

Россия – хоккейная страна. И по праву хоккей с шайбой занимает ведущее положение среди всех игровых видов спорта после футбола. Комфортные крытые дворцы спорта не ставят препон перед регулярными занятиями и не делают вид спорта зависимым от погодных условий. Чего нельзя сказать о летнем хоккее. В России – зима. В средней части страны длиннее, на юге короче. Заниматься хоккеем на траве в некомфортных условиях, скажем прямо, не в радость. Крытых полей у нас нет. Приходится искать альтернативные варианты тренировок. Такие как спортивные площадки и залы, которые, к сожалению, не всегда имеют подобающий вид.

2. Команды

Отсутствие большого количества команд в России. Что складывается за счет малоизвестности данного вида спорта.

3. **Тренеры**

Ребят и девочек нужно учить. Но неизбежно возникает и другой столь же важный вопрос: «А кто научит самих учителей?» Армянский институт физкультуры остается пока единственным в стране, выпускающим специалистов с дипломом тренеров по хоккею на траве. Но пять тренеров в год - это слишком малая цифра. В ГЦОЛИФКе же, несмотря на принятое решение, готовить таких специалистов пока не торопятся. Правда, и диплом института физкультуры не может гарантировать успешную творческую работу. Хорошо, когда у тренера за плечами еще школа игры в хоккей на траве.

4. **Медиа**

Недостаточное количество популизации данного вида спорта на различных медиа площадках.

5. **Психология**

Недостаточный уровень психологической подготовки спортсменов, что складывается за счет отсутствия грамотных и подготовленных спортивных психологов.

6. **Олимпиада**

К сожалению, и мужская, и женская сборные России по хоккею на траве могут рассчитывать на олимпийские медали в Лондоне только во сне. Большим успехом для наших команд будет само попадание в олимпийский турнир, ведь в последний раз они участвовали в столь крупном соревновании ещё в 1992 году. То есть в истории России наши сборные по хоккею на траве ни разу не принимали участия в Олимпийских играх. А единственный успех отечественных хоккеистов и хоккеисток на Олимпиадах датирован 1980 годом, когда мужская и женская сборная СССР завоевали бронзовые награды.

7. Отношения с прессой

Хоккей на траве в нашей стране освещается слабо. Похоже, не слишком нужно это и ФХТР. На официальном сайте федерации можно узнать последние новости о выступлениях сборной России различных возрастов на внутрироссийских и международных соревнованиях, посмотреть календарь турниров, но это, наверное, будут единственные плюсы. Списки сборных команд представлены по состоянию на 2009 год, о детско-юношеском хоккея на сайте ровным счётом ничего нет, а в разделе "контакты" представлены два телефона, если кто захочет "связаться с ними". Но самое главное, что в Федерации попросту нет человека, отвечающего за работу со СМИ!

8. **Бюджет**

Официальной информации о бюджете ФХТР нет, но несложно догадаться, что больших денег в нашем летнем хоккее не водится. Да и президент Федерации отказывается о нём говорить. "С бюджетом всё сложно, особенно это касается финансирования сборных. Мы имеем только 40% необходимого бюджета для подготовки национальных команд. Остальные 60% нам нужно искать где-то по знакомым, партнёрам, спонсорам… Деньги, которые выделяет Минспорттуризма, мы даже не видим. Оно оплачивает мероприятия согласно плану мероприятий. Бюджет состоит из взносов, поступлений от частных лиц и партнёров федерации.

Заключение

Таким образом, спорт высших достижений позволяет на основе выявленных индивидуальных особенностей и возможностей человека в определённом виде спорта добиваться максимальных, рекордных результатов. «Этим спорт вооружает массовую практику физического воспитания наиболее эффективными средствами и методами физического совершенствования. Рекорды в международных, национальных и других видах соревнований создают моральный стимул для развития массового спорта и занятий физической культурой.

Цель большого спорта-это достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях. Всякое высшее достижение спортсмена имеет не только личное значение, но становится общенациональным достоянием, так как рекорды и победы на крупнейших международных соревнованиях вносят свой вклад в укрепление авторитета страны на мировой арене. Поэтому нет ничего удивительного в том, что крупнейшие спортивные форумы собирают у экранов телевизоров всего мира миллиардные аудитории, а среди прочих духовных ценностей столь высоко ценятся и мировые рекорды, и победы на чемпионатах мира, и лидерство на Олимпийских играх. Нельзя не сказать еще об одной общественной ценности большого спорта, которая обычно остается в тени. Сегодня спорт высших достижений - пока единственная модель деятельности, при которой у выдающихся рекордсменов функционирование почти всех систем организма может проявляться в зоне абсолютных физиологических и психических пределов здорового человека. Это позволяет не только проникнуть в тайны максимальных человеческих возможностей, но и определить пути рационального развития и использования имеющихся у каждого человека природных способностей в его профессиональной и общественной деятельности, повышения общей работоспособности.

Глоссарий

1. **Аборигены** - коренное население, коренные жители.

2. **Авторитет:** в общем смысле: общепризнанное значение, влияние, власть; в узком - влияние какого-либо лица, основанное на занимаемом им положении, должности, статусе и так далее

3. **Генезис** - происхождение каких-либо геологических образований.

4. **Гонора́р** - денежная плата за труд лицам «свободных профессий»: писателям, художникам, дизайнерам, артистам, моделям, адвокатам, врачам, педагогам, философам.

5. **Дифференциация** - разделение, разведение процессов или явлений на составляющие части.

6. **Ме́тод** - способ достижения какой-либо цели.

7. **Реабилитация** в медицине - комплекс медицинских, психологических, педагогических, профессиональных и юридических мер по восстановлению автономности, трудоспособности и здоровья лиц с ограниченными физическими и психическими возможностями - которые попадают в перечень лечащихся.

8. **Стрессогенные** факторы (стрессоры). неблагоприятные, значительные по силе и продолжительности внешние и внутренние воздействия, ведущие к возникновению стрессовых состояний.

9. **Феномен** – философское понятие, означающее объект чувственного созерцания, явление, постижимое посредством опыта.

10**. Эллинизация** – это историческое распространение древнегреческой культуры, религии и, в меньшей степени, языка на иностранные народы, завоеванные греками или попавшие в их сферу влияния, особенно в **эллинистический** период после кампаний от Александра Великого в четвертом веке до нашей эры.

Литература

1. Альвеле Р. «Анализ спортивного законодательства» в Автономном университете Сан-Луис-Потоси. Получено 6 марта 2019 г. из Автономного университета Сан-Луис-Потоси: cicsa.uaslp.mx

2. «Брейк-данс предлагается в качестве олимпийского вида спорта для Парижских игр 2024 года» за 20 минут. Получено 16 марта 2019 года с 20 минут: 20minutos.es

3. Каюмов А. К. Влияние экстремальных климатических условий на морфофизиологические показатели организма /А. К. Каюмов //Гигиена и санитария. – 2000. - №5. – с. 14-17.

4. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учебное пособие /Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с.

5. «Материалы по истории спорта» в Диалнете. Получено 16 марта 2019 г. из Dialnet: dialnet.unirioja.es

6. Полиевский С. А. Оздоровление школьников из районов комплексного экологического загрязнения /С. А. Полиевский, А.М. Лакшин, М. В. Ковтун //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – №3. – с. 19.

7. Перес Р. "Историческая эволюция спорта: от греческих Олимпийских игр до спортивных залов" в Витонике. Получено 5 марта 2019 г. из Витоники: vitonica.com

8. «Спорт» в Википедии. Получено 16 марта 2019 г. из Википедии: en.wikipedia.org.

ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА И СПОСОБЫ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ

Северьянова А.А.

Научный руководитель: Ярославцева А.Г.

г. Санкт-Петербург, Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва №2 (техникум)»

Здоровье населения России является одним из приоритетных факторов в гармоничном развитии будущего поколения страны и роста авторитета на международном уровне.

Адаптация детского организма к условиям окружающей среды определяется его высокой пластичностью и чувствительностью, превращая процесс роста и приспособления в одну из главных мишеней неблагоприятных воздействий среды [1, С. 50-53].

В состоянии здоровья подростков, являющихся важным потенциалом общества и государства, сформировались устойчивые негативные тенденции – растет заболеваемость, ухудшается их физическое развитие и в целом теряется интерес подростков к внеурочной спортивной подготовке. Также прогрессивно увеличивается распространенность факторов риска, влияющих на физическое и психологическое здоровье подростка.

Ежегодно регистрируют более 3 млн. случаев травм детей в возрасте до 18 лет. В больницы, связанные с травмами, обращается примерно каждый 8 ребенок. В 2016 году были зарегистрированы 3,23 млн первичных обращений. Это на 100 тыс. обращений больше, чем в 2015 году. На 2019-2020 год зарегистрировано около 83941 случаев обращения среди подростков в возрасте 15-17 лет.

Заболеваемость подростков 15-17 лет характеризуется неуклонным ростом

по сравнению с детьми младших групп, заболеваемость хроническими болезнями составляет в настоящее время более 50% всей популяционной группировки [3, С. 76].

Проблема изучения состояния здоровья подростков актуальна в связи с устоявшейся склонностью к отказу от самосовершенствования, что определило необходимость комплексного, социально-гигиенического исследования, которое поможет выявить проблемы и особенности в состоянии здоровья подростков и учесть последние при планировании самостоятельно организованных мероприятий представителей данной категории.

Поэтому цель нашей работы – на основании изучения заболеваемости и медико-социальной характеристики образа жизни подростков разработать рекомендации по укреплению и сохранению здоровья подростков. В связи с чем, мы поставили перед собой ***задачи***:

1. Изучить литературные источники по теме исследования;

2. определить основные классы заболеваний, определяющих профиль патологии в структуре травматизма исследуемой возрастной категории;

3. осуществить социологическое исследование образа жизни подростков-спортсменов;

4. сформулировать предложения по сохранению и улучшению состояния здоровья подростков.

Общеизвестно, что от уровня здоровья в подростковом периоде жизни зависит реализация жизненных планов, в том числе профессиональная подготовка, стремление к социальному развитию, создание семьи и рождение детей, то есть именно те факторы, которые предопределяют развитие страны в целом (Баранов А.А. и др., 2003, 2006; Кучма В.Р. и др., 2003; Щепин В.О., 2004; Альбицкий В.Ю., 2006; Сухарева Л.М. и др., 2009; Чичерин Л.П., 2010).

В резолюции XIV Конгресса педиатров России (2010) отмечено, что если заболеваемость детей в возрасте до 14 лет с 2000 г. увеличилась на 8,5%, то среди детей в возрасте 15-17 лет ее рост составил 69,5%. Среди детей всех возрастов

отмечается преимущественный рост хронической патологии, доля которой в структуре всех нарушений здоровья в настоящее время превышает 30%.

Официальные статистические данные за последние 5 лет свидетельствуют о том, что общая заболеваемость детей старшего подросткового возраста (15-17 лет) увеличилась на 25%, а первичная - на 24%. После окончания школы только 15% детей являются абсолютно здоровыми, до 60% детей имеют хронические заболевания и 25% подростков -различные функциональные или пограничные расстройства (Баранов А.А. и др., 2008; Ильин А.Г., 2008; Конова С.Р., 2008; Модестов А.А. и др., 2008; Кучма В.Р. и др., 2009).

То, как впоследствии будет развиваться демографическая ситуация в России, в очень большой степени зависит от социологических и психологических характеристик, ценностных ориентаций и предпочтений современных подростков. Эксперты ВОЗ считают, что причины 70% случаев преждевременных смертей среди взрослых связаны с поведенческими факторами, приобщение к которым происходит в подростковом возрасте (ВОЗ, 2005).

Таким образом, обеспечение и сохранение здоровья, в том числе, репродуктивного, детей, особенно подросткового возраста, - самый перспективный вклад, который российские общество и государство могут сделать в настоящий момент, чтобы иметь гарантированные перспективы своего развития в самом ближайшем будущем [2, С. 37]. В том числе, систематические занятия спортом и вовлеченность во внеурочную деятельность подростков указанной возрастной группы может существенно изменить ситуацию с точки зрения профилактики.

Все вышеизложенное свидетельствует о том, что многие вопросы формирования здоровьесберегающего поведения и заболеваемости у детей подросткового возраста в Российской Федерации требуют более углубленного изучения и разработки программы по сохранению и укреплению здоровья подростков.

Согласно официальной статистике, в структуре травматизма среди подросткового населения в предыдущие годы большинство травм и других повреждений получены в быту, что, в свою очередь доказывает слабую подготовленность в физическом отношении. Бытовые травмы составили в структуре повреждений 69,9%.

Второе место занимают уличные травмы, на их долю приходится 19,6%.

Травмы, связанные с производственной деятельностью, занимающие третье место вструктуре травматизма, составляют всего 4,1%.

Четвертое место (3,8%) занимают прочие повреждения, которые не были классифицированы по видам травматизма. На спортивные и транспортные травмы, занимающие пятое и шестое место, приходится 1,1% и 1,9% соответственно [5, С.23-24].

По уровню первичной заболеваемости подросткового населения травматизм занимает второе место, после болезней органов дыхания. По характеру повреждений в структуре травм и других несчастных 17 случаев населения на первом месте стоят поверхностные травмы – 32,1%, на втором месте открытые раны, травмы кровеносных сосудов – 18,6%, третье место занимают вывихи, растяжения капсульно-связочного аппарата суставов, травмы мышц и сухожилий – 12,2%, четвертое место переломы костей верхней конечности – 10,9%, пятое место внутричерепные травмы – 3,9% [4, С.56].

Таким образом, на основании приведенных данных видно, что травматизм имеет сложную, многогранную структуру и представляет собой большую медико-социальную проблему.

В ходе исследования нами был создан мини-опросник, позволивший проанализировать основные вопросы, связанные с образом жизни спортсменов анализируемой возрастной группы (Приложение 1).

В группу респондентов были выборочно приглашены спортсмены разных видов спорта, обучающиеся в СПб ГБПОУ «УОР № 2 (техникум)» в возрасте 15-17 лет, 3 юношей и 3 девушки.

Ответы можно проанализировать, опираясь на данные диаграммы, отображенные в Приложении 1.

Знания в вопросах здоровья и здорового образа жизни включают в себя содержание понятия «здоровья», основные компоненты здоровья, уровни здоровья. Существенными являются знания обучающихся о том, что здоровье в большей степени будет зависеть от образа жизни.

Полноценное питание обеспечивает оптимальное протекание процессов обмена веществ в организме, оказывает существенное влияние на резистентность и иммунитет по отношению к различным заболеваниям, повышает его работоспособность и выносливость, способствует нормальному физическому и нервно-психическому развитию.

Также, немаловажным фактором в жизни травмированных подростков,

по мнению респондентов, должен стать правильно организованный режим дня. Если не налажено правильное чередование различных видов деятельности, продолжительность ночного сна недостаточна и мало отводится времени для отдыха, то все это приводит к тому, что нервная система быстро истощается и как результат - снижение работоспособности

Рекомендации можно сформулировать на основании развернутых ответов каждого из респондентов:

1. Обратиться к врачу, выполнять все назначенный процедуры, ограничиться в спорте и физ. активности, больше отдыха;
2. провести курс ЛФК;
3. ограничить себя от вредной пищи, стараться соблюдать правильное питание, пить больше жидкости (вода);
4. обратиться к спортивному психологу;
5. не отчаиваться.

Проведенный анализ научно-методической литературы и проведенное социологическое исследование, направленное на выявление отношения обучающихся к травмированию, показывают, что без специально

организованной педагогической системы, значительная часть обучающихся придерживается здорового образа жизни и готова дать рекомендации бытового характера для лиц, не занимающихся спортом.

Фиксация данного положения обусловливает актуальность данной тематики и необходимость проведения дальнейших исследований, направленных навыявление и уточнение факторов, способствующих популяризации спорта среди молодежи.

Формирование и пропаганда здорового образа жизни должны быть направлены не только на расширение представлений о факторах здорового образа жизни, но и на осознание их необходимости и важности для сохранения и укрепления здоровья, а также на формирование здорового поведения.

Литература

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека /Г. Л. Апанасенко. - СПб.: Петрополис, 1992. - 123 с.

2. Баранов А.А. Социально-гигиенические аспекты проблемы инвалидности среди подростков 15-17 лет //Труды Астраханской государственной медицинской академии /Под ред. А.Г. Сердюкова - Астрахань: АГМА, 2004. - Том (LIV) - с. 50-53.

3. Баранов А.А., Кучма В.Р., Сухарева JI.M. Подростки: тенденции здоровья, пути его сохранения и укрепления //Социальные и организационные проблемы педиатрии: Избранные очерки. - М.: «Династия», 2003. - с. 153-173.

4. Государственный доклад о состоянии здоровья населения Российской Федерации в 2004 г. //Здравоохр. Российск. Федер. – 2006. - №3. – с. 3- 23.

5. Зациорский В. М. Влияние занятий спортом на продолжительность жизни /В. М. Зациорский //Теория и практика физической культуры. - 1988. - № 5. - с. 12-17.

6. Супрун С.В. Некоторые результаты социально-гигиенического исследования образа жизни подростков (по материалам Астраханской области) //Педиатрия им. Г.Н. Сперанского -2005. - №5. - с. 114-115.

7. Травматизм, ортопедическая заболеваемость и состояние травматолого-ортопедической помощи в России (2009 год) /Под ред. С.П. Миронова. Справочник составили Андреева Т.М., Огрызко Е.В., Попова М.М. – М.: ЦИТО, 2010. – 86 с.

Приложения

Приложение 1.

Мини-опросник для респондентов

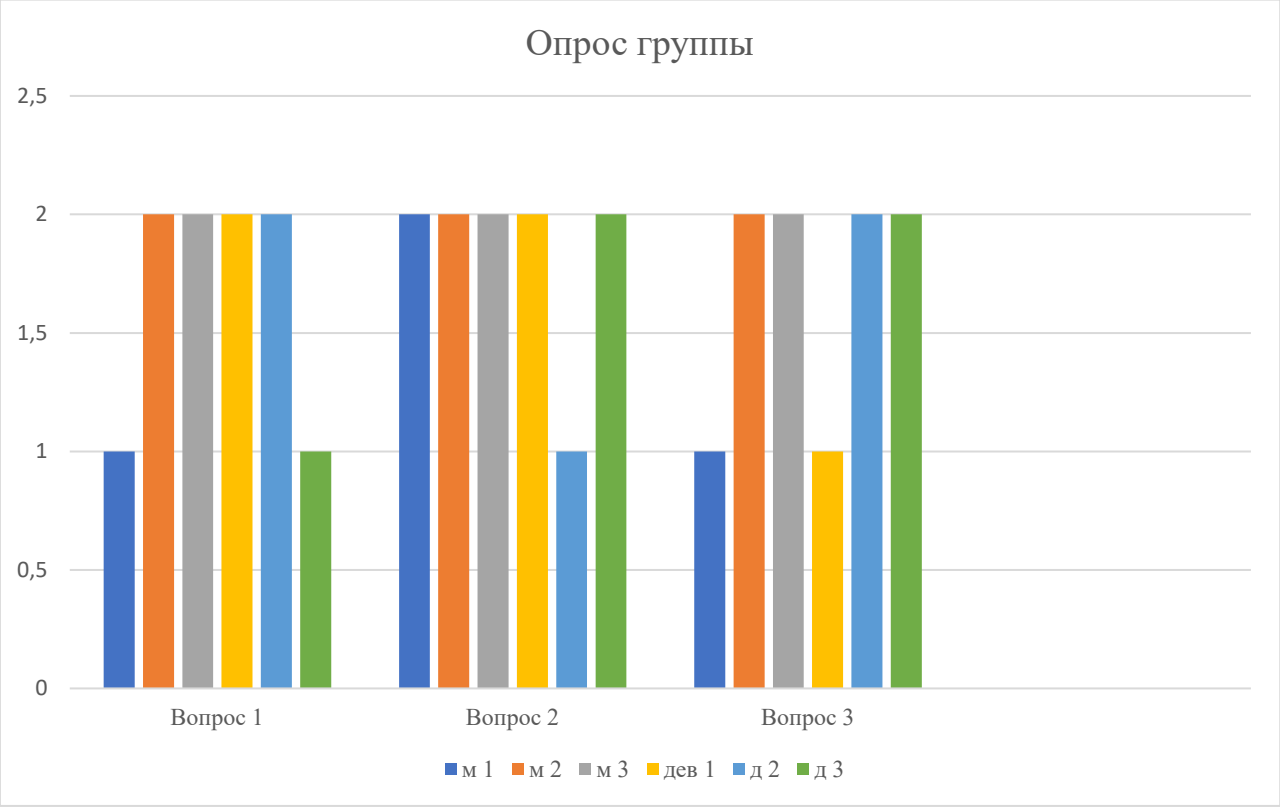
1. Делаете ли вы зарядку по утрам? Если да, то что в нее входит, если нет, то почему?

2. Поддерживаете ли вы как-то свою спортивную форму вне тренировочной деятельности*? Опишите подробно ваши действия

3. Смогли бы вы дать рекомендации человеку, получившего травму? Если да, то какие?

*необходимо формулировать первоначальный ответ в формате «да/нет»

Приложение 2.



1-ответ «нет»

2-ответ «да»

«ПЛАВАНИЕ В 21 ВЕКЕ
ИЛИ *ПОЧЕМУ НАМ НЕ СТОИТ ЖДАТЬ ПОБЕД»*

Федосеев А.В.

Научный руководитель: Умаралиев Б.Р

г. Саратовск, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Областное училище (техникум) олимпийского резерва»

Содержание

1. Цели и задачи
2. История развития плавания
3. История развития плавания, как вид спорта
4. Соревнования по плаванию
5. Лучшие пловцы мира
6. Выступление пловцов по результатам последних олимпийских игр
7. Плавание в 21 веке или почему не стоит нам ждать побед
8. Перспективы совершенствования подготовки элитных пловцов
9. Вывод
10. Литература

Актуальность.

Успехи американских пловцов в мировом плавании бесспорны. Они занимают лидирующие позиции в рейтинге стран в плавании по результатам последних Олимпийских Игр и чемпионатов мира. России для возращения лидирующих позиций в плавании требуются новые подходы к организации обучения плаванию.

Цель исследования

Совершенствование системы обучения плаванию в России с учетом опыта в этой сфере зарубежных специалистов и систем.

Задачи исследования

1. Познакомить с историей развития плавания.

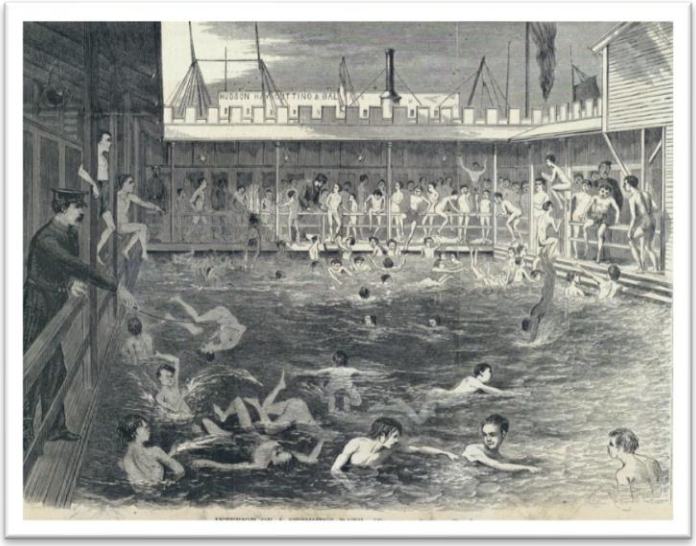
2. Выявить современное состояние вопроса по теме исследования

3. Определить современные подходы к организации плавания в России и США и провести их сравнительный анализ.

4. Выявить наиболее сильные стороны плавания и сформировать предложения к совершенствованию системы плавания в России.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПЛАВАНИЯ

Плавание – вид спорта очень красивый и увлекательный. К тому же это очень полезный и одновременно приятный вид спорта, так как укрепляет все группы мышц, а также способствует расслаблению организма и вероятность получения травмы здесь достаточно мала.



История развития плавания имеет очень давние корни. В древности культ воды был у всех народов. Люди почитали богов, которые повелевали водами (Посейдон, Нептун). Наиболее ранние изображения, на которых показаны люди плывущие способами, похожими на брасс и кроль, относятся к IV – II вв. до н.э. Очень ценилось искусство плавания. Каждый год в Гермионе в честь праздника, посвященному богу морей, а с 1300 г. на Играх, устраиваемых на Истме у святилища Посейдона раз в два года, всегда проводились соревнования по плаванью. Историк Геродот описал подвиг

греческого ныряльщика Сциллиса, который потопил в 478 г. до н. э. Персидский флот. В бурю он подплыл к вражеским кораблям и перерезал держащие их якорные канаты из-за чего они разбились о скалы. Возвращаясь, герой плыл 5 км и часто нырял, чтобы не быть замеченным персами. В честь подвига Сциллиса, его соотечественники поставили ему статую в Дельфах. Умение хорошо плавать очень почиталось и во времена Римской империи. Римские войска имели на кораблях специально подготовленные отряды, в задачу которых входили ремонт подводной части судов и морская разведка. В средние века рыцарь на своем посвящении, должен был продемонстрировать своё умение плавать в броне.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПЛАВАНИЯ, КАК ВИДА СПОРТА

Первые соревнования международного уровня по плаванию состоялись в 1889 г. в столице Румынии городе Будапешт. Плавание дебютировало на Олимпиадах современности уже на первой из них в 1896 г. в Афинах. В 1908 г. была создана Международная федерация любительского плавания (ФИНА). Данный вид спорта постоянно развивался, появлялись новые скоростные стили плавания.

В 1887 г. на первых официальных соревнованиях Великобритании пловцы пользовались только брассом на боку без выноса рук из воды – самым старым способом. Первые рекорды на длинных и коротких дистанциях поставлены именно брасом. Вероятно, этот стиль плаванья в своё время переняли у лягушки. Долгое время этот вид так и называли – плавание «по-лягушачи». В XIX в. этот способ получил название брасс.

В середине 30-х г. XX в. появился новый стиль плавания – баттерфляй, названный так из-за сходства с движениями крыльев бабочки. На Олимпиада 1948 г. спортсмен, плывший брассом, в финальных соревнованиях, показал самый худший результат.

После чего ФИНА разделила соревнования по брассу и баттерфляю. В те же годы утвердился скоростной баттерфляй – дельфин: вместо движений ног в технике брассом спортсмен стал выполнять волнообразные движения всем телом, включая ноги. Впервые этот способ, который отличался необычайно высокой скоростью, показал американец Д. Зиг в 1935 г. В 1953 г. при помощи этого способа мировой рекорд поставил венгр ДьёрдеТумпек. С тех пор спортсмены стали использовать только скоростную разновидность баттерфляя.

В конце XIX в. Появился самый быстрый стиль плавания - кроль. В нём сочетаются укороченные гребки руками и поперечные энергичные движения ног с небольшим сгибанием и разгибанием их в колене. Такой вид австралийцы заимствовали у соседей с ближайших архипелагов. Первым продемонстрировал кроль на соревнованиях А. Викхем, родом с Соломоновых островов. Викхем уже в 1898 г. плавал почти современным кролем, но из-за того, что к концу дистанции он выбивался из сил его способ тогда не пользовался большой популярностью. В дальнейшем стиль плавания кроль совершенствовался.

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ПЛАВАНИЮ

В официальную программу Олимпийских игр включают дистанции: (50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, вольный стиль мужчины и женщины) (100 м, 200 м на спине мужчины и женщины) (100 м, 200 м брасс мужчины и женщины) (100 м, 200 м баттерфляй мужчины и женщины) (200 м, 400м комплексное плавание мужчины и женщины), эстафеты 4*100 и 4*200 м вольным стилем, где четверо пловцов поочередно плывут вольным стилем, преодолевая одинаковую по длине дистанцию; комбинированную эстафету 4*100 м, участвуя в которой, каждый спортсмен проплывает свой отрезок дистанции определенным способом. В комбинированной эстафете последовательность применения способов плавания не такая, как при комплексном плавании: 1-й отрезок спортсмен преодолевает способом на спине, второй этап плывет «брассом», на 3-ем этапе применяет «баттерфляй», а последний 4-й этап плывет кролем на груди (вольным стилем). В 2008 г. марафонскую десятикилометровую дистанцию на открытой воде включили в программу Олимпийских игр (мужчины/женщины).

На 1 Олимпиаде в Афинах в **1896 г**. участвовали лишь пловцы-мужчины по весьма скромной программе: 100, 500 и 1200 м вольным стилем.

Программа II Олимпийских игр **1900 г**. в Париже по плаванию резко отличалась от программы предыдущих игр. В Олимпиаду были включены такие необычные для нас соревнования, как плавание с препятствиями на 200 м и ныряние на 60 м, а также эстафета (5 X 40 м). Вначале на олимпийских играх не было еще твердо установившейся программы соревнований по плаванию. Принималась та программа, которую предлагал Олимпийский комитет той страны, в которой проходила олимпиада.

Этим в известной степени объясняется то, что на III Олимпийских играх, проходивших в **1904** г. в Сент-Луисе (США), доминировали дистанции вольным стилем (7 из 9, включая эстафету), где американцы чувствовали себя крепче, чем

в плавании брассом и на спине. Все дистанции измерялись в привычных для американцев и необычных для многих европейцев ярдах. Организация соревнований была неудовлетворительной: стартовый плот тонул под тяжестью стоявших на нем пловцов, место для поворота было неудобным. Постоянно изменяющаяся программа олимпийских соревнований по плаванию ставила участников в неравные условия и создавала ряд неудобств. В связи с этим было решено, учитывая накопившийся опыт, установить стабильную программу соревнований по плаванью на олимпийских играх.

IV Олимпийские игры в **1908** г. проводились по этой программе. Твердая программа соревнований дала возможность регистрировать олимпийские рекорды, анализировать изменение результатов от олимпиады к олимпиаде и т. д. Следует отметить, что до IV Олимпиады такой возможности не было, так как программа соревнований по плаванию первых трех олимпиад имела разные дистанции.

Хотя и до V Олимпиады некоторые пловцы пытались применять способ плавания кроль (например, Даниэльс), однако техника плавания этим способом не была достаточно совершенной. Впервые на V Олимпийских играх в Стокгольме в **1912 г**. пловец с Гавайских островов *Дюк Каханамоку* продемонстрировал способ плавания кроль, техника которого приближалась к современной

На VII Олимпийских играх в способе плавания брасс, помимо общепринятой дистанции 200 м, разыгрывалась также и дистанция 400 м. В дальнейшем она была исключена из программы. На V Олимпийских играх в Стокгольме впервые участвовали женщины-пловцы. Начавшаяся первая мировая война помешала провести VI Олимпийские игры. VII Олимпиада проходила в Антверпене в **1920** г. Здесь снова были улучшены мировые и олимпийские рекорды на 100 м вольным стилем, 100 м на спине и в эстафете 4 Х 200 м.

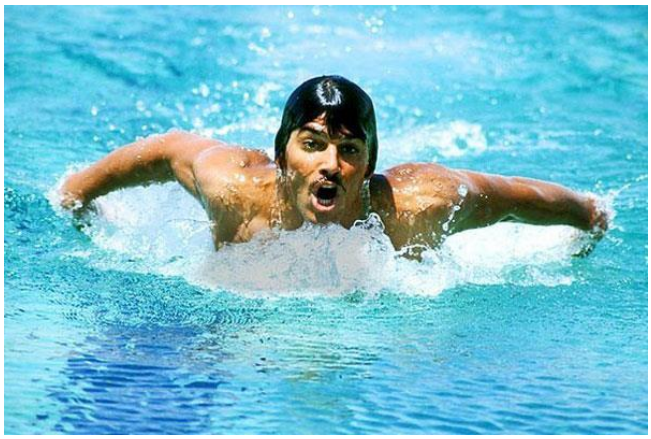
Заметно шагнули вперед пловцы на VIII Олимпийских играх. На всех дистанциях результаты были значительно улучшены. Особенно отличился *Джонни Вайсмюллер* (США), продемонстрировавший усовершенствованную технику способа кроль и впервые в истории игр проплывший дистанцию 100 м вольным стилем с результатом менее минуты.

С появлением соревнований по плаванию возникла необходимость подготовки к ним. В особенности остро встали вопросы тренировки после возрождения олимпийских игр с конца XIX и начала XX вв. В соревнованиях на олимпийских играх сильнейшие пловцы один раз в четыре года борются за высокое звание чемпиона мира.

ЛУЧШИЕ ПЛОВЦЫ МИРА

Марк Спитц (Модесто, Калифорния, США.

Прозвище – «Усатая акула». Девятикратный олимпийский чемпион по плаванию.



Любовь к плаванию появилась у чемпиона с самого детства. В свои 3 года он уже неплохо плавал, в 5 начал выступать на соревнованиях, а в 10 одержал первые победы и стал обладателем 17 национальных и 1 мирового рекордов. Когда пловцу было 15, он завоевал 4 золотых медали на Олимпийских играх в Маккабиане (Израиль).

Марк Спитц – первооткрыватель, сумевший выиграть 7 золотых наград на одних Олимпийских играх в 1972 году в Мюнхене. Каждая из наград была дополнена мировым рекордом. После этих игр пловец завершает спортивную карьеру. Всего Марк Спитц зафиксировал 33 мировых рекорда.

Майкл Фелпс (Балтимор, Мэриленд)

Прозвище – «Балтиморская пуля». 23-кратный чемпион мира по плаванию.

Майкла Фелпса можно смело назвать одним из самых величайших и заслуженных пловцов в истории. Спортивная карьера Фелпса – это череда бесконечных побед и достижений! Чемпион начинает устанавливать рекорды с 16 лет. Всего в его арсенале 28 олимпийских медалей и 29 индивидуальных мировых рекордов. В 2001 году Майкл Фелпс установил свой первый мировой рекорд по плаванию баттерфляем на дистанции 200 метров. Следующая слава пришла к спортсмену через 3 года на Олимпиаде в Афинах: 8 наград, 6 из них – золотые медали! На чемпионате в Мельбурне в 2007 году Майкл Фелпс уверенно забрал еще 7 золотых медалей. Через год на Пекинской Олимпиаде пловец снова удивляет мир своими победами. Майкл выигрывает 8 золотых медалей, обходя рекорд Марка Спитца, который продержал его целых 36 лет (7 золотых медалей на одних только Олимпийских играх). Карьера спортсмена завершилась в 2016 году.

Ласло Чех (Будапешт, Венгрия)

150-кратный чемпион Венгрии, 32-кратный чемпион Европы, трёхкратный чемпион Универсиады 2011 года.

Первую заслуженную награду пловец получил в 2003 году на чемпионате мира – серебро на 400-метровой дистанции комплексным видом плавания. Период с 2003 г. до 2015 г. оказался для Чеха очень удачным – он ни разу не уезжал с соревнований без наград! На

50 метровых дистанциях Ласло забирал как минимум по две медали и одно золото на семи чемпионатах Европы подряд. Несколько раз Чех соревновался с Майклом Фелпсом, но проигрывал ему и уезжал с серебром.

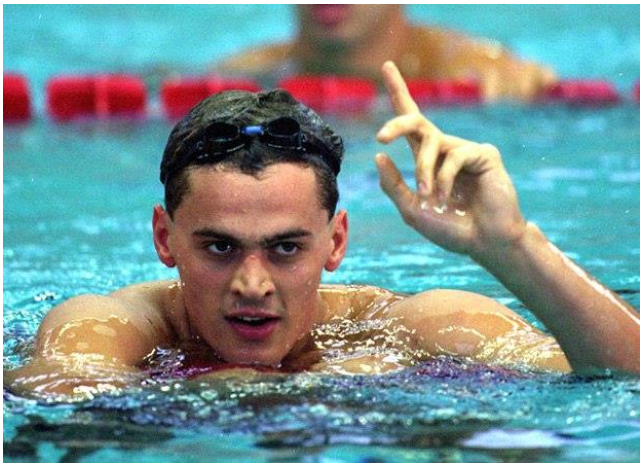
Ян Торп (Сидней, Австралия)

Прозвище – «торпеда». 5-кратный олимпийский чемпион и многократный чемпион мира.

Ян Торп – один из самых сильных пловцов в мире. В 1998 году в Перте (Австралия) Ян завоевал свое первое золото и стал самым юным чемпионом в истории. Согласитесь, неплохо для 16 – летнего парня, который пошел на плавание лишь из-за скуки? В период с 2000 до 2004 года пловец завоевал 5 золотых медалей на Олимпийских играх. Получил 11 наград на первенствах мира. После олимпиады спортсмен стал более известным. С Яном подписали контракт многие известные компании, такие как Adidas, Coca-Cola, Omega. Часть полученных с рекламы денежных средств пловец переводил на благотворительные цели.

Александр Попов (Свердловск – 45, Россия)

Прозвище – «Русская ракета». Четырехкратный олимпийский чемпион, шестикратный чемпион мира, 21-кратный чемпион Европы.



Серия великих побед начинается в 1991 году на чемпионате Европы в Афинах – на нем пловец забирает 4 золотых медали. В 1993 году Александр получает еще 2 золота на чемпионате Европы. Через год пловец побеждает мировой рекорд на римском чемпионате мира. На следующий год чемпион добавляет в свою коллекцию 4 награды: две личные и две командные.

Прославился пловец на Олимпиаде 1996 года, на которой он снова забрал 2 золота, оставив сильных соперников позади. В этом же году Александра тяжело ранили в уличной стычке, но это не сломило его. После реабилитации на соревнованиях в Севилье он удивил всех, дважды став чемпионом Европы! В 1998 году Александр Попов в третий раз завоевывает золотые медали. Пловец получает кубок выдающегося пловца за последнее десятилетие от МФП (Международной федерации плавания). Через 2 года пловец побивает мировой рекорд на дистанции 50 метров. Спустя 5 лет пловец завершает спортивную карьеру.

Чад Ле Кло (Дурбан, ЮАР)

Является олимпийским чемпионом 2012 года, многократным чемпионом мира и чемпионом Игр Содружества.

Является олимпийским чемпионом 2012 года, многократным чемпионом мира и чемпионом Игр Содружества. Чад Ле Кло плавает с самых малых лет. С юного возраста он уже выступал на соревнованиях. В свои 11 получил первые золотые медали на соревнованиях, проходившие в бассейне «Кингз Парк». В 2010 году на Играх Содружества южноафриканский пловец забрал комплект наград: 2 золотые, 1 серебряную и 2 бронзовые медали. В этом же году на чемпионате мира Чад выиграл 1 золото на коротких дистанциях. В период с 2011 до 2012 года пловец потрясает своими ошеломляющими победами. На летних Олимпийских играх в Лондоне Чад Ле Кло завоевал золотую и серебряные медали. На одном из заплывов он трижды обошел самого Майкла Фелпса, с которым до этого даже не встречался! В 2013 году пловец снова ставит рекорды: на дистанциях 100 и 200 метров. Спустя год на турнире в Дохе Чад поставил свой первый мировой рекорд на 100-метровке, а еще через год на 200-метровой дистанции.

Райан Лохте (Рочестер, Нью-Йорк, США)

Прозвище – «Величественный». Является шестикратным олимпийским чемпионом, обладателем 39 золотых медалей на чемпионатах мира.

По своим спортивным достижениям Райан находится сразу за Майклом Фелпсом. Некоторые из его рекордов до сих пор никто не побил!

Первая награда была вручена на Олимпиаде в Афинах в 2004 году. Тогда на эстафете 4х200 вольным стилем он завоевал золото, а затем серебро на дистанции 200 метров, уступив лишь Майклу Фелпсу.

Следующую награду чемпион получает на соревнованиях в Мельбурне в 2007 году. Именно тогда он ставит свой первый мировой рекорд на 200-метровой дистанции на спине. В результате пловец забирает 2 золота и 2 серебра. Не менее удачными оказались для пловца игры в Пекине в 2008 году. На них он получил 2 золота и 2 бронзы.

ВЫСТУПЛЕНИЯ ПЛОВЦОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ПОСЛЕДНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Успехи американских пловцов в мировом плавании бесспорны. Они занимают лидирующие позиции в рейтинге стран в плавании по результатам последних Олимпийских Игр и чемпионатов мира.

XXIX летние Олимпийские Игры в Пекине 2008.					
Место	**Страна**	**Золото**	**Серебро**	**Бронза**	**Всего**
1	США	12	9	10	31
10	Россия	1	1	2	4
XXX летние Олимпийские Игры в Лондоне 20012.					
Место	**Страна**	**Золото**	**Серебро**	**Бронза**	**Всего**
1	США	16	9	6	31
11	Россия	0	2	2	4
XXXI летние Олимпийские Игры в Рио-де-Жанейро 20016.					
Место	**Страна**	**Золото**	**Серебро**	**Бронза**	**Всего**
1	США	16	8	9	33
16	Россия	0	2	2	4

ПЛАВАНИЕ В XXI ВЕКЕ

ИЛИ ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ НАМ ЖДАТЬ ПОБЕД

Россия	США
Клубная система В большинстве спортивных школ уже к 10-11 классу воды для пловцов спортивных классов практически нет. Приходят новые наборы детей, большое количество юных пловцов, для которых нужно больше воды и пространства. Поэтому не перешёл в КОР, плавание практически закончил. Есть случаи, когда дети имевшие отрицательную плавучесть в последствии плавали на достаточно высоком уровне есть. Но мы по-прежнему упираемся в «сито» нормативов и теряем талантливых и одаренных детей. Детские клубы плавания - это второй шанс для тех кто хочет, но не получил шанса.	**Клуб - основа спортивной системы США** В США клуб имеет ванну 25 м на шесть дорожек и глубиной от 60 см до 75 см. В любом месте можно вести обучение. «На класс» - три-четыре инструктора, которые запускают в воду до 30 учеников в возрасте 7–8 лет. Для этого они снимают 4 дорожки, а на крайних около бортика работают тренеры с малышами 5–6 лет. Через час бассейн преображается - на 4 дорожках тренируются юные пловцы, а на двух других плавают все желающие из числа членов Клуба или гостей. Большинство клубов имеют тренажерные залы, сауну и комнаты отдыха. В стране действует разветвлённая сеть школ плавания - YMCA.
Школьная система В России начинающий пловец в 6-7 лет попадет в группу детско-юношеской спортивной школы, где и будет плавать за условную плату, и то до 11-12 лет, пока не начнет показывать результаты чуть выше среднего. Тренеры обычно фокусируют свое внимание на двух-трех воспитанниках с лучшими результатами, нацеливая их к 14-15 годам на юношескую сборную.	**Школьный swim team** Когда в школе есть и бассейн, и «свим тим», то все- от учеников до директора - «болеют плаванием» или «болеют за пловцов». Школьная система соревнований охватывает всю страну. Ученики тренируются в клубе и имеют клубный календарь, но они могут, а иногда и должны, выступать за свою школу, за школьную команду - были бы результаты.
Развитие талантливых пловцов. Если спортсмен попадает в юношескую сборную, получает фактически индивидуального тренера, вызовы на сборы, доступ к врачам, массажистам, и, конечно, материальную поддержку. Если все идет хорошо, спортсмен вместе с тренером плавно переходят во взрослую сборную, где материальная поддержка уже достаточна для того, чтобы обеспечить вполне пристойный уровень жизни. Поэтому большинство российских тренеров нацелены на попадание в сборную России, а не на победы в международных соревнованиях. Более того, российские тренеры занимаются обычно с одним, реже с двумя "сборниками", и поэтому сильно опасаются пробовать что-то новое - ведь это риск испортить результаты и вылететь из	**Рейтинговый список** Каждый пловец, стартовавший в соревнованиях, «попадает в общий компьютер» и его результат оценивается по таблице. По итогам заочных соревнований определяется список тех, кто переходит в следующий ранг и получает право стартовать в новых для себя школьных соревнованиях своего региона, Штата и далее до национального юношеского чемпионата.

команды.	
Студенческий спорт Плавание в университете - это престижно, не только для студента, но и для самого вуза. Если у вуза есть своя команда, это показатель уровня работы вуза. Но в нашей стране, далеко не все университеты стремятся иметь свою команду, зачастую имея свой бассейн, но абсолютно не имея условий. При отсутствии условий во многих университетах, проводятся соревнования среди ВУЗов, что само собой выглядит по меньшей мере не логично. Отсутствие условий для плавания, но желание блеснуть спортивной составляющей вынуждает выставлять за университеты плавающих спортсменов. Уровень таких соревнований безусловно низкий, ведь развитие студенческого спорта отсутствует как таковое. Количество плавающих студентов низкое. Отдельные блестящие спортсмены представляющие тот или иной университет, знакомы любителям плавания по выступлениям за сборную города или страны.	**Привилегии студенческого спорта** Учёба и спорт в вузах США взаимосвязаны. Хороший студент необязательно отличный спортсмен, но отличный спортсмен, имеющий льготы, должен обязательно быть хорошим студентом и своим примером привлекать в Университет новых претендентов на учёбу. В американской системе студенческих соревнований никаких ограничений или требований к пловцам нет, кроме учебы и регулярных тренировок. США- одно из немногих государств, где Правительство не оказывает финансовую поддержку спортсменам олимпийского уровня. Но попав в их число, пловцы-студенты начинают получать помощь от НОК, Федерации и Фондов в виде сборов, оплаченных поездок на соревнования и т.д.
Общее количество соревновательных бассейнов в России при населении страны 146 000 000 человек составляет порядка 4800. В городах с населением менее 50 000 человек нет ни одного плавательного бассейна.	**Общее количество соревновательных бассейнов при населении страны порядка 350 000 000 человек превышало 270 000.** То есть, на каждые 50 000 человек приходилось 44 бассейна для разного рода соревнований. Всего же количество бассейнов в США превышает 2 млн. единиц! Доступ в соревновательные бассейны для спортсменов (детей, юношей и взрослых, тренирующихся плаванием) практически везде бесплатный, бассейны живут за счет поддержки разных фондов, пожертвований богатых родителей и отчислений федераций спорта. Стоимость посещений для обычных граждан порядка 10 долларов (это при средней з/пл в США 3600 долларов в месяц).
Тренерские кадры Штатных тренеров по плаванию в России 1500 человек. Основная проблема в том, что у нас мало квалифицированных тренеров в возрасте 30-40 лет. Как правило, именно в это "золотое" время тренеры добиваются максимальных результатов. Сейчас 89 процентов заслуженных тренеров России перевалили 50-летний рубеж.	**Тренерские кадры** Жесткая конкуренция в преподавательском составе заставляет американских тренеров искать новые подходы, методики и стратегии. И это дает свои плоды - результаты студенческого первенства мало отличаются от достижений спортсменов на чемпионатах мира.

Тем не менее не стоит недооценивать потенциал российского плавания. Но перейти на качественно новый уровень невозможно без разработки специальной федеральной программы, ориентированной на современные реалии спорта высших достижений.

ПЕРСПЕКТИВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ЭЛИТНЫХ ПЛОВЦОВ

1. Строительство и открытие новых бассейнов. Создание временных общественных открытых бассейнов на период летнего сезона. Открытые бассейны могут быть небольших размеров (до 10-15 метров в ширину), не глубокие и выполненные из разборных мобильных конструкций, которые легко монтировать, перевозить и обслуживать. Возвести подобные бассейны можно в любой парке (где есть возможность подвести воду и канализацию). Таким образом, хотя бы на 2-3 летних месяца дети могли бы плавать и купаться, даже там, где нет природных водоемом, где трудности с обустройством пляжей или вообще нет ни рек, ни озер.

2. Повышение квалификации тренерских кадров, повышение культуры тренировки напрямую связано с информационным обеспечением системы спортивной тренировки пловцов. Принципиально новые возможности для повышения квалификации тренеров предоставляет Интернет.

3. Проблема поиска выдающихся исполнителей. В связи с этим решающее значение имеет налаженная система поиска и отбора особо одаренных спортсменов. Каждому этапу многолетней спортивной тренировки соответствует свой комплекс критериев, определяющий перспективы достижения высот спортивного мастерства.

4. Современное материально-техническое обеспечение тренировки на суше и в воде.

5. Регулярный мониторинг состояния спортсмена с помощью комплекса медико-биологических и психологических измерений, поскольку анаэробные нагрузки являются более "острым" средством воздействия на организм, особенно в сочетании с внетренировочными эргогеническими факторами.

6. Поиск рациональных вариантов техники плавания с помощью современных технологий (создание физических и компьютерных моделей движителей, 3-мерная видеозапись и т.п.).

7. Социальные гарантии для спортсменов и тренеров. Учитывая это, должны быть решены вопросы о социальном статусе ведущих спортсменов и тренеров (пенсионная, страховая и контрактная системы, учитывающие достойное вознаграждение спортсмена и тренера, помощь в получении образования и работы после завершения спортивной карьеры и др.). В противном случае неизбежен отток наиболее перспективных молодых спортсменов в экономически более развитые страны, а тренеров – в коммерческие оздоровительные клубы.

Вывод

На основании проведенного мной исследования, можно сделать следующий вывод, что р развитие плавания и рост рекордов определены такими социально-экономическими факторами, как уровень жизни населения, поддержка со стороны государства, наличие спортивных баз и инвентаря, организация детско-юношеского спорта, материально-техническое и медицинское обеспечение спорта.

Литература

1. https://www.proswim.ru/article/7-luchshih-plovcov-mira-sredi-muzhchin/
2. https://wiahome.com/users/AnnaWiahome
3. https://titan-race.ru/blog/istoriya-razvitiya-plavaniya hellosport.ru
4. https://rg.ru/2010/08/08/plavanie-site.html
5. http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2002N4/p29-34.htm
6. http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%EF%EB%E0%F2%EE%ED%EE%E2%20%E2

АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК - ОСНОВА МЕЖДУНАРОДНОЙ СПОРТИВНОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ

Фоминых А.В.

Научный руководитель: Балакина Д.М.

г. Оренбург, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище (техникум) олимпийского резерва»

Введение

Физическое воспитание в учебных заведениях спортивной направленности предполагает изучение не только дисциплин, связанных со спортом, но и общеобразовательных. Английский язык – не исключение. Мы уже не задумываемся над тем, надо или нет изучать английский язык. Этот иностранный язык все больше проникает в нашу повседневную жизнь. Знание его даже на самом минимальном уровне становится незаметным, само собой разумеющимся явлением. А вот незнание его может создать затруднительную или даже тупиковую ситуацию. В настоящее время английский язык – это язык информационных технологий, интернета и, конечно же, спорта. Знание английского - необходимость для каждого спортсмена международного класса, ведь важно не только общаться со своими потенциальными соперниками или товарищами по команде, но и понимать, что говорят судьи. Часто международные соревнования судят и комментируют на английском. Это неудивительно, поскольку на английском языке говорят во всем мире.

Еще одно значимое явление – это то, что в русском языке в области спорта традиционно высок процент английских по происхождению терминов. Это связано с тем, что именно в Англии появились многие виды спорта (крикет, гольф, теннис, конный спорт, футбол, регби, сквош, бадминтон, бильярд, бокс,

хоккей, керлинг и другие). Эти новые виды спорта пришли в Россию, а вместе с ними проникли и были достаточно быстро освоены терминологические подсистемы, обслуживающие тот или иной вид спорта. Поэтому сейчас уверенно можно сказать, что английский язык является основой международной спортивной терминологии.

Гипотеза: изучение английского языка способствует более легкому и корректному восприятию англоязычной спортивной терминологии.

Цель работы: выявить тот факт, что английский язык необходимо изучать в учебных заведениях спортивной направленности, так как именно он лежит в основе международной спортивной терминологии**.**

Для достижения поставленной цели нами были решены следующие **задачи**:

1. изучить и проанализировать теоретический материал; дать определение англицизмам;
2. проанализировать частотность и особенности употребления спортивных терминов на английском языке.
3. выявить вклад английского языка в международную спортивную терминологию;
4. доказать, что изучение английского языка помогает лучше ориентироваться в англоязычной спортивной терминологии.

Предмет исследования: поиск, изучение, структурирование и систематизация лексики на спортивную тематику на английском языке.

Объектом исследования являются лексические единицы на спортивную тематику.

Методы исследования: аналитический, теоретический, поисковый, эмпирический, сравнительный, лингвистическое описание, социолингвистический анализ.

Предполагаемый результат: изучение английского языка способствует более легкому и корректному восприятию англоязычной спортивной терминологии.

Практическая значимость: данная работа расширит наши знания об англицизмах на спортивную тему в русском языке и мотивирует к изучению английского языка в училище.

Основная часть

1. Сфера спорта является на сегодняшний день одной из областей, особенно сильно подверженных изменениям лексического состава и заимствованиям. Доминирующей тенденцией к обогащению терминологии российского спорта является тенденция обогащения за счет англоязычных заимствований. Согласно толкового словаря Ожегова С.И. англицизмы – это слова или обороты речи в каком-нибудь языке, заимствованные из английского языка или созданные по образцу английского слова или выражения.

2. Основные причины заимствования спортивных терминов из английского языка.

1. Потребность в наименовании (новой вещи, нового явления и т. п.); появились многочисленные названия новых видов спорта. *Например: виндсерфинг, скейтборд, фристайл, бобслей, армрестлинг, кикбоксинг.*

2. Необходимость разграничить содержательно близкие, но все же различающиеся понятия. *Например, бегун и спринтер (sprinter) – бегун на короткие дистанции.*

3. Необходимость специализации понятий - в той или иной сфере, для тех или иных целей. *Например, судья и рефери (referee) – спортивный судья.*

4. Более удобное обозначение того, что прежде называлось при помощи словосочетания. *Напрмер: нокаут (knockout) - вывод из строя; овертайм*

(overtime) - дополнительное время; офсайд (offside) - вне игры; плей-офф (play-off) - игры на выбывание.

5. Социально-психологические причины: мода на английские слова, восприятие иноязычного слова как более престижного, лучше звучащего, употребление заимствованных слов в речи авторитетных личностей во время популярных программ телепередач, в статьях газет и журналов. При существовании русских эквивалентов появляются английские заимствования и существуют параллельно. *Например: нападающий – форвард (forward), свободный стиль – фристайл (freestyle), полузащитник - хавбек (halfback), вне игры – офсайд (offside).*

3. Приметы англицизмов в спортивной терминологии.

Определить слова, пришедшие в спортивную терминологию из английского языка, можно по фонетическим признакам:

- наличие в словах сочетаний тч, дж (*кетч (catch), матч (match), питчер (pitcher), джоггинг (jogging), джеб (jab)*);

- буквы э/е в корне слова (*трек (track), хавбек (halfback)*);

- буквосочетание оу, ай, ей в корне слов (*сноуборд (snowboard), фристайл (freestyle), шейпинг(shaping)*);

- начальные г или х в словах (*гандбол (handball), хоккей (hockey)*).

К морфемным признакам относятся:

- окончания –ер и –ор *(спринтер (sprinter), аутфилдер (outfielder), бэттер (batter), питчер (pitcher), стайер (stayer), эспандер (expander)*;

- слова часто оканчиваются на – инг *(аквабилдинг (aquabuilding), бодибилдинг (bodybuilding), виндсерфинг (windsurfing), кикбоксинг (kickboxing), сноубординг (snowboarding)*;

- наличие в словах корней мен, тайм, бол *(спортсмен (sportsmen), яхтсмен (yachtsmen), тайм (time), тайм-аут (timeout), таймер (timer), футбол (football), гандбол (handball), волейбол (volleyball), бейсбол (baseball), баскетбол (basketball)).*

4. Практическая часть.

В практической части своего исследования я изучила различные источники с целью выявления слов английского происхождения: спортивные газеты и журналы, комментирование спортивных событий и другие. Анализ показал, что английский язык прочно вошел в язык спортсменов-профессионалов. Словами английского происхождения являются как сами названия спортивных дисциплин, так и терминология, связанная с ними. Убедившись в том, что процент англоязычной лексики очень высок, было решено проанализировать, насколько знание английского языка упрощает понимание спортивных терминов.

Для этого мной был проведен лингвистический эксперимент (опрос), результаты которого послужили материалом для данного исследования. В анкетировании приняли участие студенты и тренеры ГБПОУ «Училище Олимпийского резерва» в количестве 146 человек. Среди них спортсмены, не изучавшие английский язык.

Участникам было предложено прочитать текст на спортивную тематику и определить, все ли слова понятны, а также попытаться заменить англицизмы русскими эквивалентами.

В процессе эксперимента было выявлено, что все участники смогли легко распознать спортивные англицизмы, часто встречающиеся в повседневной жизни (100%). А редко встречающиеся спортивные термины смогли узнать только участники, изучающие или изучавшие английский язык (87%). Также эксперимент показал, что часть заимствованных слов невозможно заменить русскими словами и словосочетаниями. Эти спортивные англицизмы стали частью русского языка, они понятны всем, не вызывают трудностей в произношении, употребляются в различных стилях и не затрудняют общение.

Заключение

Проанализировав теоретический материал и проведя исследование, я пришла к выводу, что английский язык не только является языком международного общения, но и лежит в основе спортивной терминологии. Поэтому знание его и изучение в учебных заведениях спортивной направленности актуально и необходимо. Знание английского языка помогает более качественно воспринимать спортивную терминологию английского происхождения.

Таким образом, цель исследовательской работы, заключавшаяся в выявлении того факта, что именно английский язык лежит в основе международной спортивной терминологии и доказательства того, что изучение английского языка способствует более легкому и корректному восприятию англоязычной спортивной терминологии, считается достигнутой.

Литература

1. Англо-русский словарь /Под рук. Мюллера В.К. – М.: Русский язык, 1985.
2. Блеер А.Н., Суслов Ф.П. и др. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник. - М.: Академия, 2010.
3. Брейтер М.А. Англицизмы в русском языке: история и перспективы. - Владивосток, 1994.
4. Дьяков А.И. Причины интенсивного заимствования англицизмов в современном русском языке. //Язык и культура. - Новосибирск, 2003.
5. Заботкина В.И. Новая лексика современного английского языка. - М.: Высшая школа, 2003.
6. Крысин Л.П. Современный словарь иностранных слов. - АСТ-Пресс, 2016.

7. Маковский М.М. Английская этимология. - М.: Высшая школа, 2002.

8. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка: Около 100 000 слов, терминов и фразеологических выражений /С.И. Ожегов; Под ред. Л.И. Скворцов. - М.: ОНИКС-ЛИТ, Мир и Образование, 2012.

9. Суслов Ф.П. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. - СпортАкадемПресс, 2001.

10. Терминология спорта: Толковый словарь спортивных терминов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.

11. Этносоциальные особенности спортивных терминов-американизмов в русском языке. - М.: Графика, 2003.

12. http://enc-dic.com

13. http://www.sovmu.spbu.ru/main/conf/man-nat-soc/2002/4-13.htm