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

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества

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

Красноярск, 04.02 - 18.03.2022 год

г. Красноярск, 2022

ББК 75
УДК 796
Ф50

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества: Сборник индивидуальных проектных работ студентов 1-го курса училищ (колледжей) олимпийского резерва. Красноярск, 04.02 - 18.03.2022 год /Составитель и корректор И.П. Минаева. – Красноярск: КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва», 2022. – 314 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 2022 год. Конкурс проходил заочно на базе КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва» с 04.02 по 18.03.2022 год.

Орфография и пунктуация авторов в тексте книги сохранена.

СОДЕРЖАНИЕ

Направление 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА

1.	*Александров Н.А., научный руководитель: Кутузова А.В.* **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА»**	7
2.	*Игнатюк А.А.*, научный руководитель: Рыбгагин Г. И. **«МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ СОСТАВЛЕНИЮ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ УРОКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»**	20
3.	*Ооржак М.Б., Даландай Д.А, Ооржак А.О., научный руководитель: Аг-оол Е.М.* ***«ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ВОЛЕЙБОЛА В ТУВЕ»***	31
4.	*Осипов К.Я., научный руководитель: Луковникова О.Ю* «**СПОРТИВНАЯ ЛЕКСИКА В РУССКОМ ЯЗЫКЕ: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ**»	44
5.	*Павлов Д.Р., научный руководитель: Хмелёва Е.П.* ***«ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ В ФУТБОЛЕ»***	56
6.	*Рябчевских Э.А., научный руководитель: Квитченко А.В.* **«ИЗУЧЕНИЯ ВЛИЯНИЯ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ НА ДЫХАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ»**	61
7.	*Суворова Е.В., научный руководитель: Трофимова Е.В.* ***«*ВЛИЯНИЕ ХРОНОБИОЛОГИЧЕСКОГО ТИПА И РЕЖИМА ДНЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА УОРТО НА ИХ ЗДОРОВЬЕ*»***	72
8.	*Шауфлер Д.Д, научный руководитель: Муратова Л.Г.* ***«ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ОРГАНИЗМ»***	85

Направление 2. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

1.	*Забелкина Е.С., научный руководитель: Вороничева Е.Н.* **«ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**	99

2.	*Иванов М.А., Воробьева В.С., научный руководитель: Фатыхова И.И.* **«МОТИВЫ ПОСТУПЛЕНИЯ В УОР КУЗБАССА»**	111
3.	*Новиков Б.А., научный руководитель Вороничева Е.Н.* **«СПОРТИВНАЯ ДИНАСТИЯ»**	119
4.	*Панин Д.В., научный руководитель: Исмухамедова Т.А* ***«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ИНДИВИДА».***	132
5.	*Пискарев Д. С., научный руководитель: Токоякова Н. Р.* **«ЦЕННОСТНАЯ ОРИЕНТИРОВАННОСТЬ СПОРТСМЕНОВ И ОБУЧАЮЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»**	144

Направление 3. СПОРТ КАК ФЕНОМЕН 21 ВЕКА

1.	*Алеева С.Д., научный руководитель: Казанцева Д.А.* **«АНАЛИЗ НАИБОЛЕЕ УПОТРЕБЛЯЕМЫХ ВИТАМИННО- МИНЕРАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ ДЛЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ДНЕВНОЙ НОРМЫ ВИТАМИНОВ СРЕДИ СПОРТСМЕНОВ»**	155
2.	*Балуев Ю.Г., научный руководитель: Луковникова О.Ю.* **«ЗАИМСТВОВАНИЯ КАК ФЕНОМЕН ПОПОЛНЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ЛЕКСИКИ»**	164
3.	*Гулин Д.А., Чуркин Л.И. научный руководитель: Басинова А.А.* **«ПОЧЕМУ ХОККЕЙ ТАК ПОПУЛЯРЕН?»**	176
4.	*Лапин А. С., научный руководитель: Судиловская В.Г.* **«КОМПЬЮТЕР В ПРОФЕССИИ ТРЕНЕРА ЛЫЖНЫХ ГОНОК»**	189
5.	*Любалин С.П., научный руководитель: Басинова А.А.* ***ПРИМЕНЕНИЕ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ИГРЫ ВРАТАРЕЙ***	202
6.	*Моисеев Д.В., научный руководитель: Милова В.А.* **«СПОРТ КАК ФЕНОМЕН XXI ВЕКА»**	210
7.	*Пилецкая К.Е., научный руководитель: Яковкин Е.В.* **«ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДИРАЦИИ»**	222
8.	*Филатова К.Д., научный руководитель: Кретова Е.И.* ***«НУМЕРОЛОГИЯ В МАТЕМАТИКЕ И СПОРТЕ»***	232

Направление 4. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ: ДАНЬ МОДЕ ИЛИ ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ МАССОВОЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА

1.	*Алескерова А.С., научный руководитель: Мышковец С.В.* **«ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА ПРИРОДНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В СПОРТЕ»**	243
2.	*Киреева В.А. , научный руководитель: Вороничева Е.Н.* **«ЗОЖ В ЖИЗНИ МОЛОДЁЖИ»**	255
3.	*Фещук О.С., научный руководитель: Наумова Н.А.* **«РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В XXI ВЕКЕ»**	266
4.	*Хомушку А.Р., научный руководитель: Наумова Н.А.* **«ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА»**	278
5.	*Храмов Е. К., научный руководитель: Андреева Н.Н.* **«ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ»**	289
6.	*Чернова И.М., Кузьмин И.Д., научный руководитель*: *Беспятова Л.А.* **«РАЗРАБОТКА И ПРИМЕНЕНИЕ КЛАСТЕРОВ СПОРТИВНОГО И ТВОРЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ В РАМКАХ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ»**	303
7.	*Шестаков К.А., научный руководитель: Кошелева Е.С.* **«ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»**	308

Направление 1.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА.

Александров Н. А.
Научный руководитель: Кутузова А.В.
г. Кондопог, ФГБПОУ
«Государственное училище олимпийского резерва»

Содержание:

Введение

Основная часть

1.1. История развития термина «физическая культура»

1.2. Структура физической культуры

1.3. Физическая культура и спорт как социальное явление

Заключение

Список литературы

Введение.

Несомненно, для каждого человека в отдельности и для общества в целом нет большей ценности, чем здоровье. С каждым годом неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта для повседневной жизни.

Лично для меня, как для профессионального спортсмена, это очень актуальный вопрос. Я отчётливо понимаю, что занятия физической культурой и спортом способствуют успешной адаптации человека к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют его гармоничному физическому развитию.

Осознание роли физической культуры и спорта в жизни человека и общества усилилось в последние десятилетия. Стимулом для этого послужил стремительный прогресс производства, снижение доли физического труда в

быту, значительное интеллектуальное, эмоциональное и психологическое напряжение рабочей деятельности в условиях резкого снижения физической активности, что и обнажило со всей остротой дефицит физической культуры большинства населения.

На сегодняшний день физическая культура и спорт привлекают все большее внимание социологов, медиков, историков, педагогов, философов, психологов и специалистов других наук. Это выражается в том, что о спорте пишут статьи, книги; ему посвящаются спектакли и кинофильмы. Все это не просто дань моде, а отражение того места в жизни современного общества, которое заняли в нем физическая культура и спорт.

Физическая культура как вид культуры определяет качество жизни человека, уровень его безопасности и перспективы успешного развития человека и общества в целом, что и определяет **актуальность темы** настоящей работы.

Объектом исследования настоящей работы являются предпосылки возникновения осознанной физической активности человека в разные периоды существования человечества, а также физическая культура и спорт как комплексное явление культуры общества.

Предметом исследования являются научная и специальная литература по истории развития физической культуры и спорта. **Цель** работы состоит в комплексном анализе исторического развития физической культуры и спорта, а также современных научных взглядов на структуру данного общественного явления и его влияния на жизнь общества.

Задачи работы заключаются в следующем:

- раскрыть основные этапы истории развития физической культуры, как общественного феномена;

- раскрыть основные компоненты структурной составляющей физической культуры и спорта;

- определить отличительные признаки физической культуры как социального явления и вида культуры;

- выявить значение физической культуры как вида культуры.

1.1. История развития термина «физическая культура».

В Словаре русского языка[1] понятие «культура» представлена значительным разнообразием определений, что свидетельствует о давнем происхождении этого слова и его длительной эволюции вместе с эволюцией человеческого общества. Например: *культура* - это совокупность достижений человеческого общества в производственной, общественной и духовной жизни; к*ультура* - это уровень, степень развития какой-либо отрасли хозяйственной или умственной деятельности; к*ультура* - это просвещенность, образованность, начитанность.

Культура связана со всем, что сделано человеком и обществом как в духовных, так и в материальных формах и выражается через различные виды деятельности человека: искусство, литературу, музыку, экономику, образование, политику, производство, спорт и т.п. Именно поэтому со временем под культурой стало пониматься также духовное и телесное совершенствование человека.

В России константное ответвление «физическая» в понятии «культура» вошло в обиход употребления с конца XIX века. После революции 1917 года термин «физическая культура» получил свое признание во всех высоких советских инстанциях и прочно вошел в научный и практический лексикон.

[1] Словарь русского языка: в 4-х т. / РАН, Ин-т лингвистических исследований; Под ред. А.П. Евгеньевой. - 4-е изд., стер. - М.6 Рус.яз., Полиграфресурсы, 1999.

Если углубиться в историю возникновения термина «физическая культура», то можно выделить несколько периодов[2]:

1. Предпосылками развития физической культуры были религиозные и бытовые действия древних людей для обеспечения рода питанием, теплом, орудиями труда и средствами безопасности. Такая разнообразная деятельность людей неизбежно приводила к их интеллектуальному, социальному и физическому развитию.

2. В Древней Греции физическая культура являлась центральной частью культуры. В период наивысшего расцвета древнегреческой культуры (IV-VI в.в. до н.э.) существовала сложная система физического воспитания в виде различных двигательных комплексов, называемых гимнастикой. Наряду с гимнастикой в Древней Греции существовала "агонистика" (от греческого agonistikos - способный к борьбе), основным направлением которой был пентатлон: состязание в борьбе, беге, прыжках, метании копья и бросании диска. Для целей физического образования строились спортивные площадки, школы и стадионы.

Древняя Греция, безусловно, знаменита атлетическими Олимпийскими играми. Игры представляли собой не столько спортивное соревнование, способствующее развитию физической силы и умственных способностей, сколько широкомасштабное общественное и политическое действо.

3. В период Средневековья наблюдается два основных противоположных друг другу направления в развитии физической культуры. К первому направлению относилась физическая подготовка тяжеловооруженных конных воинов – рыцарей. Ко второму направлению относилось самодеятельное физическое воспитание народа. В будущих рыцарях воспитывали высокие моральные качества: честность, благородство, чувство собственного достоинства, любовь и уважение к женщине, безупречность манер, верность

[2] Выдрин В.М. История и методология науки о физической культуре. Учебно-методическое пособие. Изд. 2-е испр. и доп. СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. 2006. - 151 с.

честному слову, и необходимые навыки: верховой езды, плавания, стрельба из лука, фехтования, охоты, стихосложения и игры в шахматы. Физическая культура народа выражалась в участии в народных праздниках, включающих танцы, игры, состязания в метании камней, борьбе, беге и т.п. Целью таких физических упражнений являлся отдых от тяжелого труда.

4. В эпоху Возрождения (XIV-XVI вв.) физической культуре уделяется большое внимание. Считается необходимым воспитывать в человеке активность, инициативность, единство интеллекта, духовности и физической силы, так как совокупность этих качеств имеет важное значение для успешной деятельности людей. Эпоха Возрождения характеризуется многообразием деятельности людей в области физической культуры: популярными становятся фехтование, соревнования на лодках, верховая езда, игры с мячом, а в северных странах - бег на коньках, на ходулях, перетягивание каната, метание камня. В XV веке благодаря торговым связям происходит обмен народными играми, физическими упражнениями между разными народами разных стран (Англия, Скандинавские страны, Италия, Франция, Нидерланлы, Индия).

5.Эпоха Нового времени стала этапом дальнейшего развития физической культуры, особенности которой были обусловлены политическими и экономическими изменениями, происходившими в России и Западной Европе. Благодаря экономическим реформам Петра I для детей из знатных семей в учебных заведениях стали преподавать фехтование и верховую езду. В середине 18 века начали образовываться коммерческие физкультурные учреждения. Народное физическое воспитание продолжало оставаться на прежнем уровне в форме праздников, развлечений и игр.

Отличительной особенностью этого периода в России стало возникновение методик воспитания воинов, разработанных знаменитыми военными деятелями (А.В. Суворов, М.И. Кутузов, Ф.Ф. Ушаков).

6.В конце XIX века в России, Германии, Франции стало использоваться понятие "физическая культура", которое в силу отсутствия теоретической

разработанности данного вопроса не имело отношение к культуре, а обозначало систему физических упражнений с целью развития силы, ловкости и гибкости тела. Во второй половине XIX века П.Ф. Лесгафт разработал систему физкультурного образования, в том числе программу физического воспитания в военных гимназиях. Получили распространение чемпионаты на международном уровне, международные федерации по отдельным видам спорта.

7. В XX веке сущность физической культуры связана с особенностями двух противоположных общественных формаций: капиталистического и социалистического общественного устройства. В первом случае приоритетным является личное развитие и повышение уровня благосостояния отдельно взятой личности, а во втором случае - подчинение личного общественных интересам, прежде всего задачам и целям правящей партии. После революции 1917 года, с образованием СССР, произошли существенные изменения в культуре страны, в том числе, в физической культуре. Бесплатный характер многих сфер жизни общества, прежде всего - образования, распространился и на сферу физической культуры. Это открыло доступ всем к всеобщему физическому воспитанию: поддерживалась идея, что стране нужны активные, физически развитые люди. Значительные средства правительство СССР вкладывало в развитие материальной базы для занятия спортом: строились стадионы, спортивные базы отдыха, туристические базы, футбольные поля, спортивные площадки и т.д. Открывались высшие и средние физкультурные учебные заведения

8. После Второй мировой войны наметился заметный спад физического развития людей, в связи с чем правительства таких стран, как США, Япония, ФРГ, Швеция стали проводить целенаправленную политику по восстановлению физической активности среди граждан. Этому способствовало научные достижения в различных областях знания, в первую очередь, в сфере исследования анатомии, физиологии, социологии и психологии.

9. В конце XX - начале XXI века в профессиональном спорте нормой стала активная работа средств массовой информации, в том числе рекламная деятельность, производство и торговля спортивным оборудованием, инвентарем, снаряжением, экипировкой и пр. Профессиональный спорт стал требователен и жесток к спортсменам, так как достижение новых рекордов, участие в новых небезопасных видах спорта требовали от спортсменов усиленных тренировок, порой в ущерб здоровью, приема медицинских препаратов, усиливающих спортивные качества, но имеющих отдаленные негативные последствия для организма.

10. Заслуга современного научного знания о компонентах физической культуры заключается в том, что богатая история развития физической культуры в разные исторические периоды в разных странах была систематизирована и позволила сформировать представление о физической культуре как виде культуры и разработать методические рекомендации для занятий различными видами физической активности.

1.2. Структура физической культуры.

Анализируя многочисленную спортивную литературу, можно неоднократно столкнуться с ситуацией «двойственных стандартов» относительно понятия «физическая культура» и «спорт». Многие педагогические мыслители отождествляют эти понятия, а многие, напротив, разделяют.

Сысоева А.В. (Седоченко С.В., Савинкова О.Н.)[3] разграничивают эти понятия исходя из того, что «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья всех слоёв населения, не имеет жёстких правил и нормативов. Физкультурник нацелен на улучшение своих показателей через дозирование нагрузки. Тогда как «спорт» предполагает достижение максимальных результатов, имеет строго регламентированные правила и нормы. Спортсмен

[3] Журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта» статья Сысоева А.В., Седоченко С.В., Савинкова О.Н. «Концептуальный анализ терминов «физическая культура» и «спорт» 2019 год, №9 (175)

профессионально занимается с максимальными нагрузками. Благодаря опросу, опубликованному в этой же статье[4], физкультурник выделяет на занятия физической культурой не доминирующее количество времени (всего 2,4%), тогда как, к примеру, на сон – 33,3%, на работу - 23,8%, на перемещения – 12,5%, на питание – 10,4%. В тоже время спортсмен тратит на спорт – 14,3%, на сон – 40,2%, на перемещения – 12,5, на питание – 10,4%. Таким образом, спортсмен в 6 раз больше времени тратит на занятия спортом, чем физкультурник.

Мне же лично очень импонирует мнение доктора педагогических наук А. А. Исаева[5], который вполне логично призывает рассматривать «физическую культуру» как цель, а «спорт», как средство её достижения. Именно по этой причине широкое распространение приобретает дефиниция «спорт для всех», которая ставит физическую культуру на её законное место качественной характеристики. Именно такой подход является ключом к разрешению методологических противоречий, связанных с определением понятий «физическая культура» и «спорт».

Итак, физическая культура — это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, посредством спортивного (физического) совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей.

Рассматривать физическую культуру необходимо через её структуру. В структуру физической культуры входят такие компоненты, как физическое образование, спорт, физическая рекреация (отдых) и двигательная

[4] Журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта» статья Сысоева А.В., Седоченко С.В., Савинкова О.Н. «Концептуальный анализ терминов «физическая культура» и «спорт» 2019 год, №9 (175)

[5] Исаев А.А. Олимпийская педагогика: опыт моделирования психолого-педагогических технологий детско-юношеского спорта. — М.: ФиС, 1998. - 240 с.

реабилитация (восстановление). Они полностью удовлетворяют всем потребностям общества и личности в физической подготовке[6].

Физическое образование — педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а также на развитие разносторонних физических способностей человека. Как и образование в целом, оно является общей и вечной категорией социальной жизни личности и общества. Его конкретное содержание и направленность определяются потребностями общества в физически подготовленных людях и воплощаются в образовательной деятельности. На территории Российской Федерации с целью повышения уровня физической культуры общества и дальнейшего развития уровня профессионализма профессиональных спортсменов созданы многочисленные образовательные учреждения. Например, в 2019 году благодаря работе Государственной комиссии по подготовке к празднованию 100-летия Республики Карелия под руководством Секретаря Совета безопасности Российской Федерации Н.П. Патрушева, было создано ФГБПОУ «Государственное училище олимпийского резерва в г. Кондопоге, в котором я обучаюсь на 1 курсе.

Спорт — игровая соревновательная деятельность и подготовка к ней; основан на использовании физических упражнений и направлен на достижение наивысших результатов, раскрытие резервных возможностей и выявление предельных уровней организма человека в двигательной активности. Состязательность, специализация, направленность на наивысшие достижения, зрелищность являются специфическими особенностями спорта, как части физической культуры.

Физическая рекреация (отдых) — использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключение

[6] Н.Ветков «Физическая культура: курс лекций» - Межрегиональная Академия безопасности и выживания, М. 2015 год

с обычных видов деятельности на другие. Она составляет основное содержание массовых форм физической культуры и представляет собой рекреативную деятельность.

Двигательная реабилитация (восстановление) — целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий. Процесс осуществляется комплексно под воздействием специально подобранных физических упражнений, массажа, водных и физиотерапевтических процедур и некоторых других средств. Это восстановительная деятельность.

Отдельно хотелось бы акцентировать внимание ещё на психофизической подготовленности. Осуществляется она преимущественно в учебно-тренировочном процессе путем разностороннего влияния на психические функции, обеспечивая их активность, коррекцию и устойчивость. Например, в ходе психофизической подготовленности совершенствуются такие психические качества, как смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, способность адаптироваться к резко меняющимся условиям окружающей природы и социальной среды. На мой взгляд, психофизическая подготовка - это очень важный компонент физической культуры не только профессиональных спортсменов, но и всего общества в целом.

1.3. Физическая культура и спорт как социальное явление.

Безусловно, физическая культура является, по своей сущности социальным явлением. Как многогранное общественное явление, она связана со многими сторонами социальной действительности, всё шире и глубже внедряется в общую структуру образа жизни людей.

«Социальная природа физической культуры, как одной из областей социально необходимой деятельности общества, определяется непосредственными и опосредованными потребностями труда и других форм жизнедеятельности человека, стремлениями общества к широкому

использованию её в качестве одного из важнейших средств воспитания и заинтересованностью самих трудящихся в собственном совершенствовании»[7]

Физическая культура – это сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Основными показателями состояния физической культуры в обществе являются:

уровень здоровья людей;

уровень физического развития людей;

степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту[8]

Показателями состояния физической культуры в обществе являются:

массовость ее развития;

степень использования средств физической культуры в сфере образования и воспитания;

уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей;

уровень спортивных достижений;

наличие и уровень квалификации профессиональных и общественных физкультурных кадров;

пропаганда физической культуры и спорта;

степень и характер использования СМИ, в сфере задач, стоящих перед физической культурой;

состояние науки и наличие развитой системы физического воспитания.

Таким образом, все вышеперечисленное ярко свидетельствует о том, что физическая культура является естественной частью культуры общества. На современном этапе в силу своей специфики физическая культура как важный социальный феномен пронизывает все уровни социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества.

---

[7] Выдрин В.М. Спорт в современном обществе/ В.М. Выдрин// Москва, Физкультура и спорт.- 1980.- С.292.
[8] Педагогическая энциклопедия / ред. И.А. Каиров, Ф.Н. Петров, Ф.Ф. Королев // – М. : Советская энциклопедия, 1968. – С.880 .

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой ценный опыт подготовки человека к жизни, но и опыт утверждения и закалки моральных, нравственных и психологических начал человека. Таким образом, в физической культуре, вопреки её дословному смыслу, находят свое отражение достижения людей в совершенствовании своих как физических, так и в значительной мере психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств, а также личные знания, умения и навыки по их совершенствованию составляют личностные ценности физической культуры и определяют физическую культуру личности как одну из граней общей культуры человека.

Таким образом, физическая культура и спорт представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Современное общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным, ориентированным на спорт и спортивные достижения. Следовательно, актуальность данной темы сомнений не вызывает.

Физическая культура и спорт как феномены общей культуры уникальны. Именно они являются естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека. Более того, физическая культура является самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке. Физическая культура с присущим ей дуализмом может значительно влиять на состояние физического организма человека и его психики.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента.

М.: Альфа-М, 2003. - 417 с.

2. Бисеров В.В. Физическая культура: учебное пособие / Под ред. О.С. Смирновой. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2008. - 275 с.
3. Выдрин В.М. История и методология науки о физической культуре. Учебно-методическое пособие. Изд. 2-е испр. и доп. СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. 2006. - 151 с.
4. Выдрин В.М. Спорт в современном обществе/ В.М. Выдрин// Москва, Физкультура и спорт.- 1980.- С.292.
5. Войткевич И.Н. Теоретические основы знаний по физической культуре: учебное пособие. - Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009. - 147 с.
6. Гайл В.В. Краткая история физической культуры и спорта / Под научн.ред. А.В. Чудиновских. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006. - 72 с.
7. Журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта» статья Сысоева А.В., Седоченко С.В., Савинкова О.Н. «Концептуальный анализ терминов «физическая культура» и «спорт» 2019 год, №9 (175)
8. Исаев А.А. Олимпийская педагогика: опыт моделирования психолого-педагогических технологий детско-юношеского спорта. — М.: ФиС, 1998. - 240 с.
9. Педагогическая энциклопедия / ред. И.А. Каиров, Ф.Н. Петров, Ф.Ф. Королев // – М. : Советская энциклопедия, 1968. – С.880 .
10. Словарь русского языка: в 4-х т. / РАН, Ин-т лингвистических исследований; Под ред. А.П. Евгеньевой. - 4-е изд., стер. - М.6 Рус.яз., Полиграфресурсы, 1999.

«МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ СОСТАВЛЕНИЮ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ УРОКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

Игнатюк А. А.

Научный руководитель: Рыбгагин Г. И.

г. Дивногорск, Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Дивногорский колледж-интернат олимпийского резерва»

Содержание:

1. Введение
2. Методические рекомендации по самостоятельному составлению учебно–тренировочных заданий для уроков по физической культуре
   - Необходимые двигательные действия и элементы заданий
   - Развитие и реализация физических качеств на разных этапах выполнения задания
   - Организация работы по времени и количеству повторений
   - Взаимодействие между партнерами в парах, тройках, индивидуальной работе
3. Заключение
4. Список литературы

Введение

Каждый день, только открыв глаза, я запускаю в действие череду связанных между собой движений, реакций, контактов, чувств, эмоций и множество других физиологических механизмов. У этого ансамбля есть одна задача-обеспечить себя достаточным уровнем двигательной активности.

Движение –это неотъемлемая часть всего того, что дышит, питается, размножается и имеет какую-то понятную цель своего бытия. Человек мыслит, рассуждает, изучает, определяет степень нравственности своего поведения в зависимости от социума, в котором родился, в зависимости от своей физической культуры.

Неважно, глобальное это человечество или обособленная группа людей, физическая культура проникает и сопровождает нас, являясь сутью жизнедеятельности человека от рассвета и до его заката.

Можно обратиться к различным источникам, чтобы дать формулировку физической культуре, но я не буду этого делать. Ход мыслей и выводы в статье, это моё понимание этого явления, мой субъективный опыт.

У большинства людей понимание физической культуры сводится к выполнению физических упражнений, либо физической культуры как школьного предмета. Между тем, это часть людей далека от идеалов здорового образа жизни, их взгляды не сформированы в области знания по физической культуре.

Даже не вдаваясь в историю физической культуры можно понять, что на заре цивилизации человек ни о каких упражнениях даже и не думал. Выживание в дикой природе не давало ему возможности сидеть в пещере и заниматься духовными практиками. Необходимо было добывать еду, защищаться от животных, бегать, лазить, прыгать, таскать и многое другое. Движение было естественным процессом и других вариантов не было. Покорение этой природы дало человеку домашних животных, сельское хозяйство, увеличило скорость передвижения и степень защиты. Тем не менее времени на праздное проживание не было: сельское хозяйство нужно было обрабатывать, домашних животных - защищать. Взяв в руки оружие, человек понял, что ему необходимы особые знания и умения. Необходимо упражняться, чтобы быть лучше других

воинов. С этого момента движение приобрело свою современную форму, стало упражнением.

С технологическим развитием и индустриализацией человек всё больше обзаводился техническими помощниками и всё больше отдалялся от своей природы. Упражнения ушли в спорт и специальную трудовую деятельность. Охота стала развлечением, уровень физической безопасности стал довольно высок, а, чтобы добраться до еды, достаточно только открыть дверь холодильника.

Таким образом, можно проследить закономерность: чем дальше человек от своей природы, тем больше у него потребность в двигательной деятельности. Эта потребность удовлетворяется различными видами массового спорта, фитнеса и здоровье сберегающими технологиями.

Методические рекомендации по самостоятельному составлению учебно – тренировочных заданий для уроков по физической культуре.

Основным предметом воспитания и развития физической культуры человека бесспорно является предмет «физическая культура», который преподаётся на всех этапах образования от младшего, среднего школьного, среднего специального, до высшего образования.

Важным условием реализации новых образовательных стандартов СПО является организация самостоятельной работы студентов, которой отводится 50 % времени, выделенного на изучение дисциплины «Физическая культура».

Целью самостоятельных занятий физической культурой студентов СПО является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и

самоподготовки к учебной деятельности и будущей профессиональной деятельности. [1]

Для достижения поставленной цели самостоятельные занятия физической культурой предусматривают различные задачи. Мы выделим основные, интересующие нас, которые будут нести конкретный прикладной характер:

- развивать умение самостоятельно осваивать прикладные двигательные умения и навыки, необходимые в жизни и конкретной трудовой деятельности и при прохождении военной службы;

- всесторонне развивать физические качества и обеспечивать на этой основе крепкое здоровье и высокую работоспособность студентов;

- совершенствовать двигательные умения и навыки в избранном виде спорта.

При организации самостоятельных занятий необходимо придерживаться следующих принципов:

1. Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья.
2. Принцип систематичности. Соблюдение его предусматривает регулярные занятия физическими упражнениями. Эффект от занятия физкультурой наступает только при регулярном и длительном их применении.
3. Принцип индивидуализации. Учитывает неповторимое сочетание индивидуальных особенностей.
4. Принцип рациональности физических нагрузок. Следует строить занятия по следующему правилу: от простого к сложному, от легкого к трудному. Для ориентировки можно использовать классификацию Г.С. Туманяна, основанную на реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку. Если после выполнения физических упражнений пульс будет составлять не более 120 ударов в минуту, то нагрузка считается малой, 120-160-

средней, более 160 – большой, максимальной является физическая нагрузка, после которой частота пульса равна числу, определяемому вычитанием из числа 220 своего возраста в годах. [2]

5. Принцип всестороннего физического развития. В самостоятельных занятиях физкультурой следует целенаправленно развивать основные физические качества- выносливость, силу, гибкость, ловкость и др. Для этого необходимо использовать различные циклические упражнения, гимнастику, игры, упражнения с отягощениями.

Учитывая все вышеперечисленные принципы, мы можем перенести их в формирование самих учебных заданий для урока по физической культуре.

Проведя анализ уроков по физической культуре, я пришла к выводу, что мне недостаточно навыка в формировании таких тренировочных заданий. Было не понятно на что же всё-таки ориентироваться, если работу составлять в группе, как должны взаимодействовать партнёры и на какие особенности обращать внимание.

Совместно с преподавателем физической культуры мы разработали ряд методических рекомендаций, которые стали использовать для организации самостоятельных заданий на уроке физической культуры. Задания направлены на совершенствование двигательных действий спортивных игр и развитие физических качеств, реализуемых в этих действиях.

Необходимые двигательные действия и элементы заданий

Первое, что мы должны понимать при планировании наших заданий, это из чего оно должно состоять. Конечно, это двигательные действия и их взаимодействия между собой. Логика выбора достаточно проста. Мы выбираем технический элемент, который собираемся совершенствовать, например, передача (пас) мяча в баскетболе.

Допустим, мы предлагаем учащимся разбиться на пары и выполнять передачу друг другу. Выглядит это довольно просто, но не думаю, что это будет очень увлекательно. На начальном этапе урока удержать интерес к выполнению задания получится, но ненадолго. Что делать? В задание необходимо добавить дополнительные условия (производные), а именно, ещё одни дополнительные двигательные действия. Только они будут относительно второстепенны и могут меняться, то есть быть разнообразными. Например, прежде чем выполнить передачу, необходимо выполнить имитацию ухода от атаки. Логика вашей мысли должна двигаться в сторону разнообразия элементов, но элементы должны быть связанны с центральным двигательным действием.

Если схематично показать построения нашего задания, оно будет выглядеть примерно так.

Рис 1 «Последовательность двигательных действий при выполнении задания»

Давайте ещё раз! Выбираем основное двигательное действие: бросок, передача, удар, различные передвижения и т.п.

1. Определяем исходные положения в выполнении задания. Откуда будет начинаться наше задание. Какие дистанции, какие положения необходимо принять к его выполнению.
2. Под основное двигательное действие подбираем факторы или условия, влияющие на его развитие, это наше дополнительное связующее

двигательное звено. Например, дистанция, быстрота выполнения, ограничение в передвижении, реакция на сигнал и т.д. То есть, вводим определённые условия, которые можем менять, делая акценты на развитие необходимых навыков и соответственно физических качеств, в реализуемых технических действиях.

3. Реализуем основное двигательное действие.

Хотелось бы сразу обозначить, что в каждом из этих пунктов, вы можете менять условия. Различные исходные положения, различные связующие двигательные действия и их условия выполнения, различные основные двигательные действия. Что позволяет нам максимально вариативно моделировать наши задания и задачи их выполнения.

Развитие и реализация физических качеств

на разных этапах выполнения задания

Мы понимаем, что любое двигательное действие является результатом реализации физических качеств в движении. Они постоянно сопровождают любую нашу двигательную деятельность. Единственное, мы должны помнить, что физические качества межу собой не только взаимодействуют и дополняют друг друга, проявляются комплексно, но и противодействуют друг другу. Мы должны учитывать и распределять акценты в их реализации.

Выделю основные физические качества и их проявление.

1. Быстрота. Проявляется в быстроте двигательных реакций, в быстроте нескольких двигательных действий, объединённых конкретной целью, в быстроте одиночного движения.
2. Ловкость. Проявляется в координации двигательных действий в реакции на внешние изменения различных ситуаций.

3. Баланс. Тоже проявление ловкости, но я выделю его как отдельный компонент. Как проявление статического и динамического равновесия.
4. Сила. Сама по себе является необходимым условием любого движения. Усилить акцент на развитие силы можно добавив элементы офп в дополнительные связующие двигательные действия и условия выполнения основного двигательного действия.
5. Гибкость. Проявляется в большей степени за счет амплитуды двигательного действия, а также обеспечивает мобильность и подвижность суставов и связок при выполнении движений.
6. Выносливость. Реализуется за счёт продолжительности выполнения задания. Регулируется количеством повторения циклов задания или регламентируется временем выполнения задания.

Если показать схематично на каких этапах и какие качества можно реализовать, выглядит это примерно так.

Рис.2 «Варианты реализации физических качеств на этапах выполнения задания»

Организация работы по времени и количеству повторений

1.Чем больше двигательных действий или упражнений в задании, тем меньше должно быть количество кругов повторения этого задания. Не количество

повторений двигательных действий в задании, а самого задания. Обычно это индивидуальная непарная работа, поэтому необходимо делать не более 3 кругов такого задания. Чем меньше заданий, тем больше кругов выполнения задания можно дать.

2. Если вы вписываете элементы офп, то количество повторений должно быть таким, чтобы не затягивать ваше задание. От этого зависит время под нагрузкой, от 5 до 10 повторов максимум. В тоже время при длительном выполнении быстрее начинает уставать ЦНС и вовлеченность, и отдача будет падать.

3.На выполнение всего вашего задания отводите не более 5 минут. Нет смысла затягивать работу, угнетая эмоциональный фон.

4.Количество заданий тоже имеет значение. Мало заданий - плохо, так как одно-два задания не обеспечит наполняемость занятия. Три-уже хорошо. Это примерно 15 минут целевой и структурной работы. Четыре-пять- в самый раз, это 20-25 минут качественного труда.

5. Еще один важный момент. В группе или классе дети будут с разным уровнем подготовки, поэтому если вы будете давать выполнять упражнения на количество повторений, у всех будет разное время выполнения задания. Группа начнёт вываливаться из тайминга вашего занятия (хронометража). Поэтому можно выполнять упражнения или задания на время. Простой пример, всем отжаться 10 раз – у всех разное время. Всем отжиматься в течении 10 сек – у всех время одно, а количество повторений индивидуальное.

Взаимодействие между партнерами в парах, тройках, индивидуальной работе

Какие можно найти плюсы?! Дисциплина на занятии станет выше, будет развиваться приучение к действию, умение быстро принимать и выполнять

решение. По характеру это тоже игра, поэтому учащиеся будут вовлечены и сосредоточены.

Итак, у вас есть план работы, который теперь надо реализовать в группе людей, количество которых может быть разным. На что мы с вами будем ориентироваться? С одной стороны, на количество человек на занятии, а с другой- на количество инвентаря, который нужен для работы. Вот основная проблема, с которой вы столкнётесь. Исходя из этого, вы уже будете оформлять работу в парах, в тройках, индивидуально.

Необходимо применять цикличность работы в организации взаимодействия партнёров в вашем задании. То есть, первый номер выполняет свои действия и финал работы основного двигательного действия, это переход к работе второго номера. И так далее. В тройках такая же логика.

С какой проблемой вы столкнётесь при организации групповой работы? Как показывает практика - с организацией в эти самые пары и тройки. Почему? Потому что в классе или группе не заложено взаимодействие между учащимися. Вы конечно можете построить всех и разделить, посчитавшись на первый и второй. Но это отнимет время и лишит вас отличного метода межличностного взаимодействия в группе, а это очень важно.

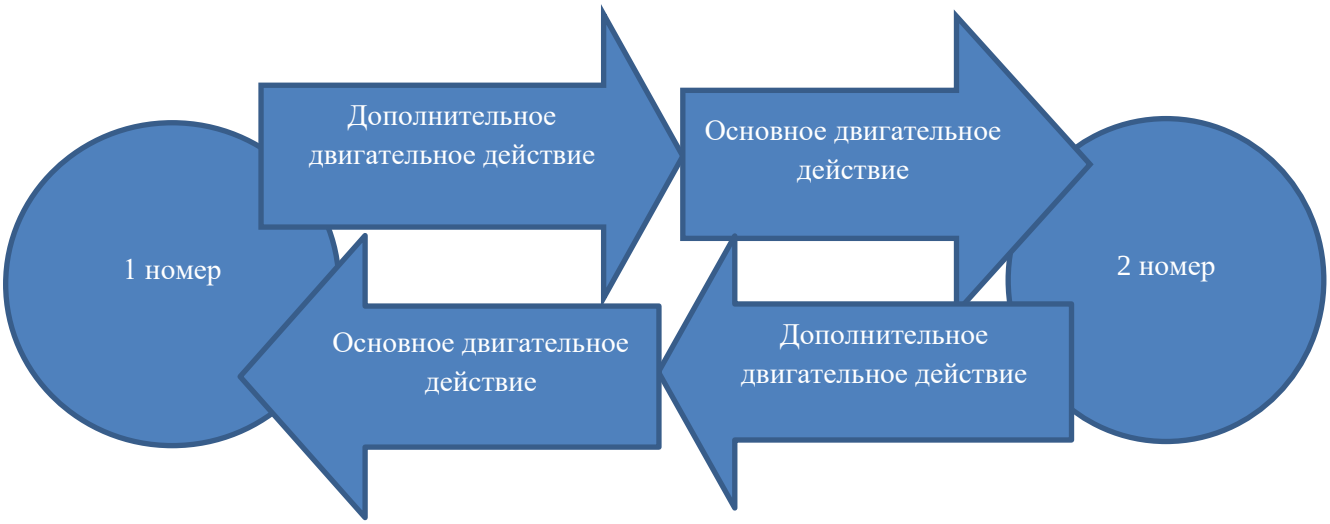


Рис 3. «Схема взаимодействия в парах»

Заключение

В данных методических рекомендациях раскрываются некоторые практические моменты организации программирования учебно-тренировочных заданий, состоящих из связи двигательных действий, взаимодействий между партнёрами. Они помогают увидеть конкретную схему организации самих заданий, упрощают их составление, приобретают структуру и конкретные цели. Могут использоваться учащимися при составлении и организации комплексов самостоятельных заданий для уроков по физической культуре. Также рекомендации помогают обеспечить большую вариативность в программировании самих заданий.

Список литературы:

1. Матвеев Л.Р. Теория и методика физической культуры: Учеб.для институтов физкультуры.- М.: ФиС, 2011 год.
2. Мейксон Г.Б., Шаулин В.Н., Шаулина Е.Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре .- М.: Просвещение, 2013

«ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ВОЛЕЙБОЛА В ТУВЕ»

Оопжак М. Б., Даландай Д. А., Ооржак А. О.

Научный руководитель: к.п.н., доцент Аг-оол Е. М.

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

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение

1.1. История развития и становление волейбола в Туве 30 и 40-ые годы

1.2. Развитие волейбола в Туве, после 50-х годов

1.3 История развития и становление волейбола в Туве после 90-х годов

Заключение

Использованная литература

Введение

Волейбол, один из культивируемых видов спорта в Республике Тыва.

Из истории развития волейбола в Туве, можно сказать, что этот вид до нас дошел еще до становления Советской власти, в Народной республике. Волейбол в Туве из источников профессора, д.п.н. Ооржак Х.Д-Н (1994)[9].

В настоящее время волейбол в республике развивается наравне с национальными видами спорта и видами борьбы, стал одним из любимых видов спорта тувинцев, который охватывает широкие массы населения. Проводятся президентские турниры, чемпионаты, Кубки и первенства

[9] *Х.Д-Н.Ооржака. Монография /История развития физической культуры и спорта в Туве до 1945 года. – Кызыл, 1994. – 135с.*

Республики Тыва среди школьников, мужских и женских сборных команд районов, даже среди ветеранов волейбола.

В последние годы ***актуальность*** изучения спортивной игры волейбол в Туве связана и с повышением двигательной и игровой активности в соревновательном и тренировочном процессах в подготовке сборных команд. Уровень технико-тактической подготовленности стал высоким, по сравнению с другими годами, так как имеют изменения и в правиле игры.

В нашей проектной работе, мы представляем анализ путей становления волейбола и формировании ее как самого эффективного вида спорта в совершенствовании физической подготовленности любителей волейбола.

Анализ архивных данных: Спорткомитета Тувинской АССР, Агентства по спорту Республики Тыва, Министерства Спорта РТ, центрального Архива Республики Тыва и других печатных материалов Тувы, характеризующие состояние волейбола были анализированы. В результате анализа, выявлены, что архивные дела по проведению соревнований волейбола в 1989 году сгорел. Поэтому сбор материала был очень сложным, а книгу Б.Б.Кувезина на тувинском языке [10], нам пришлось перевести на русский язык. По проблеме исследования нет ни одной методической литературы, есть только косвенные касания этой темы в статьях В.М.Кара-Тоннуг [3].

Все выше перечисленные актуальные позиции указывают на актуальность проблемы исследования проектной работы.

Объект исследования: этапы становления и развития волейбола в Республике Тыва.

Цель: Исследование истории возникновения волейбола в Туве и результаты выступления сборных команд Тувы в различные периоды.

Задачи:

1. Обзор литературных источников
2. Изучить историческое этапы развития и становления волейбола в Туве

[10] *Б.Б.Кувезина. Волейбол – мээн эрткен оруум. – Кызыл, 2005. – 45с.*

3. Анализ современного состояния волейбола в республике.

Научная новизна. Впервые в условиях Республики Тыва:

- изучены исторические этапы возникновения волейбола в Туве;

- проведен анализ выступлений сборных команд Тувы, в Советское и постсоветское время.

1.1. История развития и становление волейбола в Туве 30 и 40-ые годы

Во время существования Тувинской Народной Республики (ТНР) и в советское время (почти до начала восьмидесятых годов) ежегодно проводился национальный праздник тувинского народа — «Наадым». Поистине замечательным, незабываемым являлись спортивные состязания, смотр художественной самодеятельности, которые завершали этот национальный праздник тувинцев, а в программу спортивных соревнований «Наадыма» входили, кроме трех игр мужчин, современные виды спорта: волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, конно-спортивные соревнования, пулевая стрельба и другие. Стать чемпионом «Наадыма» в те далекие годы было очень почетно; Многие коллективы физической культуры специально готовились к играм по волейболу, чтобы продержаться до финальных игр.

С 1930 - 1931 годов в результате целенаправленной деятельности партийных, правительственных, профсоюзно-ревсомольских органов, при помощи СССР, в ТНР зарождаются, наряду с традиционной народной физической культурой, современные виды спорта, как волейбол, футбол, баскетбол и игры русского народа. В республику стали проникать интернациональные средства физической культуры: волейбол, футбол легкая атлетика, лыжный спорт и другие виды спорта. Начали организовываться занятия в виде кружков, групповых игр, праздников, вечеров.

Из монографии профессора Х.Д-Н.Ооржака «История развития физической культуры и спорта в Туве до 1945 года (1994») [1]. В волейбол в

Туве начали играть с 1932 года. Первыми начинателями популярной игры являлись: Долгар-оола, Достагар-оола, Хос-Хаая, Хойлакаа. Одним из энтузиастов и организаторов этой интересной, увлекательной игры волейбол был С.К.Тока (первый секретарь ТНР). По словам старейшего волейболиста Тувы А. Х. Алдын-Херела можно сказать, что С.К.Тока, будучи секретарем Ревсомола Тувы, несколько раз в неделю проводил занятия по волейболу с молодежью во дворе русского посольства».

Один из первых спортсменов Тувы Сат Алдын-оол Саинович (старший бухгалтер-ревизор Министерства культуры, кино и туризма Республики Тыва) вспоминает, что в 1932 г. в Туве начали играть в волейбол, сам играл в объединенной команде министерства финансов, земледелия и животноводства вместе с Агбаном, Обуховым, Григорием, Саны-Хоо, Пичижиком и Сооком. Эта команда с 1934 года в течение 5 лет подряд становились чемпионами ТНР по волейболу.

Одной из цели нашего проекта - те люди, которые стояли у истока развития волейбола в Туве, как Сат А.С., внесшие большой вклад в развитие волейбола в Туве, не остались незамеченными. Так и мы выявили, что они были первыми чемпионами, рекордсменами, организаторами массовых спортивных игр волейбола.

После вхождения ТНР в состав Советского Союза в 1945 году, по инициативе советских граждан в государственном хозяйстве имени Тока состоялся воскресник по оборудованию волейбольной и футбольной площадок [1]. Повесили волейбольную сетку, соорудили скамейки для публики. Уже с 22 сентября 1935 г. на этих площадках были проведены первые организованные спортивные соревнования по волейболу. Состоялась товарищеская встреча по волейболу среди спортсменов госхоза им. Тока и команды г. Кызыла. В монографии Х.Д-Н Ооржака и книге ББ. Кувезина отмечены, что в середине тридцатых годов игра волейбол в республике стала очень популярной. Тувинская молодежь, особенно кожуунные команды, постепенно стали

овладевать правильной техникой игры волейбол и стали разбираться уже в тактике игры и регулярно участвовать в соревнованиях, так и повышали свое мастерство.

Постепенно, волейбол в Туве стал любимым видом спорта - для проведения досуга аратской молодежи, хотя были и недостатки в организации и проведении соревнований, чувствовалось и стихийность проведения спортивных мероприятий. Тем не менее, руководители хошунов, ответственные работники ревсомола придавали большое значение внедрению волейбола в повседневную жизнь аратской молодежи.

В 1937—1939 гг. в районных центрах Тувы были построены спортивные площадки для волейбола, а в конце 1939 г. вступил в строй в г. Кызыле спортивный комбинат, где были организованы секции волейбола и других видов спорта.

Важную роль в улучшении физкультурно-массовой работы (туда входила и игра волейбол, среди мужских и женских команд) в ТНР сыграли решения V—VIII съездов профсоюзов, состоявшихся в период с 1936 по 1939 гг. [3, 4] Появились доступные формы физической культуры на предприятиях, учреждениях и учебных заведениях, призвали улучшить и внутрикружковую воспитательную работу среди физкультурников.

Систематическая забота партии и правительства ТНР, активное включение в массовую физкультурную работу органов народного образования, здравоохранения, армии, многих общественных организаций способствовали развитию спортивных игр, в том числе волейбола.

1.2. Развитие волейбола в Туве, после 50-х годов

Из воспоминаний Б.Б.Кувезина (*Волейбол – мээн эрткен оруум, 2005*) [2], из архивных и газетных источников известно [11], что игра волейбол в Туве стала развиваться в 30-ые годы XX века. Одним из организаторов кружковых и

3. *Архивные документы Агентства по физической культуре и спорту*

секционных работ по волейболу были следующие спортсмены: О. Толгар-оол, Хос-оол, О.Хойлакан, Константин Тоюн,. Сат Алдын-оол, С.С.Соян, Оммун, Дугаржап и другие[12].

Волейбол в Туве - стал развиваться быстрыми темпами, так как эту игру полюбили тувинцы. Не только в городе Кызыле, но и почти во всех кожуунах были открыты секции волейбола и проводились соревнования - охвачены были почти 80% населения Тувы. В Кызыле были организованы сборные команды – «Партийная школа», педучилище, сельскохозяйственный техникум, «Труд», Динамо». В состав сильных команд входили: А. Кумаяк, А. Тыртык-Кара, Кол Арайбан, Ондар Суур-оол, К. Даржаа, В. Павлов, С. Аракчаа, М. Мецге, Ю. Прохоров, из приморья (г.Рига), Гарри Кузнецов – все они являлись самыми сильными игроками. Прибывший из приморья (г.Рига) Гарри Кузнецов был лучшим нападающим в те годы, входил в сильнейшую сборную команду страны «Радиотехник».

На этапе становления волейбола среди мужских и женских команд, появились и школьные команды. Среди них сильнейшими были волейболисты школы № 2 г. Кызыла. В истоках сильнейших игроков были: Баадыр Балерин, Самба-Люндуп Самба, Мецге Михаил, Чанзан Александр, Халбаа, Чуглур Б. Турдулар, и с 1954 года и сам Б.Б, Кувезин (автор тувинской книги «Мээн эрткен оруум) входил в состав сборной команды школы №2. Также среди школьников сильнейшими игроками считались: Игорь Тарасов, А. Мазуревский (школа №7), А. Курченко, Б. Кошкаров, входили в состав сборной команды школы № 1.

Первые тувинцы в 1953 году выехали за пределы республики, сборная команда юношей: К. Даржаа, А. Кумаяк, А. Тыртык-Кара, С. Аракчаа, В. Дармажап, А. Матюшов, А. Матвеев, в г. Хабаровске, заняли почетное 4 место, среди 30 команд Сибири и Дальнего Востока. Они удивили своей игрой хабаровчан, по росту, тувинцы все были низкорослыми, но подачи, особенно у

---

[12] *Архивные документы РТ*

А. Кумаяка, были очень сильными, из одной партии смог принести 4-5 очки, так как он в основном применял боковую силовую подачу «крюк». Тувинские игроки показали интересную игру, особенно прыжки при нанесении нападающих ударов, были очень высокими, удары были точными и очень сильными, «блоки» команды противников - пробивались.

В 1956 году команда Чаа-Холь выиграл первенство ДСО «Динамо» и стал чемпионом. В числе сборной команды были: Т. Стал-оол, Н. Бегзи, А. Луканов, Базыр-оол, Даржажап и др. Команда педагогического училища на первенстве РСФСР среди команд педагогических училищ, заняла на пьедестале 3 место (г. Калинин), и в составе сборной команды входили: Д. Е. Ондар, Е.Орланмай, Х. Опул-оол, Аракчаа С. и другие.

В тот же, 1956 год, в г. Кызыле впервые открылась детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ), в котором было отделение волейбола.

Первым тренером – официально был назначен Равиль Николаевич Троицкий. В числе первых учеников ДЮСШ по волейболу были: Б.Б. Кувезин, Седип. Л.С., Салчак Б., М. Сымчаан, Х. Сундуй, Анчимаа Э. и др.

С 1956 года активно начали организовывать товарищеские игры по волейболу, среди близ лежащих Сибирских городов: Минусинск, Абакан, Черногорск, Новосибирск и др.

В том же году юноши наши стали серебряными призерами среди школьников в г. Улан-Удэ. В состав команды входили: Седип В., Салчак Б., Сымчаан М., Сундуй Х., Анчимаа Э. и др..

Команда "Динамо" выступила в г. Улан-Удэ, 1975 году, в состав сборной команды ДСО «Динамо» входили: К. Даржаа, Д. Тальянов, В. Агбаан, А. Осердцов.

В состав ДСО «Спартак», входили - Х. Д-Н Ооржак (д.п.н., профессор ТГУ, директор пединститута ТГУ), Н. Кувезин, В. Шориков, Ю. Иванов, В. Федотов, В. Соколов, С. Аракчаа, Намдан А., в команде «Урожай»: братья Монге, Кылын-оол А., Амырдаа М., Детпе К., Паршин В., Шыгжап А., Ооржак

Олико, Таранов Н., Монгуш Тукпаа, Конгул-оол М.; в «Трудовых резервах»: П. Шашков, А. Шашков, Маговал И., В. Пахаруков, Бегзи Т и др.

Среди сельских спортсменов проводил свое первенство ДСО «Урожай». Наши сборные команды принимали участие уже с 1967 года, в городах: Томск, Кемерово, Барнаул, Красноярск, в котором они всегда были в призерах. В газете «Вечерний Томск» была статья «Спортивные новости», в котором писали, если объединить нападение команды Кемерово и защиту тувинцев, то выйдет очень сильная команда. В состав этой команды входили: В. Пахоруков, Кызыл-оол Ондар, В. Паршин, К. Детпе, Ооржак Суппа, Сергей Монгуш и др.

Все сборные команды районов всегда принимали участие в первенстве ДСО «Урожай». В 1968 году первенство ДСО «Урожай» проходил в г. Барнаул, команда Тувы заняла 1 место - среди женских команд и 2 место - среди мужских команд.

Тренерами в ДСО «Трудовые резервы» работали: (СПТУ-1) - Аракчаа С.Х. Его воспитанники в г. Красноярске заняли - 2 место, и участвовали в финальных играх, которые состоялись в г. Барнауле. Игроки ДСО «Трудовые резервы» стали чемпионами республики среди мужчин и женщин.

Одним из лучших тренеров Тувы в те годы был, Аракчаа С.Х., его воспитанники в зональных соревнованиях занимали призовые места, за годы тренерской деятельности подготовил лучших игроков. Лучшими игроками являлись: Дагбалдай А., Дажы В., Макал-оол С., Шактар-оол А. и другие.

В 1975 году впервые были организованы товарищеские встречи с командами Монголии по волейболу, среди сборных команд Успа-Нурского аймака, Баян-Ольгийского и сборной команды Тувы, в котором в состав входили: Ооржак Херел-оол Д-Н., Монгуш Аспан, Намдан Н., Шориков В. Сборная Тувы заняла – почетное первое место. А в 1992 году были приглашены и женские команды.

В 1978 году в г. Минусинске были организованы соревнования по волейболу среди мужских команд техникумов г. Кызыла, Минусинска и других

Сибирских городов. Сборная команда Тувы заняла 2 место, в состав команды входили: Кылын-оол Н. Шивит-Хуурак Василий, Намчан С., Серээ Б., Саая Владимир, Чыгман А., Тюлюш Сергей и другие. Сборная команда Тувы завоевала путь в финал спартакиады РСФСР среди техникумов. Сборная команда сельскохозяйственного техникума в 1980 году финале РСФСР, заняла V место.

В исследуемый период активизировалась работа среди добровольных спортивных обществ (ДСО) Тувы. Сильнейшими игроками сборной команды ДСО «Спартак» в то время были: Ооржак Х. Д-Н., Т. Стал-оол, Шыырап М. К., К. Ондур, В. Соколов, А. Корж, В. Сагалаков, В. Вареник, Н. Петров, сеелгу чылдарда: Дажы В., Донгак А., Ховалыг В., Гриневский В., Лопсан А.

1.3. История развития и становление волейбола в Туве после 90-х годов

Развитие волейбола после 90-х годов - резко упало, (в связи с политическими переходами государственной власти) так как прекратились соревнования, в секциях ДЮСШ воспитанников распустили, многие специалисты переквалифицировались, и поэтому, не кому было организовывать и проводить соревнования, и статус волейбола, как вида спорта в Туве начал падать.

В период 1990 – 1995 годы, как среди женских, так и среди мужских команд не проводились соревнования, по причине перехода государства от «социализма» к «частичному капитализму», но после государственных реформ, все таки, как то начали обращать внимание на развитие физической культуры и спорта, в том числе и волейбола, как в Туве, так и во всей России.

Только в ***1995 году Первый Президент Шериг-оол Дизижикович Ооржак*** дал указ о проведении Кубка Президента Республики Тыва по волейболу среди мужских и женских команд.

С 1995 года и началось второе возрождение любимого вида спорта

многих тувинцев. Сборные команды кожуунов и городов вновь стали собираться на Кубок Президента РТ и меряться своими силами в мастерстве по волейболу, как среди женских, мужских и уже теперь и среди юношеских (школьных) команд. Также сборные команды по волейболу стали готовить среди ветеранов волейбола.

Только 1995 год можно считать годом оживления. В том году наш первый президент Ооржак Ш.Д. учредил своим указом о проведении Кубка президента по волейболу среди мужских и женских команд. Игроки команды победителей награждались крупными суммами денег, а тренеры команд легковыми автомобилями. Это сильно повлияло на хорошую подготовку команд кожуунов, сразу улучшились техническая и тактическая подготовка команд.

С 2001 года также проводятся Президентские турниры среди школьников и ветеранов. Победители этих соревнований тоже получают большое денежное вознаграждение.

Юноши:	***Девушки:***
2001 г. - Динамо (лицей).	*200 1 г. - Кызылский.*
2002г. - Динамо (лицей).	*2002г. - Кызылский.*
2003г. - Бий-Хем.	*2003г. - Кызылский.*
2004г. - Дзун – Хемчикский	*2004г. – УОРг.Кызыл*
2005г. – УОРг.Кызыл	*2005г. – Тоджинский*
2006г. - Дзун – Хемчикский	*2006г. – УОРг.Кызыл*

В развитии волейбола Туве огромную роль сыграла проведение Президентского Кубка - самого большого и массового привлечения молодежи к игре волейбол. Эта была заслуга первого Президента Тувы - Ооржак Шериг-оол Дизижиковича, который своим указом решил проведение Кубка Президента по волейболу среди женских и мужских, также и среди команд девушек и юношей школьного возраста.

Среди мужских команд

Первыми обладателями Кубка президента в 1995 году стали: мужчины - команды Сут-Хольского кожууна. Этот район в последующем вошел в состав Дзун-Хемчикского кожууна, последующие годы победителями были:

В 1996 году это высокое звание завоевала сборная команда — Улуг-Хемского кожууна.

В 1997 году чемпионами стали наши защитники Отечества, работники правоохранительных органов — ФСБ.

В 1998 году, показав блестящую игру в нападении и в защите первое место выиграла сборная команда Чооен-Хемчикского кожууна.

В 1999 году – собрав самых сильных игроков от города Кызыла, команда Восток сумела завоевать – почетное 1 место в Кубке Президента РТ.

В 2000 году — самой сильной командой оказалось команда педагогического училище.

А вот в 2001 году, впервые Кубок Президента досталось нашей сборной команде — Тывинскому государственному университету.

В 2002 году – заняла команда ТывГУ, наши ребята сумели защитить свои чемпионские звания.

В 2003 году, сумев опять мобилизировав свои силы, команда «Восток» города Кызыла – стала чемпионом Кубка.

В 2004 году, вновь сильными становятся сборная команда МВД — ГАИ, в котором в состав входили сильнейшие наши выпускники: Бузур-оол Арсен, Буян Донгак и другие.

Среди женских команд

В 1995 году – первый Кубок завоевали сборная команда учителей города Кызыла "Башкы";

В 1996 году чемпионские звания достались сборной команде женщин Тожинского кожууна.

В 1997 году, Кубок Президента достался сборной команде врачей «Эмчи» (г.Кызыл).

В 1998 году — Победителями стала женская команда «Чонар-Даш» (Кызыл).

В 1999 году, Почетное звание «Чемпион» — досталась сборной команде женщин "Эне-Сай" (г.Кызыл).

2000 год для команды Тывинского госуниверситета стал не забываемым, так как сборная женская команда нашего вуза впервые выиграли Кубок Президента РТ.

В последующие годы: 2002 – 2004 годы, сборная женская команда университета не проигрывали Кубок Президента РТ, только 2009 году заняли 2 место. Тренером сборной команды нашего университета является Заслуженный работник физической культуры России Делег А.Ч. (закончила 1969 году Сибирскую академию физической культуры, г. Омск). Лучшими игроками на протяжении многих лет являются: Саая Менги Анатольевна (старший преподаватель университета), Ондар Оюмаа, Саая Рада, Вероника Монгуш и многие другие.

Заключение. Широкая популярность волейбола в Туве, высокий призовой фонд соревнований стимулируют сегодняшних школьников, молодежь и ветеранов волейбола. Также, следует отметить, что уровень спортивной подготовленности спортсменов, их тренированности, спортивного мастерства, ответственность и преданность тренеров. Уровень подготовки начинающих волейболистов растет с каждым годом по сравнению с предыдущими годами, поэтому анализируя тенденции развития физкультурно-спортивной работы в Туве, можно отметить, что волейбол сегодня стал одним из массовых и любимых видов спорта жителей нашей республики. Особенно можно отметить, что в последние годы в волейбол играют юноши и девушки с высоким ростом и хорошей физической подготовкой. В волейбол в республике играют все – школьники от 11 лет, молодежь и ветераны.

Литература:

1. Архивные документы Агентства по физической культуре и спорту
2. Архивные документы РТ
3. Истории развития физкультуры и спорта в Туве https://www.tuvaonline.ru/2011/01/13/k-istorii-razvitiya-fizkultury-i-sporta-v-tuve.html
4. Х.Д-Н.Ооржака. Монография /История развития физической культуры и спорта в Туве до 1945 года. – Кызыл, 1994. – 135с.
5. Б.Б.Кувезина. Волейбол – мээн эрткен оруум. – Кызыл, 2005. – 45с. ,

«СПОРТИВНАЯ ЛЕКСИКА В РУССКОМ ЯЗЫКЕ: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ»

Осипов К. Я.

Научный руководитель: Луковникова О. Ю.

г. Пермь, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж олимпийского резерва Пермского края»

О г л а в л е н и е

Введение

Основная часть:

1. История возникновения спортивной лексики

2. Спортивная лексика и категории её разграничения

3. Спортивная терминология

4. Тематические группы спортивной лексики

Заключение

Список использованной литературы

Введение

Спорт и физическая культура занимают важное место в жизни современного общества, с их помощью в течение веков формировались физические и психические качества человека. В конце XX века физическая; культура и спорт сформировались в особый социально-культурный институт.

Материалом исследования послужила **спортивная лексика**, представленная в терминологических словарях, а также в учебниках для университетов и колледжей физической культуры, официальных сводах правил соревнований по видам спорта, в спортивных периодических изданиях («Советский спорт», «Спорт-экспресс»).

Актуальность исследования спортивной лексики обусловлена её интенсивным развитием на современном этапе, активным влиянием на современный русский литературный язык, расширением границ её употребления.

Целью работы является определение роли спортивной лексики в лексикологии, а также её систематизация.

В соответствии с поставленной целью нами выделяются следующие **задачи:**

1) раскрыть понятие спортивной лексики;
2) изучить состав спортивной лексики русского языка;
3) разработать классификацию спортивной лексики по тематическому признаку.

В ходе исследования были использованы следующие **методы**: анализ, сравнение, обобщение, аналогия, изучение специальной литературы.

В настоящее время спорт стал неотъемлемой частью общественной жизни. Спорт всё более расширяет свои границы, переходя из сферы специально ограниченной в общекультурную, становясь одним из направлений индустрии развлечений, шоу-бизнеса. Информация о спортивных соревнованиях и жизни спортсменов помещается не только в специализированных СМИ, но и занимает всё большее место в изданиях, рассчитанных на массовую аудиторию. Практически каждый регулярно выходящий печатный орган уделяет внимание спорту и тем явлениям, которые, по мнению издателей и журналистов, с ним связаны. Основой русской спортивной лексики является терминология, составляющая 96 % всей лексики.

1. История возникновения спортивной лексики

В современном обществе неуклонно возрастает роль спорта. Развиваются новые виды спорта, получают специализацию существующие спортивные дисциплины, спорт всё более профессионализируется. Соответственно, язык

реагирует на эти новшества, пополняясь спортивной лексикой и фразеологией, при одновременном процессе утраты устаревших терминов; создаются и укореняются типовые модели образования спортивной терминологии.

Формирование и развитие спортивной лексики неразрывно связано со становлением спорта в России как такового.

Выделяются **четыре этапа формирования спортивной лексики**.

Первый этап (XVIII - нач. XIX вв.) восходит к преобразованиям Петра Первого, благодаря которым физическое воспитание приобретает общественное значение и регулярный характер, и в России начинают формироваться первые спортивные термины. В русской лексике появились термины фехтования, а затем и манежной выездки.

Второй этап (XIX в.- начало XX в.) связан с введением обязательной немецкой гимнастики как специальной дисциплины в военных заведениях России и появлением новых видов спорта таких, как тяжелая атлетика (1885), французская (греко-римская) борьба (1892), конькобежный спорт (1877), академическая гребля (1822), спортивное плавание (1908), лыжный спорт (1895), лёгкая атлетика (1888) и др.

Третий этап формирования спортивной лексики (1917 г. - 90-е годы XX в.) связан с политическими и экономическими изменениями в России. Октябрьская революция внесла серьезные коррективы в развитие спорта в стране. Начинается работа по созданию русской системы наименований специальных понятий спорта.

Четвёртый этап (конец XX в. – настоящее время) - это новейший период развития спортивной лексики. В Российской Федерации получил официальное признание профессиональный спорт.

В настоящий момент лексема ***спорт*** имеет два основных значения: 1) собственно соревновательную деятельность и связанные с нею виды деятельности и 2) ***спорт*** как многофункциональное общественное явление, система организации и проведения соревнований и учебно - тренировочных

занятий по определенным комплексам физических упражнений.

Таким образом, в современной русской лексике концепты ***спорт*** и ***физическая культура*** фактически стали разными самостоятельными, концептами, имеющими разную языковую объективацию и разное когнитивное содержание. В настоящий момент концепт ***спорт*** имеет следующую структуру: базовый слой - соревновательная деятельность, направленная на достижение высших спортивных результатов и достижение высшей спортивной квалификации во всех видах, включенных в Олимпийскую программу; второй слой - система организаций проведения соревнований в обществе по видам спорта, не включенным в Олимпийскую программу, не имеющим большой зрелищности, но по которым проводят чемпионаты мира; новый третий слой - любой вид спорта, имеющий устойчивый зрительский интерес и представляющий собой коммерческую деятельность, имеющий коммерческие цели.

Ядром концепта ***физическая культура*** стал смысл ***физкультура для всех***, т.е. любой вид соревновательной деятельности, выявляющий психофизические и интеллектуальные возможности человека. Основной социальной функцией физкультуры для всех является подготовка к жизни, оздоровление, развлечение и отдых. Разделение концептов ***спорт*** и ***физическая культура*** стало фактом современного языкового сознания.

2. Спортивная лексика и категории её разграничения

Исследователи выделяют следующие параметры термина как лексической единицы:

1) наличие дефиниции, отличающее термин от обычных слов языка; этот признак рассматривается как основополагающий и нередко включается в определение. Подчёркивается, что дефиниции бывают двух родов: официальные (научные, правовые) и неофициальные. Неофициальные

определения дают относительную свободу для изложения взглядов на то или иное явление;

2) искусственность создания;

3) вхождение в определённую терминологическую систему;

4) однозначность (признак подчёркивается как желательный для термина большинством лингвистов);

5) конвенциональность – сознательная договорённость в употреблении;

6) логизированность семантики;

7)эмоциональная и стилистическая нейтральность при функционировании в пределах своей основной области.

Таким образом, стратификация спортивной лексики являет собой непростую задачу из-за чрезвычайной распространенности физкультуры и спорта: с одной стороны, спортивная лексика направлена на удовлетворение коммуникативных потребностей представителей спортивных кругов, с другой стороны, она, регулярно испытывая на себе воздействие общелитературного языка и жаргонов, стремится к общедоступности и утрачивает свою специализацию.

3. Спортивная терминология

В общей системе специальной лексики спорта существует большое количество подсистем. Практически каждый вид спорта имеет собственную подсистему профессионально ориентированных лексических единиц.

Перечислим отдельные **признаки спортивной терминологии**.

1) Спортивная терминология – одна из наиболее активных и употребительных терминологий. Терминология спорта широко используется как в специальной спортивной литературе и специализированных передачах, так и в других СМИ, в основном, в метафорическом значении.

2) Спортивная терминология включает в себя множество понятий из различных областей знаний: медицины, психологии, педагогики, социологии и др., требующих соответствующей обработки. Это позволяет говорить о

глубинных процессах межотраслевой интерференции в спортивной терминологии. В диахроническом аспекте столь же велик разброс слов и словосочетаний, являющихся спортивными терминами. Некоторые из них возникают в наши дни *(фитнес, черлидинг)*, другие пришли из средних веков *(фехтование)* или из древности *(шахматы)*.

3) Слабое отличие от общелитературной лексики вытекает из тесных связей спортивных терминов с общелитературной лексикой, в которой содержатся такие слова как *команда, защита, поражение, игра, снаряжение, скорость, удар, рывок, толчок, бег* и др., т.е. развитие спортивной терминологии повторяет путь развития терминологий других сфер деятельности.

Выделяются следующие **ступени освоения специальной лексики общелитературным языком**:

1) единичные метафорические употребления или образная метафора,

2) широкоупотребительная метафора или образная метафора,

3) общеупотребительное слово.

Спортивная лексика активно проникает во все пласты общенационального языка и используется в качестве эмоционально-экспрессивного стилистического средства. Исходя из исследованного материала, можно сделать вывод, что экспансия спортивной лексики в общенациональный язык происходит преимущественно из общеспортивной лексики, спортивных игр и спортивных единоборств.

Спортивная лексика активно проникает в общенациональный язык, являясь одним из важных источников его пополнения. Она используется преимущественно в публицистике, особенно широко внедряясь в политический дискурс. Наиболее активно спортивная лексика используется в сфере политики (48,3%), экономики (36,8%), социально-бытовой сфере (12,6%), искусстве (2,2%) и на заголовки статей приходится всего (1,1%).

Необходимо иметь в виду, что **основу национальной терминологии составляет литературный национальный язык.**

4. Тематические группы спортивной лексики

Одной из важнейших задач лексикологии является систематизация единиц и их распределение по тематическим группам.

В ходе анализа различных медиа источников, печатных СМИ, объединённых спортивной тематикой мы выделили наиболее употребляемые, а также интересные для нас лексемы, для уточнения значений которых были использованы следующие словари: **«Терминология спорта. Толковый словарь-справочник», «Малый академический словарь»**. В результате составления словника, который представлен отдельно как приложение к работе, мы выделили 253 дефиниции спортивной лексики в русском языке.

Опираясь на **метод классификации спортивной лексики по тематическим группам,** представленный в статье **Ю.П. Кирилловой,** мы осуществили подобное распределение, в котором основополагающим критерием распределения разрядов являются не языковые связи, а **содержание обозначаемых словами понятий.**

У нас получилось **10 тематических групп**, в которые и вошли интересующие нас лексемы.

1. Виды спорта.

Это одна из самых многочисленных групп в спортивной лексике: существует несколько тысяч видов спорта, каждому из которых соответствует свое название. В качестве примера можно привести такие термины, как футбол, гандбол, теннис, борьба и т.д. В данную группу в общей сложности вошло **43 единицы наименований:**

айкидо, акробатика, альпинизм, армспорт, атлетика (лёгкая, тяжёлая), аэробика, бадминтон, баскетбол, бег, бейсбол, биатлон, бильярд, бобслей, бокс, борьба, волейбол, гандбол, гимнастика, гольф, гопак боевой, дайвинг, дзюдо, кикбоксинг, крикет, крокет, культуризм, марафон, мини-футбол, пятиборье, регби, рестлинг, самбо, серфинг,

скейтбординг, скелетон, сноубординг, спринт, тайквондо, теннис, триатлон, фехтование, футбол, хоккей, шахматы.

2. Спортивные упражнения, технические и тактические приемы.

Данная тематическая группа насчитывает **57 русских лексических единиц**. По определению Ю.П. Кирилловой «входящие в её состав слова, характеризуются разнообразием семантики и обозначают не только спортивные упражнения, но и приемы и средства, целенаправленно используемые для решения определённых двигательных и тактических задач в процессе соревновательной деятельности и на этапе тренировки». Необходимо отметить, что эта группа является весьма многочисленной, что объясняется спецификой спортивной деятельности, основанной на выполнении различных действий, движений, в нее вошли следующие лексемы:

апперкот, акробатизм, атака, батарея, бедро, бить, блокада, болид, борьба, брасс, бросок, быстрый мяч, вбрасывание, введение, добивание, дриблинг, забег, контратака, комбинация, коридор, «легкий мяч», ловушка, маневр, «мертвый мяч», ножницы, обводка, обработка, опрокидывание, отбивание мяча, отбор, отмашка, «острый мяч», пат, передача, подача, подсечка, подножка, подкат, подхват, подход, прессинг, прием, пробежка, разбег, разбег-наскок, рокировка, свеча, стенка, страйк, «сухой лист», тактика, техника, удар, фехтование, финт, фэйр плей, хет-трик.

3. Спортивный инвентарь, спортивные снаряды, приспособления, спортивная форма и снаряжение.

Данная тематическая группа включает в себя **29 номинаций.** В неё входят различные наименования спортивного инвентаря, снарядов и приспособлений, используемых в различных видах спорта, а также наименования спортивных снаряжений и спортивной формы:

база бейсбольная, бильярд, бинт боксёрский, болид, борцовки, бутсы, велорубашка, велосипед, ворота, гетры, «дом», инвентарь, канат, клюшка, клюшка для гольфа, коньки, коридор, крокет, ладья, мяч, пешка, сани, сетка, форма, шайба, шахматы, шашка, штанга, экипировка.

4. Спортивные состязания по их квалификации.

Данная тематическая группа насчитывает **15 единиц**. Как поясняет исследователь спортивной лексики Ю.П. Кириллова, «квалификационными называются соревнования, целью которых является выполнение соответствующих нормативов для присвоения разрядов и званий, а также получение допуска к более масштабным состязаниям». В эту группу мы

включили лексемы, которые обозначают названия соревнований как, например, *Олимпийские игры (Olimpiada),* или лексемы, используемые для наименования различных видов соревнований, например, *чемпионат*.

Велопробег, велотур, гран-при, забег (марафонский забег, забег сильнейших), кубок, Кубок Дэвиса, Кубок Стэнли, Кубок Мира, лига, марафон, Олимпийские игры, соревнование, спринт, турнир, чемпионат.

5. Составные части спортивных состязаний и их этапы.

В данную тематическую группу входит **15 номинаций.** Эта группа отличается от предыдущей тем, что если в предыдущую входили наименования непосредственно соревнований, то эта состоит из терминов, определяющих структуру таких соревнований:

аккредитация, забег (квалификационный, контрольный, полуфинальный, финальный), жеребьевка, масс-старт, матч, подход, полуфинал, сезон, старт, тайм, тайм-аут, тур, четвертьфинал, финиш, финал.

6. Спортивные сооружения и места проведения состязаний.

Данная тематическая группа включает **5 лексических единиц,** предназначенных для наименования мест, где проходят те или иные соревнования.

база, ипподром, поле (для игры в хоккей с мячом, футбольное поле и т.д.), ринг, стадион.

7. Наименования тренерского и судейского состава.

Данная **группа также, как и предыдущая немногочисленна и насчитывает 5 единиц.** Как спортсмены, так и тренеры и судьи являются участниками спортивных соревнований, поэтому считаем необходимым включить сюда лексические единицы, предназначенные для их номинации:

арбитр, боковой судья, рефери, судья, тренер.

8. Наименования спортсменов и спортивных коллективов.

Тематическая группа, посвященная наименованию спортсменов и спортивных коллективов, включает в себя **25 лексем.** Каждому наименованию вида спорта соответствует наименование спортсмена, например: *хоккеист, волейболист, дзюдоист, баскетболист.* В эту группу были включены различные наименования спортсменов, соответствующие их деятельности, а

также наименования, употребляющиеся в быту в отношении людей, занимающихся спортом.

акробат, альпинист, атлет, аутсайдер, биатлонист, боксёр, бомбардир, бьющий, вратарь, горнолыжник, гроссмейстер, дублёр, игрок, инсайд, культурист, либеро, лидер, призёр, скейтер, спортсмен, стайер, форвард, футболист, хоккеист, чемпион.

9. Наименования правил игры и их нарушений.

Данная группа охватывает **16 русскоязычных лексем**, обозначающих зафиксированные в спортивной документации правила и номинации, обозначающие нарушения, а также наказания, предназначенные за эти нарушения.

аут, балл, буллит, вбрасывание, введение, дисквалификация, допинг контроль, нокаут, нокдаун, отмашка, офсайд, пат, пенальти, удаление, удар (штрафной, угловой, свободный), фол.

10. Межгрупповые единицы (общие термины).

Самая крупная по охвату тематическая группа, насчитывающая **66 терминов.** Стоит сказать, что это наиболее интересующая нас группа, так как в ней собраны самые разнообразные термины, связанные между собой тематикой «спорт», а также единицы именно этой группы семантически взаимосвязаны с единицами всех предшествующих групп.

аккредитация, арбитр, атака, атрибутика спортивная, аут, база, балл, бег, болельщик, борьба, бросок, ворота, гран-при, дерби, дисквалификация, дистанция, допинг, забег, захват, инвентарь, контратака, команда, комбинация, кубок, лига, лидер, ловушка, матч, мяч, ничья, передача, победа, подсечка, подача, подход поле, полуфинал, прием, призер, разбег, рефери, свеча, сезон, спорт, спортсмен, стадион, судья, таблица, тактика, техника, тренер, тренировка, тур, турнир, удаление, удар, физическая культура, финиш, финал, финт, фланг, фэйр плей, чемпионат, четвертьфинал, штанга, экипировка.

Заключение

В настоящее время сфера спорта является одной из главных областей человеческой деятельности. Спорт постоянно развивается, появляются новые виды спорта, названия реалий, связанных с ними, возникают новые слова, словосочетания и фразеологизмы, характерные для области спорта. В спортивном дискурсе происходят изменения на языковой почве.

Именно поэтому встает вопрос о выделении языка спорта как отдельной части языковой системы. До сих пор исследователи спорят об этом. Многие

годы существовало мнение, что язык спорта является только частью политического дискурса. Однако в последнее время, в связи с его объемом и особым характером, язык спорта и спортивная лексика отличаются от подобных видов языкового общения.

Язык спорта как язык любой большой и внутренне дифференцированной общности людей представляет собой сложное явление, состоящее не менее, чем из четырех субъязыков.

К этим группам относятся следующие формы языковой коммуникации: «терминологию в собственном смысле (названия людей, объектов, снарядов, действий и процессов); жаргон спортсменов, тренеров и обслуживающего персонала; язык спортивных комментаторов, обозревателей, журналистов печати, радио и телевидения; язык спортивных болельщиков».

Список использованных источников

1. Бауэр В.Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России // Теория и практика физической культуры. 2001. - № 1. - С.50-56.

2. Елистратов А.А. К проблеме стилистической стратификации спортивной лексики // Филологические науки. Вопросы теории и практики, №1 (5) 2010, часть1. С. 122-127.

3. История физической культуры и спорта: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / Голощапов Б.Р. – 10-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 320 с.

4. Кириллова Ю.Н. Тематическая группа «спорт» как источник семантических трансформаций; Вестник Челябинского государственного педагогического университета; 2011 год, №7, с. 234 – 244.

5. Кожевникова, И. Г. Русская спортивная лексика: структурно-семантическое описание / И. Г. Кожевникова. – Воронеж: Изд-во Воронеж гос. ун-та, 2002. – 264 с.

6. Лингвистический энциклопедический словарь / гл. ред. В.Н. Ярцева. – 2-е изд., доп. – М.: Большая рос. энцикл., 2002. – 709 с.

7. Лихачев Д.С. Арготические слова профессиональной речи // Развитие грамматики и лексики современного русского языка. - М: Наука, 1964. — С.311-359.

8. Савченко А. В. К вопросу о «языке спорта» как особом типе подъязыка в современной коммуникации // Русский язык и литература в пространстве мировой культуры: Материалы XIII Конгресса МАПРЯЛ (г. Гранада, Испания, 13–20 сентября 2015 года). Т. 2.. — СПб.: МАПРЯЛ, 2015. — С. 145–150.

«ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ В ФУТБОЛЕ»

Павлов Д. Р.
Научный руководитель: Хмелёва Е.П.

г. Калининград, Государственное бюджетное профессиональное учреждение Калининградской области «Училище (техникум) олимпийского резерва»

В футбол играют более чем в 150 странах мира и на данный вид спорта приходится наибольшее количество спортивных травм. Число травм в футболе растет также из-за перехода от более артистического и технического футбола в прошлые годы к более силовому и контактному футболу в настоящее время.

Высокая конкуренция в футболе также приводит к увеличению количества мышечных травм, травм связок и сухожилий, костных и суставных повреждений в силу большого количества физических контактов, столкновений и значительных физических усилий спортсменов во время тренировок и соревнований.

Поэтому важнейшим аспектом организации тренировочной и соревновательной деятельности в современном футболе является профилактика и предупреждение травматизма [2, 4, 5].

Целью нашего исследования было изучение причин получения травм в футболе и способов их профилактики.

В ходе исследования мы решали следующие **задачи:**

1) изучить основные причины получения травм в футболе;

2) изучить средства профилактики травматизма в футболе;

3) изучить методы профилактики травматизма в футболе.

В спортивной медицине имеется большое количество работ, в которых дается анализ спортивного травматизма и причин возникновения травм.

В трудах В.Ф. Башкирова «Возникновение и лечение травм у спортсменов»

и И.В. Правдина «Выявление основных причин получения травм в футболе» выделены следующие причины травм [1, 7]:

1) недочеты и ошибки в методике проведения занятий. Травмы этой группы обусловлены главным образом тем, что некоторые тренеры при обучении спортсменов не всегда выполняют важные принципы тренировок: регулярность занятий, постепенность физической нагрузки, последовательность в овладении двигательными навыками;

2) недочеты организации занятий и соревнований. Нарушение инструкций и положений по проведению тренировочных занятий, а также правил безопасности, неправильное составление программ соревнований, нарушение правил их проведения – нередко являются причиной травм;

3) недостатки в материально-техническом обеспечении занятий и соревнований. Существуют определенные нормативы материально-технического обеспечения оборудования мест занятий и перечень необходимого спортивного инвентаря. Имеются также указания по эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря. Невыполнение их, например, неровность поверхности футбольного поля, наличие на нем острых предметов и многие другие причины нередко приводят к возникновению травм у футболистов;

4) неблагоприятные метеорологические и санитарные условия при проведении тренировок и соревнований. В футболе при проведении занятий и соревнований существенное значение имеют метеорологические условия. Имеются утвержденные нормы температуры воздуха, при которых разрешается проведение занятий и соревнований;

5) нарушение требований врачебного контроля. Причинами травм могут быть допуск лиц, не прошедших врачебный осмотр, к спортивным занятиям и соревнованиям: продолжение тренировок спортсменами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, несмотря на рекомендацию врача,

игнорирование тренером указаний врача об ограничении для спортсмена тренировочной нагрузки;

6) недисциплинированность спортсменов.

Исходя из изложенного можно заключить, что значительного снижения травматизма в футболе можно добиться профилактическими мерами. Р.М. Дехканов в своем труде «Спортивный травматизм» [3] предлагает следующие средства профилактики травматизма:

- качественная экипировка спортсмена. Одежда футболистов должна быть легкой, не стесняющей движений. Бутсы подбирают по ноге – соответствующего размера, шипы не должны вдавливаться в подошву, их длина зависит от состояния грунта. Кроме того, футболисты должны пользоваться индивидуальными защитными средствами: щитками под гетры, бандажами под трусы для защиты половых органов от ударов, вратарь дополнительно одевает ватные трусы, суспензорий (или плавки) и перчатки. Футбольные щитки – элемент футбольной экипировки призванный защищать ноги спортсмена. Футбольные щитки бывают с защитой голеностопа и без неё;

- морально-этические нормы поведения игрока во время игры. Для предупреждения травм большое значение имеет воспитательная работа, проводимая среди футболистов педагогами и тренерами и основанная на уважении к сопернику, соблюдении корректного стиля игры;

- состояние мест занятий. Для профилактики травм в футболе, прежде всего, необходимо следить за состоянием мест занятий. Футбольное поле должно быть ровным без каких-либо посторонних предметов;

- рациональное построение тренировочного занятия.

К основным профилактическим средствам травм в группах спортивного совершенствования автор относит: укрепление мышечно-связочного аппарата методами баланс-тренировки, тейпирование стоп, полное выздоровление после травм, тренировки на координацию и укрепление мышц стопы.

В трудах А.А. Полозова «Профилактика травм у футболистов» [8] и Е.А. Лосицкого «Основы профилактики травматизма в футболе» [6] можно выделить следующие методы профилактики травматизма в футболе:

1) обследование игроков как метод профилактики. Предсезонное обследование и физическое тестирование спортсменов имеют большое значение в профилактике травм;

2) предсезонная подготовка. Чтобы выдерживать нормальные нагрузки, нужны безупречные, подвижные суставы и очень сильные мышцы, которые стабилизируют суставы. Поэтому за несколько недель до активных нагрузок нужно заняться специальным тренингом. Его цель: подготовить мышцы, восстановить координацию движений, гибкость суставов.

3) физическое тестирование. Наибольшую популярность в настоящее время получила т.н. «стабилометрия» – комплексная оценка стабильности суставов нижних конечностей – голеностопного и коленного;

4) профилактическое бинтование суставов. Медицинский бинт можно применять не только для лечения, но и для профилактики травм. Основные объекты бинтования для футбола – это коленный и голеностопный суставы.

5) тренировка опорно-двигательного аппарата;

6) упражнения на гибкость.

По мнению исследователей, разминка в нынешнем ее виде, вероятно, все-таки в большей степени способствует повышению уровня физической активности, чем профилактике травм [8, 6]. Первая часть разминки должна быть направлена на повышение внутренней температуры, снижающей вязкость мышц. Вторая часть должна быть заполнена упражнениями на растягивание.

В жизни каждого спортсмена встречаются травмы. Несмотря на уже известные меры по профилактике спортивного травматизма для того, чтобы сохранить спортсмена и продлить его спортивное долголетие ученые продолжают вести исследования в области изучения методов профилактики травм в спорте.

Для профилактики травм при проведении занятий футболом нужно уделять особое внимание методической подготовленности тренера к занятию, условиям проведения занятия и экипировке спортсмена. Тренеру необходимо воспитывать и прививать спортсменам морально-этические нормы поведения игроков во время игры.

Чтобы снизить риск получения травм нужно обеспечивать регулярное прохождение спортсменами медицинского обследования, физическое тестирование, предсезонную подготовку, систематически проводить тренировку наиболее уязвимых частей опорно-двигательного аппарата и упражнения на гибкость, обеспечивать развитие координационных способностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Башкиров В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. - М.: ФиС., 2001.-234 с.;
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / 2003;
3. Дехканов Р.М. Спортивный травматизм /Р.М. Дехканов. - М.: ФиС. - 2007;
4. Лисенчук Г.А. Направленность тренировочного процесса в зависимости от индивидуальных особенностей футболистов. – Киев: Олимпийская книга, 2000. – С.88–91;
5. Лисенчук Г.А. Соревновательные микроциклы в подготовке квалифицированных футболистов // Теория и методика физкультуры Лисенчук Г.А.- 2008. - №1. - С. 11-13;
6. Лосицкий Е.А. Основы профилактики травматизма в футболе Методическое пособие, 2013;
7. Правдина И.В. Выявление основных причин получения травм в футболе // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2013. С. 138-141;
8. Полозов А.А. Профилактика травм у футболистов / А.А. Полозов // газета «Спорт в школе». – 2006. - № 22 (401).

«ИЗУЧЕНИЯ ВЛИЯНИЯ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ НА ДЫХАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ»

Рябчевских Э. А.

Научный руководитель: Квитченко А.В.

г. Абакан, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Хакасия «Училище (техникум) Олимпийского Резерва»

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ
1. ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ЕЁ СТРОЕНИЯ И ФУНКЦИИ
1.1. Строения и функции дыхательной системы
2. ВЛИЯНИЕ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ НА ДЫХАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ У ПОДРОСТКА
ЗАКЛЮЧЕНИЕ
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

ВВЕДЕНИЕ

В старшем школьном возрасте у учащихся отмечаются значительные морфологические и функциональные изменения в организме по сравнению со средним школьным возрастом. По данным ряда авторов, в этом возрасте наступает благоприятный период для развития выносливости. К настоящему времени имеется большое количество методик развития выносливости, но, не смотря на это, уровень выносливости у школьников находится на низком уровне. Проблема совершенствования выносливости с детского возраста.

Является одной из важнейших в физическом воспитании и спортивной тренировке. Воспитание выносливости в спортивных целях должно способствовать массовому укреплению здоровья, в том числе и дыхательной системы подрастающего поколения. Бег является действенным и доступным для всех возрастов средством физического — совершенствования, способствующим улучшению состояния дыхательной системы.

Объект исследования: дыхательная система у подростка.

Предмет исследования: влияние легкой атлетики на дыхательную систему подростков.

Цель исследования: выявить влияние лёгкой атлетики на дыхательную систему.

Задачи:

1. Изучить литературу о дыхательной системе;
2. Познакомится с историей возникновения и развития легкой атлетики;
3. Изучить влияние лёгкой атлетики на дыхательную систему подростков.

1. ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ЕЁ СТРОЕНИЯ И ФУНКЦИИ

1.1. Строения и функции дыхательной системы

Дыхательная система выполняет функцию газообмена, доставки в организмы кислорода и выведения из него углекислого таза. Воздухоносными путями служат полость носа, носоглотка, гортань, трахея, бронхи, бронхиолы и лёгкие. В верхних дыхательных путях воздух согревается, очищается от различных частиц и увлажняется. В альвеолах легких происходит газообмен.

Полость носа выстлана слизистой оболочкой, в которой выделяют две, отличающиеся по строению и функциям, части: дыхательную и обонятельную.

Дыхательная часть покрыта ресничным эпителием, выделяющим слизь. Слизь увлажняет вдыхаемый воздух, обволакивает твёрдые частички. Слизистая

оболочка согревает воздух, так как она обильно снабжается кровеносными сосудами. Три носовые раковины увеличивают общую поверхность полости носа. Под раковинами находятся нижний, средний и верхний носовые ходы [1]

Воздух из носовых ходов поступает через хоаны в носовую, а затем в ротовую часть глотки и в гортань.

Гортань выполняет две функции — дыхательную и образование голоса.

Сложность её строения связана с образованием голоса. Гортань расположена на уровне IV—VI шейных позвонков и соединяется связками с подъязычной костью. Образована гортань хрящами. Снаружи (у мужчин эго особенно заметно) выступает «кадыку, «адамово яблоко» — щитовидный хрящ. В основании гортани находится перстневидный хрящ, который соединяется суставами с щитовидным и двумя черпаловидными хрящами. От черпаловидных хрящей отходит хрящевой голосовой отросток. Вход в гортань прикрыт эластичных хрящевым надгортанником, прикрепленным к щитовидному хрящу и подъязычной кости связками [2].

Между черпаловидной и внутренней поверхностью щитовидного хряща находятся голосовые связки, состоящие из эластических волокон соединительной ткани. Звук возникает в результате колебания голосовых связок. Гортань принимает участие только в образовании звука. В членораздельной речи принимают участие губы, язык, мягкое небо, около носовые пазухи. Гортань изменяется с возрастом. Её рост и функция связаны с развитием половых желез. Размеры гортани у мальчиков в период полового созревания увеличиваются. Голос меняется (мутирует). И гортани воздух поступает в трахею [1].

Трахея - трубка, длиной 10—11 см, состоящая из 16—20 хрящевых, не замкнутых сзади колец. Кольца соединены связками. Задняя стенка. Трахеи

образована плотной волокнистой соединительной тканью. Пищевой комок, проходящий по пищеводу, прилегающему к задней стенке трахеи, не испытывает сопротивления с её стороны.

Трахея делится на два упругих главных бронха. Правый бронх короче и шире левого. Главные бронхи ветвятся на более мелкие бронхи — бронхиолы. Бронхи и бронхиолы выстланы реснитчатым эпителием. В бронхиолах есть секреторные клетки, которые продуцируют ферменты, расщепляющие сурфактант — секрет, способствующий поддержанию — поверхностного натяжения альвеол, препятствующий их спаданию при выдохе. Он также обладает бактерицидным действием 2[].

Легкие, парные органы, расположенные в трудной полости, Правое лёгкое состоит из трёх долей, левое из двух. Доли легкого в определённой степени — анатомически изолированные участки с вентилирующим их бронхом и собственными сосудами и нервами.

Функционально единицей лёгкого является ацинус — система разветвлений одной концевой бронхиолы. Эта бронхиола делится на 14—16 дыхательных бронхиол, образующих до 1500 альвеолярных ходов, несущих на себе до 20 00 альвеол. Лёгочная долька состоит из 16—18 ацинусов. Из долек слагаются сегменты, из сегментов — доли, из долей — лёгкое, снаружи лёгкое покрыто внутренним листком плевры. Её наружный листок (пристеночная плевра) выстилает грудную полость и образуется мешок, в котором находится лёгкое [1].

Между наружным и внутренним листками находится плевральная полость,

заполненная небольшим количеством жидкости, облегчающей, движения лёгких при дыхании. Давление в плевральной полости меньше атмосферного и составляет около 751 мм рт. ст.

При вдохе грудная полость расширяется, диафрагма опускается, лёгкие

растягиваются. При выдохе объем грудной полости уменьшается, диафрагма расслабляется и поднимается. В дыхательных движениях участвуют наружные межрёберные мышцы, мышцы диафрагмы, внутренние межрёберные мышцы.

При усиленном дыхании участвуют все мышцы груди, поднимающие ребра и грудину, мышцы брюшной стенки.

Дыхательный объем — количество, воздуха, вдыхаемое и выдыхаемое человеком в спокойном состоянии. Он равен 500 см3.

Дополнительный объем — количество воздуха, которое человек может вдохнуть после спокойного вдоха. Это ещё 1500 см3.

Резервный объем — количество воздуха, которое человек может выдохнуть после спокойного выдоха. Он равен 1500 см3. Все три величины составляют жизненную ёмкость лёгких.

Остаточный воздух — количество воздуха, которое остаётся в лёгких после самого глубокого выдоха. Он равен 1000 см3 [2].

Дыхательные движения контролируются дыхательным центром продолговатого мозга. Центр имеет отделы вдоха и выдоха. От центра вдоха импульсы поступают к дыхательным мышцам. Происходит вдох. От дыхательных мышц импульсы поступают в дыхательный центр по блуждающему нерву и тормозят центр вдоха. Происходит выдох. На деятельность дыхательного центра влияют уровень артериального давления, температурные, болевые и другие раздражители. Гуморальная регуляция происходит при изменении концентрации

Углекислого газа в крови. Её увеличение возбуждает дыхательный центр и вызывает учащение и углубление дыхания. Возможность произвольно задержать дыхание на некоторое время объясняется контролирующим влиянием на процесс дыхания коры головного мозга.

Газообмен в лёгких и тканях происходит путём диффузии газов из одной среды в другую. Парциальное давление кислорода в атмосферном воздухе выше, чем в альвеолярном, и он диффундирует в альвеолы. Из альвеол по тем

же причинам кислород проникает в венозную кровь, насыщая её, а из крови — в ткани [2].

Парциальное давление углекислого газа в тканях выше, чем в крови, а в альвеолярном воздухе выше, чем в атмосферном. Поэтому он диффундирует из тканей в кровь, затем в альвеолы и в атмосферу.

Кислород транспортируется к тканям в составе оксигемоглобина, от тканей к лёгким небольшая часть углекислого газа переносится карбгемоглобином.

Большая же часть образует с водой углекислоту, которая в свою очередь образует бикарбонаты калия и натрия. В их составе углекислый газ переносится к лёгким.

Таблица 1

Газообмен в легких

Давление O2 в альвеолах	Давление O2 в венозной крови	Давление O2 в артериальной крови	Давление O2 в клетках	Давление CO2 в тканях	Давление CO2 в венозной крови
100 мм рт. ст.	40 мм рт. ст.	100-110 мм рт. ст.	Около 0 мм рт. ст.	60 мм рт. ст.	40 мм рт.ст.

Отрицательное влияние курения на органы дыхания не вызывает никаких сомнений, ведь во время выкуривания 1 сигареты в организм человека попадает около 4000 различных соединений. Среди которых самыми опасными для здоровья считаются никотин, окись углерода, которая замещает собой кислород в крови, цианистый водород, смолы, мешающие нормальному функционированию органов дыхания, свободные радикалы, вызывающие преждевременное старение клеток и тканей и другие, не менее вредные вещества [1].

Принято считать, что основной вред курения — это негативное воздействие никотина на органы дыхания человека, но в действительности, самый большой вред организму наносит табачный дым.

2. ВЛИЯНИЕ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ НА ДЫХАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ У ПОДРОСТКА

Легкоатлетические упражнения оказывают разностороннее влияние на организм человека: развивают силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, позволяют приобрести много полезных двигательных навыков. Занятия легкой атлетикой способствуют гармоничному развитию мышц, тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ, способствуют закаливанию организма. Во время бега активизируется дыхание, стимулируется поглощение организмом свободных электронов из воздуха. Этот процесс происходит в лёгких за счёт активизации газообмена и через кожу. Увеличение количества свободных электронов повышает работоспособность (физическую и умственную) и стимулирует все функции и системы человека [3].

Во время бега дыхание становится глубоким и частым, что приводит к активному движению диафрагмы вверх-вниз, что само по себе является отличным массажем всех органов брюшной полости. Такой массаж активизирует кровообращение в этих органах со всеми вытекающими отсюда положительными последствиями. Активное движение диафрагмы способствует оттоку венозной крови от ног вверх к сердцу [4].

Для проведения экспериментального исследования мною было подобрано две группы добровольцев примерно одинаковых по антропометрическим данным и возрасту, различающиеся тем, что в одной группе были учащиеся, активно занимающиеся спортом (таблица 2), а в другой равнодушные к занятиям физкультуры и спорта (таблица 3).

Анализируя данные таблицы, я заметила, что абсолютно у всех ребят из группы не занимающихся спортом индекс Кетле (массо-ростовой показатель) ниже нормы, а по физическому развитию ребята имеют средний уровень.

Таблица2.

Группа испытуемых ребят, занимающихся спортом

№ п/п	Имя испытуемого	Возраст (полных лет и месяцев)	Вес (кг.)	Рост (м.)	Индекс Кетле (вес кг./рост м^2) N = 20-25	
					фактически	норма
1.	Кристина	10 л. 3 м.	44	1,43	21,51 N+	19,86
2.	Ольга	10 л. 2 м.	40	1,39	20,70 N+	19,86
3.	Дмитрий	10 л. 6 м.	43	1,40	21,93 N+	20,20
4.	Максим	10 л. 7 м.	38	1,37	20,24 N	20,20
5.	Сергей	11 л.	44	1,46	20,64 N	20,55
6.	Наталья	13 л.	61	1,64	22,67 N	22,58
7.	Наталья	14 л. 1 м.	65	1,67	23,30 N	23,34
8.	Азамат	14 л. 6 м.	59	1,57	23,93 N+	22,96
9.	Орлан	13 л. 8 м.	64	1,68	22,67 N	22,96
10.	Константин	14 л. 1 м.	70	1,69	24,50 N+	22,62

Ребята из первой группы наоборот все имеют уровень физического развития выше среднего и по 50 % испытуемых по масса-ростовому индексу соответствуют норме, оставшаяся половина не значительно превышают показатели нормы.

Таблица 3

Группа испытуемых ребят, не занимающихся спортом

№ п/п	Имя испытуемого	Возраст (полных лет и месяцев)	Вес (кг.)	Рост (м.)	Индекс Кетле (вес кг./рост м^2) N = 20-25	
					фактически	норма
1.	Валера	10 л. 7 м.	32	1,39	16,56 - N	20,20
2.	Сергей	10 л. 6 м.	37	1,45	17,59 - N	20,20
3.	Татьяна	10 л. 3 м.	29	1,33	16,39 - N	19,86
4.	Лариса	10 л. 8 м.	38	1,40	19,38 - N	20,29
5.	Марина	11 л. 2 м.	34	1,50	15,11 - N	20,74
6.	Юра	13 л. 4 м.	49	1,59	19,38 - N	21,91
7.	Олег	14 л. 5 м.	51	1,63	19,19 - N	22,96

8.	Светлана	14 л.	45	1,70	15,57 - N	23,34
9.	Мария	13 л. 6 м.	44	1,62	16,76 - N	22,27
10.	Виктория	14 л. 2 м.	53	1,65	19,46 - N	23,34

По внешнему облику ребята из первой группы сложены более атлетически.

После подбора групп и оценки их астрометрических данных им было предложено выполнить функциональные пробы Тенчи-Штанге для оценки состояния дыхательной системы. Проба Тенчи заключается в следующем – испытуемый задерживает дыхание на выдохе, зажав нос пальцами. У здоровых школьников время задержки дыхания равняется 12 – 15 секунд. При пробе Штанге испытуемый задерживает дыхание на вдохе, прижав нос пальцами. У здоровых школьников время задержки дыхания равняется 30 – 40 секунд. Все пробы проводились в трёх повторностях.

На основе полученных результатов было найдено среднее арифметическое и данные были занесены в таблицу 4.

С пробой Тенчи в первой группе все справились успешно: 70 % ребят показали результат выше нормы, а 30 % в соответствии с нормой, а во второй группе только 30 % показали результат в соответствии с нормой, а 70 % – наоборот ниже нормы.

С пробой Штанге в первой группе 80 % ребят дали результат выше нормы, а 20 % - в рамках нормы, а во второй группе с задержкой дыхания на вдохе в пределах нормы справились 50 % ребят, а оставшаяся половина опять показала результаты ниже нормы.

Таблица 4

Результаты функциональной пробы Тенчи-Штанге

№ п/п	Имя испытуемого	Проба Тенчи (t, сек.)	Оценка результата	Проба Штанге (t, сек.)	Оценка результата
Группа, занимающихся спортом					
1.	Кристина	19	выше N	43	выше N
2.	Ольга	17	выше N	41	выше N
3.	Дмитрий	18	выше N	42	выше N

4.	Максим	20	выше N	59	выше N
5.	Сергей	14	N	38	N
6.	Наталья	18	выше N	43	выше N
7.	Наталья	14	N	40	N
8.	Азамат	15	N	46	выше N
9.	Арлан	19	выше N	44	выше N
10.	Константин	16	выше N	42	выше N
Группа, не занимающихся спортом					
1.	Валера	10	ниже N	31	N
2.	Сергей	8	ниже N	25	ниже N
3.	Татьяна	9	ниже N	27	ниже N
4.	Лариса	12	N	36	N
5.	Марина	11	ниже N	28	ниже N
6.	Юра	13	N	33	N
7.	Олег	12	N	33	N
8.	Светлана	8	ниже N	25	ниже N
9.	Мария	10	ниже N	29	ниже N
10.	Виктория	11	ниже N	37	N

Экспериментальным путем мне удалось доказать, что занятия спортом способствуют развитию дыхательной системы, так как по результатам индекса Кетле, можно сказать что у 50 % детей из группы 1 время задержки дыхания возросло, а это значит, что у них дыхательный аппарат более подготовлен к нагрузкам; функциональные пробы Тенчи-Штанге также показали, что ребята из группы 1 находятся в более выгодном положении. Их показатели выше нормы по обеим пробам соответственно 7о % и 80 %.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Человеку достаточно 30 – 60 минут легкого бега или ходьбы в среднем темпе, чтобы улучшить свое здоровье. В наше время физическое, психологическое состояние каждого из нас может стать положительным фактом для страны в целом. Этот показатель является визитной карточкой государства. Из здоровья каждого жителя страны, складывается здоровье нации.

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.

Занятия спортом способствуют развитию дыхательной системы, так как по результатам индекса Кетле, можно сказать что у 50 % детей из группы 1 время задержки дыхания возросло, а это значит, что у них дыхательный аппарат более подготовлен к нагрузкам; функциональные пробы Тенчи-Штанге также показали, что ребята из группы 1 находятся в более выгодном положении. Их показатели выше нормы по обеим пробам соответственно 7о % и 80 %.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Рассел, Д. Дыхательная система человека [Текст]/ Джесси Рассел. – М.: VSD, 2012. – 179с.

2. Кузьмич, С. В. Дыхательная система. Бег для всех [Текст]/С.В. Кузьмич. Сборник. - М.: Физкультура и спорт, 1984. ИЛ 201. 224 с.

3. Легкая атлетика. [Текст]/ Учебник; Физическая культура - Москва, 2014. - 446 с.

4. Шедченко, А.К. Бег для всех [Текст]/А.К. Щедченко. Сборник. – М.: Физкультура и спорт, 1984

«ВЛИЯНИЕ ХРОНОБИОЛОГИЧЕСКОГО ТИПА И РЕЖИМА ДНЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА УОРТО НА ИХ ЗДОРОВЬЕ»

Суворова Е.В.

Научный руководитель: Трофимова Е.В.

г. Новомосковск. Государственное профессиональное образовательное учреждение «Училище (колледж) олимпийского резерва Тульской области»

Введение

Проблема «спорт и здоровье» является наиболее актуальной в настоящее время, ибо сочетание этих слов постепенно теряет знак равенства. Очевидно, что необходимы новые технологии индивидуализации тренировочного процесса, основанные на биологических закономерностях организма спортсмена, для сохранения его здоровья и спортивного долголетия. [2, 4]

Теория и методика спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов с каждым годом совершенствуются, но возникают все новые и новые проблемы, которые необходимо решать. Поиск более эффективных путей индивидуализации тренировочного процесса заставил ученых обратиться к перспективной науке хронобиология. Исследования по хронобиологии развиваются параллельно с генетикой, педагогикой и психологией, медициной и гелиобиологией, ибо все эти науки требуют хронобиологического подхода с учетом того, что ритмы внешней среды также взаимосвязаны с биологическими ритмами организма. Следует отметить, что интерес к биологическим ритмам человека и животных возник уже два с половиной тысячелетия назад. В настоящее время познание временной организации биологических систем (в том числе и человека)

является одним из наиболее актуальных направлений биологии, физиологии, медицины и спорта. [13, 15]

Учет индивидуального состояния организма спортсмена во время того или иного воздействия, в том числе физической и соревновательной нагрузки, имеет большое значение для сохранения здоровья и работоспособности спортсмена. Особое значение имеет данная проблема для разработки вопросов адаптации к экстремальным условиям внешней среды (температуре и влажности воздуха, геомагнитной обстановке, значительной смены поясного времени и т.п.) юных и взрослых спортсменов. Теоретическая и практическая значимость хронобиологических и гелиофизических исследований в области физического воспита-ния и спорта состоит в том, что создается научно обоснованный подход к индивидуализации педагогических, психологических и лечебных воздейст-вий. [1, 10, 14]

Гипотеза. Предполагается, что хронобиологический тип и организованность режима дня студентов первого курса УОРТО и режима работы училища будет положительно отражаться на здоровье студенток 15-16 лет.

Объект исследования: учебно-тренировочная деятельность студентов первого курса УОРТО.

Предмет исследования: уровень здоровья и хронобиологический тип студенток 15-16 лет обучающихся в УОРТО на первом курсе.

Основная часть

Организм детей и подростков во многом отличается от организма взрослых. Это проявляется в особенностях строения и функций отдельных органов и физиологических систем. Дети и подростки находятся в состоянии непрерывного роста и развития. Под ростом подразумевают количественные изменения организма, а под развитием - качественные, связанные с формированием различных органов, тканей. Одной из важных особенностей

подрастающего организма является высокая интенсивность обменных процессов. При этом процессы ассимиляции преобладают над процессами диссимиляции.

Научно обоснованная идея о биологическом времени принадлежит великому ученому, академику В.И. Вернадскому (1932). Н.Е. Введенский выдвинул проблему фактора времени применительно к физиологическим отправлениям различных тканей и органов. Проблема хронома впервые в физиологии поставлена А.А. Ухтомским (1936), который раскрыл понятие собственного физиологического времени (хронотопа), подчеркивая его значение в анализе временных механизмов и закономерностей в биологии индивидуального развития человека. Понятия «хронобиология» и «биоритмология» довольно близки, но не тождественны. Хронобиология - наука, изучающая механизмы биологической временной структуры организма человека, включая ритмические проявления жизни. Составной частью хронобиологии является учение о биологических ритмах – биоритмология. [13]

Не менее важным вопросом для изучения является взаимоотношение человека с окружающей средой, ибо высоко приспособляемый организм отличается хорошей саморегуляцией. Главным выражением цикличности биологических процессов на уровне клеток, тканей, органов, систем и организма в целом является чередование напряжения и ослабления их работы. Ритмично сокращается и расслабляется сердечная мышца, вдох чередуется с выдохом, возбуждение нервной системы сменяется торможением.

Всемирная организация здравоохранения дает следующее определение здоровью - «Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков». В оценке здоровья выделяются два признака:

1) социальный, как мера трудоспособности, социальной активности, активного преобразующего деятельного отношения человека к миру;
2) личностный как здоровьесберегающая стратегия индивидуальной жизни человека, степень господства его над собой и обстоятельствами жизни.

Временная организация биологической системы - это совокупность упорядоченных изменений во времени, в том числе в виде биологических ритмов, ее структур и функций, иерархически взаимодействующих и согласованных между собой и с колебаниями условий внешней среды. Разнообразные биологические ритмы определяются качественно различными процессами, которые совершаются в различных структурах и на различных уровнях интеграции организма, составляя единую систему биологических часов организма. Циркадианная организация отражает генетическое приспособление обмена веществ организма к условиям жизни на Земле. Ритмы признаны фундаментальной особенностью самого феномена жизни.

Стабильные биоритмы обеспечивают стабильность протекания биологических процессов на уровне органов и систем организма. Лабильные биоритмы обеспечивают поддержание гомеостаза при взаимодействии организма с окружающей средой. [8] В настоящее время в организме человека определено более 300 различных биоритмов. Они могут быть использованы при прогнозировании приспособительных реакций организма. [1, 3] Хронотип - наследственно предопределенные признаки человека. Наиболее распространенной является классификация, по которой людей делят на лиц вечернего типа - «совы», лиц утреннего типа - «жаворонки» и лиц дневного типа - «голуби» (как их еще называют, «аритмики»).

Важное гигиеническое значение имеет рациональный суточный режим обучающейся молодежи, способствующий сохранению и укреплению здоровья, а также высокой работоспособности. Суточный режим устанавливается на основе гигиенических положений и предусматривает:

выполнение различных видов деятельности в строго определенное время; чередование различных видов деятельности; достаточный отдых, в том числе обязательное пребывание на свежем воздухе; качественное регулярное питание; полноценный сон. Конкретное содержание суточного режима студентов зависит от возраста, бытовых условий и других факторов.

Особенностью режима дня студента ГПОУ «УОРТО» является чередование различных видов деятельности в течение суток – это и учеба, и отдых, и физические нагрузки, и свободное время. Все они могут повторяться от 2 и более раз в сутки. Вот почему отход ко сну тоже достаточно ранний, связанный с большими физическими, а иногда и эмоциональными нагрузками (таблица 3). В исследовании мы бы хотели совместить все выше названные критерии.

Цель работы. Изучить влияние хронобиологического типа и режима дня на здоровье студенток 1 курса «УОРТО».

В соответствии с поставленной целью работы были определены следующие **задачи.**

1. Изучить состояние темы работы по информационным источникам.
2. Определить хронобиологический тип и уровень здоровья на основе отдельных показателей функционирования организма студенток 1 курса «УОРТО».
3. Провести анализ влияния хронобиологического типа и режима дня на уровень здоровья студенток 1 курса «УОРТО».

Методы исследования. Для решения поставленных задач в работе были использованы следующие методы исследования. [11]

1. Анализ литературных и других источников информации.
2. Метод педагогического эксперимента.
3. Метод сбора информации.
4. Метод контрольных испытаний.
5. Метод математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось в несколько этапов: 1 этап – изучение проблемы, ее теоретическое обоснование, формирование цели и задач, подбор методов и самой организации исследования. Протекал этот этап с 20 октября по 31 декабря 2021 г. на базе ГПОУ «УОРТО».

По данной теме было изучено 32 информационных источников, в которых отмечается, что не менее важным вопросом для изучения является взаимоотношение человека с окружающей средой, так как высоко приспособляемый организм отличается хорошей саморегуляцией.

П этап осуществлялся в период с 15 января по 15 февраля 2022 г. Чтобы определить хронобиологический тип студенток 1 курса «УОРТО», была составлена группа испытуемых женского пола первого курса, желающих участвовать в исследовании (смотри приложение). В данной группе было проведено анкетирование для определения хронотипа человека с использованием международной анкеты Остберга. [3, 9]

Для определения хронотипа использовалась таблица результатов. Подсчитали общую сумму баллов и, пользуясь схемой оценки, определили, к какому хронобиологическому типу относится тот или иной испытуемый: «жаворонки», «голуби» или «совы».

Таблица 1

	1	2	3	4	5	6	7	8
а	3	4	0	1	2	0	3	0
б	2	2	1	0	0	1	2	2
в	1	1	2	-	-	2	1	-
г	0	0	3	-	-	3	0	-

Таблица 2

Схема оценки хронобиологического типа человека по опроснику – тесту

«Жаворонок»	0-7 баллов
«Голубь»	8-13 баллов
«Сова»	14-20 баллов

Метод сбора информации заключается в том, что испытуемым было предложено составить примерный режим дня на данный период времени.

Метод контрольных испытаний использовался для определения уровня здоровья экспресс-оценкой по В.И. Белову. [3]

Метод педагогического эксперимента заключается в констатирующих результатах функционирования жизнеобеспечивающих систем организма. Метод математической статистики используем для определения среднего процентного отношения между частью и целым. Этот показатель показателя. Показатель относительной доли использовали с целью определения так же можно выразить в долях.

Таблица 3

Режим дня студента «УОРТО»

1. Подъем	6.30
2. Утренний туалет	6.00-6.20
3. Утренний завтрак	6.20-6.50
4. Завтрак	6.50-7.10
5. Одевание	7.10-7.30
6. Дорога в колледж:	
- транспортом	7.30-8.15 8.00-8.20
- пешком	8.30-14.05
7. Учеба (в основном три пары)	11.50-12.20
8. Обед в колледже	14.15-16.00
9. Тренировка (ПСМ)	16.00-16.30
10. Гигиенические процедуры	
11. Дорога домой:	16.30-16.50
- пешком	16.30-17.15
- транспортом	17.25-17.45
12. Полдник	17.45-18.20
13. Отдых	18.20-19.20-20.20
14. Домашняя подготовка	19.20-20.20-22.00
15. Прогулка или свободное время	22.10-22.30
16. Ужин	22.30-23.00
17. Вечерний туалет	23.10
16. Сон	

Ш этап. После проведения констатирующего эксперимента, все результаты были обработаны и проанализированы, а на этой основе были определены хронотипы, уровень здоровья, особенности режима дня, формировались выводы и разрабатывались практические рекомендации. Данный этап осуществлялся в период с 16 февраля по 1 марта 2022 года.

Результаты исследования. Проводя анализ литературных источников, было выявлено, что здоровье – это такое психофизиологическое состояние, которое характеризуется не только отсутствием патологических изменений отдельных органов и систем, но и такими функциональными резервами организма человека, которые вполне достаточны для его эффективной биологической и социальной адаптации, и сохранения им высокой физической и умственной работоспособности в естественной среде обитания. Временная организация биологической системы характеризуется совокупностью всех ритмических процессов, которые взаимодействуют между собой. Поэтому биологические ритмы – это упорядоченное во времени и предсказуемое изменение биологических процессов. [6, 8] В исследуемой группе было проведено тестирование на определение хронотипа (смотри таблицу 4).

Таблица 4

Результаты оценки хронобиологического типа человека по опроснику-тесту

Хронотип	Кол-во баллов	Кол-во человек
«Жаворонок»	0-7	3
«Голубь»	8-13	10
«Сова»	14-20	0

По этим результатам из 13 испытуемых 10 (77%) относятся к хронотипу «голубь». Они характеризуются легким приспособлением к любому режиму труда и отдыха; в течение суток у них имеется два пика работоспособности: первый - с 9 до 13 часов и второй – с 16 до 18 часов.

$$\text{Процент «голубь»} = \frac{10}{13} \times 100\% = 77\% \qquad \text{Процент «жаворонок»} = \frac{3}{13} \times 100\% = 23\%$$

Три человека из испытуемых (23%) являются «жаворонками». Они рано засыпают, рано пробуждаются и чувствуют себя бодрыми, полными энергии в первой половине дня. А вот «сов» не оказалось совсем. Также испытуемым было предложено составить свой режим дня, анализ которого подтвердил результаты опросника-теста по хронотипу. Действительно 3 девушки по своему распорядку дня ложатся спать в период от 20.30 до 22.00 (Ткачук А., Самойленко А., Асанова Л.). Из личных бесед, при сборе информации, было выявлено, что практически всех устраивает этот режим дня и

соответствует их хронобиологическому типу, получившемуся при тестировании. Так как большинство испытуемых считают, что их режим дня и хронобиологический тип совпадают, то определим уровень здоровья испытуемых по Белову В.И. (смотри таблицу 6).

Полученные показатели здоровья были переведены в баллы и определен уровень здоровья по среднему количеству баллов: очень высокий - 5 баллов и выше; высокий - 4-4,9 балла; средний - 3-3,9 балла; низкий - 2-2,9 балла; очень низкий - 1-1,9 балла (смотри таблицу 5). По уровню здоровья результаты распределились следующим образом: 9 девушек с высоким уровнем здоровья (69,24%), и по 2 девушки имеют средний и очень высокий уровень здоровья (15,38%). Средний показатель в исследуемой группе по уровню здоровья – высокий (4,5 балла). Достаточно хорошие результаты объясняются тем, что возраст испытуемых невелик, это 15-16 лет, все они систематически занимаются физическими упражнениями (не менее года) и их режим дня совпадает с хронотипом.

Таблица 5

Результаты уровня здоровья девушек 1 курса УОРТО по Белову В.И.

№ по списку	Количество баллов	Уровень здоровья
1	5,75	Очень высокий
2	3,4	Средний
3	4,9	Высокий
4	4,4	Высокий
5	3,75	Средний
6	4	Высокий
7	4,6	Высокий
8	5	Очень высокий
9	4,1	Высокий
10	4,9	Высокий
11	4,5	Высокий
12	4,6	Высокий
13	4,9	Высокий
$\bar{X}$	4,5	Высокий

Заключение

1. По литературным источникам выявлено, что сущность здоровья с хронобиологических позиций заключается в сохранение архитектоники временной организации биосистемы. Временная последовательность, выработанная всем ходом эволюции, является предпосылкой хорошего здоровья и работоспособности. Как отмечают ученые, рассогласование биоритмов – это первый шаг к заболеванию. Наиболее распространенной является классификация, по которой людей делят на лиц вечернего типа – «совы», лиц утреннего типа – «жаворонки» и лиц дневного типа – «голуби».
2. Большинство девушек являются лицами дневного типа «голуби» (77%), что подтверждено и литературными источниками, т.к. 40-50% людей являются аритмиками в жизни. А в детстве почти все «голуби». Лишь 23% девушек являются лицами утреннего типа – «жаворонки», что составляет по литературным данным 25-30% от всего населения Земли.
3. Средний показатель уровня здоровья испытуемой группы – высокий. Однако, у Боровлевой Богданы – наилучший результат (5,75 баллов), а у Пироговой Дарьи – наихудший (3,4 балла) среди испытуемых.
4. Высокий уровень здоровья экспериментальной группы объясняется многими факторами, к которым можно отнести соответствия хронобиологического типа и режима дня, достаточно молодой возраст (15-16 лет), а также систематические занятия физическими упражнениями.

Таблица 6

Результаты экспресс-оценки уровня здоровья (по В.И.Белову) студенток 1 курса «УОРТО»

№ п. п	Уровень и наименование показателей									
	Кол-во лет	ЧСС в покое уд/мин	АД в покое рт.ст.	ЖЕЛ на массу тела мл/кг	Стаж занятий физическими упражнениями в неделю	Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 сек., мин.	Сгибание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги	Количество простудных заболеваний в течение года	Количество хронических заболевания внутренних органов	Средний показатель
1	16	72 (3)	(8)	52,9	3 года 5 раз по 2,5	1,30 (5)	70 (6)	- (8)	- (7)	5,75
2	15	66 (4)	(3) 90/60	52 (4)	1 год 5 раз по 2,5 часа	2,0 (3)	40 (5)	2 (3)	1 (2)	3,4
3	15	66 (4)	(4)	63,3	6 лет 5 раз по 1,5 часа	1,0 (5)	>100 (6)	3 (3)	1 (2)	4,9
4	16	84 (2)	(6)	65,5	3 года 6 раз по 1,5	1,0 (5)	100 (6)	4-5 (2)	2 (1)	4,4
5	16	64 (4)	(2)	67,3	10 лет 4 раза по 2-3	более 3,0 (1)	35 (46)	5 (2)	2 (1)	3,75
6	16	60 (4)	(4)	66 (8)	10 лет 3 раза по 1	более 3,0 (1)	32 (4)	2 (1)	2 (1)	4
7	15	60 (4)	(4)	64,4	3 года 6 раз по 1,5	2,0 (5)	100 (6)	2-3 (3)	1 (2)	4,6
8	16	54 (5)	(4)	63,2	3 года 2 раза по 1,5-2	2,0 (5)	50 (6)	1 (5)	1 (2)	5
9	16	56 (5)	(4)	58,3	1 год 6 раз по 3 часа	2,0 (5)	200 (6)	3 (3)	2 (1)	4,1
10	16	50 (6)	(6)	56,6	5 лет 3 раза по 1,5-2	5,0 (1)	50 (6)	1 (5)	1 (2)	4,9
11	16	50 (6)	(8)	67,8	10 лет 5 раз по 2,5	более 3,0 (1)	>100 (6)	5-6 (1)	1 (2)	4,5
12	15	90 (2)	(4)	71,2	11 лет 6 раз по 2,5	3,0 (3)	>100 (6)	5 (2)	2 (1)	4,6
13	16	60 (4)	(8)	45 (2)	6 лет 2 раза по 2 часа	1,0 (5)	200 (6)	1 (5)	1 (2)	4,9
$\overline{X}$		**64,8 (4)**	**113/75 (6)**	**61 (8)**	**5,5 лет (7)**	**2,25 (3)**	**90,5 (6)**	**3 (3)**	**1 (2)**	**4,5-4,9**

Литература

1. Агаджанян Н.А., Шабатура Н.Н. Биоритмы, спорт, здоровье. – М.: ФиС, 2017. – 208 с.
2. Ашофф Ю. Биологические ритмы. – М.: Мир, 2019. – 450 с.
3. Горелова С.В., Горская Е.А., Терехина Л.А., Филимонова Ж.В. Лабораторные работы по экологии и методические рекомендации по их выполнению. – Тула: изд-во ТГПУ им. Л.Н.Толстого, 2018. – 176 с.
4. Дедов И.И., Дедов В.И. Биоритмы гормонов. – М.: Медицина, 2016. – 256 с.
5. Дубов А.П. Лунные ритмы у человека. – М.: Медицина, 2017. – 159 с.
6. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. – М.: Владос, 2015. – 512 с.
7. Оранский И.Е., Царфис П.Г. Биоритмология. – М.: ФиС, 2015. – 143 с.
8. Панфилов О.П., Шумский В.Г. Биоритмы, география, спортивная работоспособность. – Тула: Приокское книжное издательство, 2017. – 136 с.
9. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. – М.: Академия, 2018. – 160 с.
10. Степанова С.И. Биоритмологические аспекты проблемы адаптации. – М.: Наука, 2020. – 239 с.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2016. – 480 с.
12. Шапошникова В.И. Биоритмы часы здоровья. – М.: Советский спорт, 2017. – 63 с.
13. Шапошникова В.И., Таймазов В.А. Хронобиология и спорт. – М.: Советский спорт, 2019. – 180 с.
14. http://www.fizkulturaisport.ru
15. www.trisport.ru

Приложение

Список студенток, участвующих в исследования

№	Фамилия, имя	Возраст	ИВС
1	Боровлева Богдана	16 лет	л/а
2	Тарасова Юлия	16 лет	с/и
3	Ткачук Анна	16 лет	л/а
4	Пирагова Дарья	16 лет	л/а
5	Черных Анастасия	16 лет	л/а
6	Чугунова Ольга	15 лет	л/а
7	Плохова Лилия	16 лет	гимнастик
8	Князева Диана	16 лет	плавание
9	Самойленко Анастасия	16 лет	волейбол
10	Асанова Лилия	15 лет	гимнастик
11	Пестова Елизавета	16 лет	гимнастик
12	Алексеева Дарья	16 лет	гимнастик
13	Вахрушева София	16 лет	плавание

«ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ОРГАНИЗМ»

Шауфлер Д.Д.

Научный руководитель: Муратова Л.Г.

г. Красноярск, Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

«Красноярский колледж олимпийского резерва»

Содержание

Введение

Глава 1. Влияние активного двигательного режима на жизнь и здоровье человека

1.1 Понятие «движение» в физической культуре

1.2 Роль движения в нормальном развитии человека

Глава 2. Практическая часть

2.1 Гиподинамия

2.2 Изучение собственной двигательной активности и активности младших школьников

Заключение

Список используемой литературы

Введение

Актуальность исследования обусловлена проблемой деградации здоровья населения, особенно молодежи. Общепризнанно, что одним из важнейших факторов для формирования заболеваний сердечно-сосудистой и других функциональных систем организма является гипокинезия, в то время как соответствующий возрасту и состоянию здоровья уровень и режим двигательной активности - мощный фактор профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Поддержание высокого уровня состояния здоровья и функ-

ционального состояния человека, а также их повышение невозможно без физической активности, что определяет обязательность и необходимость широкого и всестороннего использования средств физической культуры и спорта.

Однако известно, что ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме и снижению продолжительности жизни. Движение является одним из главных условий существования человека. От активности скелетной мускулатуры зависит накопление энергетических ресурсов, экономное их расходование в условиях покоя и как следствие этого - увеличение продолжительности жизни.

В России исследования на данную тему проведены И. Сеченовым, И. Павловым, А. Крестовниковым, П. Анохиным, Н. Берштейном, В. М. Смирновым, В. И. Дубровским, Ф. Г. Ситдиковым, Н. В. Святовой, Д. П. Сорокиным и др.

Проведенный анализ литературы показал, что между движением и здоровьем, полноценной жизнью существует прямая зависимость.

Объект исследования: двигательная деятельность (движения) человека.

Предмет исследования: движения человека как необходимое условие самой жизни.

Цель исследования: изучить значение движения для жизни человека.

Задачи исследования.

1. Раскрыть понятие «движение» в физической культуре.
2. Выявить роль движения в нормальном развитии человека.
3. Охарактеризовать гиподинамию.

Методы исследования: теоретические: анализ литературы.

Глава 1. Влияние активного двигательного режима на жизнь и здоровье человека

1.1 Понятие «движение» в физической культуре

Двигательная деятельность человека (движение) «осуществляется в виде двигательных действий, которые организованы из многих

взаимосвязанных движений (системы движений)» [1. – С. 20]. Нет жизни без движения, и без движения невозможна жизнь. В словаре спортивных терминов механическое движения человека – это перемещение тела человека в целом относительно его окружения (среды, опоры, физических тел) или одних его частей относительно других). Оно может быть понято лишь на основе изучения неразрывной связи физиологических, биологических и и механических закономерностей.

В России проблему двигательной деятельности в физиологии рассматривал И. М. Сеченов. Он показал, что рефлекс, лежащий в основе двигательного акта, должен быть соотнесен с “чувствованием”, которое, по его мнению, “…...повсюду имеет значение регулятора движений”

Идеи И. Сеченова послужили основой для работ И. Павлова и В. Бехтерева. Условно-рефлекторная теория И. Павлова легла в основу теории обучения двигательным действиям в качестве одного из элементов методологии [Цит. по: 10. – С.50].

Физиологическое обоснование формирования двигательных навыков в свете положений теории условных рефлексов было продолжено

А. Крестовниковым. Эта теория просуществовала до 1970-х годов. Она не могла объяснить многие особенности построения, регуляции и усвоения движений.

П. Анохин развил теорию И. Павлова, обосновал понятия “акцептора действия” и “обратной афферентации”, что позволило объяснить способность предвидеть результат действия и корректировать его по ходу выполнения [Цит. по: 10. – С.55].

В 30-40-х годах XX ст. Н. Бернштейн не только объяснил принцип управления движением, но и показал механизм его формирования. Формируясь, движение проходит три стадии, для которых характерно: невысокая скорость движения постепенное исчезновение напряженности, становление четкой мышечной координации, повышение скорости и точности двигательного акта снижение доли участия активных мышечных

усилий в осуществлении движения за счет использования сил тяжести, инерции, центробежных сил, что обеспечивает экономичность энерготрат [3]. В. И. Дубровский [5] считал, что в двигательной деятельности человека участвует сознание как продукт наиболее высокоорганизованной материи – мозга. В первую очередь речь идёт об осознанной целенаправленной активности человека, о понимании смысла её, о возможности контролировать и планомерно совершенствовать свои движения. При помощи двигательной деятельности человек в процессе физического воспитания активно преобразует свою собственную природу, физически совершенствуется. Он преобразует мир, используя возможности научно-технического прогресса, в конечном счёте, также посредством двигательной деятельности (действия, речь, письмо и т.п.). Двигательная деятельность человека складывается из его действий [5. – С. 122].

Двигательные действия осуществляются при помощи произвольных активных движений, вызванных и управляемых работой мышц. Передвижение в пространстве и поза в состоянии покоя – функция мышц. Добыча, разжевывание, проглатывание пищи и продвижение ее по пищеварительному тракту без мышц были бы невозможны. Дыхание – работа межреберных мышц и диафрагмы. С помощью мышечного чувства мы определяем массу предмета, а мышцы глаз обеспечивают нам определение расстояний: по степени напряжения их мы судим, далеко или близко расположен тот или иной объект. Выражение душевных волнений, наша мимика – это работа мышц. Наконец, все виды труда от тяжелого физического до тончайшей работы ювелира, музыканта или художника – мышечная деятельность. Качество мышц человека резко различается. Если сравнивать отдельные мышцы даже одного индивидуума, то мы увидим мышцы сильные и мышцы ловкие, не обладающие меньшей силой; мышцы выносливые, способные к длительным напряжениям, и мышцы быстро утомляющиеся; мышцы очень быстро сокращающиеся, и мышцы, сокращающиеся медленно.

Физиологическая роль движения в нормальном развитии человека наиболее полно исследована И. А. Аршавским. Им сформулировано «энергетическое правило скелетных мышц», согласно которому особенности энергетики и соответственно уровень функционирования различных вегетативных систем органов и организма в целом в каждом возрастном периоде определяются текущими особенностями функционирования скелетной мускулатуры. Физиологический смысл движения заключается в том, что каждое проявление двигательной активности, начиная с зародыша, независимо от причины, преследует цель - не просто восстановление исходного состояния, но обязательно избыточное восстановление.

Таким образом, двигательная деятельность человека (движения0 осуществляется в виде двигательных действий, которые организованы из многих взаимосвязанных движений. Движение является естественной биологической потребностью человека. Оно способствует развитию всего организма.

1.2 Роль движения в нормальном развитии человека

В течение индивидуальной жизни человека двигательная активность играет различную роль. В период поступательного развития организма (детский, подростковый и юношеский возраст) она обеспечивает нормальный рост и развитие организма, наиболее полную реализацию его потенциальных возможностей, повышает сопротивляемость организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды. Поэтому двигательная активность должна быть особенно высока.

Под нормальной двигательной активностью в детском возрасте понимается такой ее объем, который полностью удовлетворяет биологическую потребность в движениях и соответствует возможностям растущего организма, способствует его развитию и укреплению здоровья. Дети отличаются довольно высокими энергозатратами на мышечную деятельность, доходящими до 2000-2500 ккал в сутки. При этом у них весьма развиты регуляторные механизмы, направленные на поддержание

постоянной величины суточной двигательной активности. Так, дети дошкольного возраста при искусственном ограничении двигательной активности в течение некоторого времени произвольно и весьма значительно увеличивают ее в оставшееся время суток [5].

С возрастом у людей под влиянием возрастных изменений нервных структур и опорно-двигательного аппарата уменьшаются объем и быстрота движений. Как утверждает Ю. А. Матвеев [7], быстрота с возрастом ухудшается по всем составляющим ее параметрам. От 20 до 60 лет время латентного периода возрастает в 1.5-2 раза. Наибольшее падение скорости движения отмечается в возрасте от 50 до 60 лет, а в период 60-70 лет наступает некоторая стабилизация. Темп движения наиболее заметно снижается в возрасте от 30 до 60 лет, в период 60-70 лет он мало изменяется, а в более старшем возрасте — существенно замедляется. Создается впечатление, что в возрасте 60-70 лет возникает какой-то новый уровень жизнедеятельности, который обеспечивает определенную, хотя и несколько сниженную скорость движений. У лиц, регулярно выполняющих физические нагрузки, снижение всех показателей быстроты идет более медленными темпами. Например, у тренированных лиц в возрасте 50-60 лет снижение быстроты составляет 20- 40%, а у нетренированных — 25-60% от исходных величин, полученных в 18-20-летнем возрасте.

Сила различных групп мышц достигает максимальных значений к 18-20 годам, остается на высоком уровне до 40-45 лет, а к 60 годам снижается примерно на 25%. К 60 годам в большой степени снижается сила мышц туловища, что обусловлено, прежде всего, нарушением трофики нервно-мышечного аппарата и развитием в нем деструктивных изменений. У лиц, не занимающихся выполнением физических упражнений, наибольшее снижение силы отмечается в возрасте от 40 до 50 лет, у регулярно тренирующихся — от 50 до 60 лет.

Преимущество тренированных людей становится наиболее ощутимым в возрасте 50-60 лет и старше. Дозированные прогулки, физическая работа,

соответствующие состоянию организма, помогают устранить отдельные возрастные изменения нарушения движений, других функций организма и приостановить их дальнейшее развитие. Однако ошибочно полагать, что целебное действие физических упражнений пропорционально величине нагрузки. В период стабилизации и последующего снижения показателей физического развития норма двигательной активности взрослых людей в энергетическом исчислении должна составлять 1200-2000 ккал в сутки [4].

Таблица 1

Целесообразный объем двигательной активности человека в различном возрасте

Возраст	Продолжительность занятий (часов)	
	ежедневных	1 раз за неделю
3-7	6	42
7-10	3-4	20-30
10-17	3	20
17-30	2,5	16- 18
30-40	3	20
40-50	3,5	25
50-60	4	30

Предлагается ежедневное выполнение утренней зарядки, закаливающих процедур и зарядки перед сном; общеподготовительный физкультурный минимум - рекомендуется всем возрастам. Включает в себя выполнения физкультурного минимума и дополняется ежедневной лёгкой разминкой из физических упражнений; физкультурно-спортивный оптимум - для людей любого возраста желающих вести здоровый образ жизни [2].

Таким образом, в течение жизни человека движения играют различную роль: в детском, подростковом и юношеском возрасте движения обеспечивают нормальный рост и развитие организма; в более зрелом и пожилом возрасте движения помогают устранить отдельные возрастные изменения нарушения движений, других функций организма и приостановить их дальнейшее развитие.

Глава 2. Ограничения двигательной активности и их последствия для жизни и здоровья человека

2.1 Гиподинамия

Гиподинамия (от греч. гипо - под, внизу и димамис - сила) - состояние организма, связанное с нарушением его функций, впоследствии длительного уменьшения объема двигательной деятельности [9]. Всегда сочетается с гипокинезией, под которой понимается длительное ограничение двигательной активности, обусловленное образом жизни, особенностями профессиональной деятельности. Неудовлетворение объема двигательной активности неблагоприятно отражается на состоянии здоровья, ведет к аномалиям в развитии и проявлению синдрома гиподинамии.

Многочисленные экспериментальные данные свидетельствуют о том, что гипокинезия для человека является стрессорным агентом. Полное ограничение двигательной активности отдельные авторы называют гипокинезическим синдромом, означающим функциональное нарушение, граничащее с болезненным состоянием [5].

Специальные исследования показали, что после 20- и 62-суточного пребывания в постели снижается работоспособность, сила и выносливость мышц. Особенно значительно уменьшается сила мышц кисти (до 87%) и спины (до 76%). В большей мере гиподинамия сказывается на мышцах нижних конечностей. Показатели динамической и статической силовой выносливости снижаются на 26 и 24% соответственно [11]. Одновременно уменьшаются масса и объем мышц, выполняющих как сложные двигательные акты (стояние, ходьба, бег), так и самые элементарные движения. Существенно понижается тонус мышц, страдает рабочий аппарат мышц - мышечные волокна. Возникают нарушения структур, обеспечивающих основные энергетические процессы, изменяется транспорт веществ в мышцах и система их деятельности, происходят неблагоприятные изменения в мышцах на внутриклеточном и молекулярном уровнях.

Ограничение двигательной активности и снижение функции мышц оказывает отрицательное влияние на многочисленные системы организма, так как они являются мощным источником, обеспечивающим постоянно достаточный уровень питания почти всех органов и систем: сердца, сосудов, легких, почек, печени и мозга.

Сущность неблагоприятных изменений со стороны различных органов и физиологических систем заключается в следующем. В основе жизнедеятельности организма лежит обмен веществ, благодаря которому осуществляется питание, обновление клеток, тканей, а также образование энергии. Интенсивность обменных процессов в организме находится в прямой зависимости от степени двигательной активности. Гипокинезия в первую очередь приводит к снижению обмена веществ в скелетных мышцах, вследствие чего происходят выраженные изменения в их строении, которые влекут за собой снижение силы и тонуса мышц.

Аналогичные изменения происходят и в мышце сердца, в силу чего уменьшаются его размеры и количество крови, выбрасываемой при каждом сокращении, а частота сердечных сокращений в покое возрастает особенно выраженным становится учащение сердечных сокращений при самых незначительных физических нагрузках. Наблюдается недостаточное снабжение сердца кровью, проявляющееся давящей или сжимающей боль за грудиной. Снижение уровня окислительных процессов в тканях ведет к ослаблению работы органов дыхания, поскольку потребность организма в кислороде уменьшается.

Гипокинезия приводит к ряду нарушений. Изменяется энергетический баланс организма. Приход энергии (с пищей) начинает преобладать над ее тратой. Нереализованные калории откладываются в организме "про запас" в виде жирового депо. Резко возрастает масса тела, что увеличивает риск поражений сердца и сосудов. Нарушается, в частности, липидный обмен, что способствует развитию атеросклероза. Снижение резервных мощностей скелетной мускулатуры и сердечной мышцы резко ухудшает энергетическое

обеспечение деятельности организма. Таким образом, гиподинамия - состояние организма, связанное с нарушением его функций, впоследствии длительного уменьшения объема двигательной деятельности. Гипокинезия приводит к ряду функциональных нарушений, граничащих с болезненным состоянием.

2.2 Изучение активности младших школьников и собственной двигательной активности.

Проведён опрос (анкетирование) среди младших школьников 4 А класса целью выяснения отношения к движению и выявит уровень их двигательной активности.

Вопросы анкеты:

1. Что такое движение?
2. Почему человек должен вести активный образ жизни?
3. Чем вы занимаетесь в свободное от учебы время?
4. Сколько раз за год вы обращались в больницу?

Описание работы:

На классном часу школьники получили анкеты. Результаты анкеты показали, что из 27 опрошенных 23 ученика знают, что двигательная активность нужна человеку для укрепления здоровья. Большая часть учащихся отдыхают активно. Однако 9 человек в свободное от учебы время отдыхают пассивно: играют на компьютере или приставке, смотрят телепередачи, рисуют или занимаются оригами, читают книги.

Эти же дети пропустили наибольшее количество уроков в течение года по причине болезни. Анализируя их состояние здоровья по количеству пропущенных уроков видна прямая связь образа жизни и состояния здоровья. Суточная активность этих ребят ниже нормы, поэтому их организм даёт сбой.

В процессе своей работы были выявлены особенности:

- движение является необходимой потребностью организма
- в течение дня младший школьник должен пройти не менее 5 км

Анализируя собственную двигательную активность, я сделал вывод, что моя активность в 3 раза больше нормы. Цель данной деятельности узнать длину своего шага.

Для начала я вытянул веревку на ровном месте и отмерил 20 метров. Далее прошел по веревке обычным шагом. В местах, где нога касалась веревки, помощники цепляли прищепку или завязывали ленточку. У меня получилось 38 шагов и остался еще небольшой кусочек длиной 15 см, но так как длина этого куска веревки меньше полушага, то я его просто не стал учитывать. Затем я разделил общую длину веревки (20 м = 2000 см) на число шагов (38 шагов). Делил подбором. В итоге получилось, что длина моего шага равна 53 см. Вывод: за час при постоянной ходьбе я прохожу примерно 2 км 600 метров.

Исходя из всего вышесказанного доказана необходимость физического воспитания детей, приобщение их к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой, танцами, йогой, т.к. это действительно влияет не только на улучшение физического состояния организма, но и эмоционального и психического благополучия ребенка и его семьи. Необходимо как можно больше привлекать всех членов семьи к занятиям спортом со своими детьми, это и общие интересы и совместно проведенный досуг и общение.

Заключение

В ходе проведенного теоретического исследования роли движения в жизни человека нами сделаны следующие выводы:

1. Двигательная деятельность человека (движение осуществляется в виде двигательных действий, которые организованы из многих взаимосвязанных движений. Движение является естественной биологической потребностью человека. Оно способствует развитию всего организма.

2. В течение жизни человека движения играют различную роль: в детском, подростковом и юношеском возрасте движения обеспечивают

нормальный рост и развитие организма; в более зрелом и пожилом возрасте движения помогают устранить отдельные возрастные изменения нарушения движений, других функций организма и приостановить их дальнейшее развитие.

3. Гиподинамия - состояние организма, связанное с нарушением его функций, впоследствии длительного уменьшения объема двигательной деятельности. Гипокинезия приводит к ряду функциональных нарушений, граничащих с болезненным состоянием. Синдром гипокинезии может наблюдаться на всех этапах развития человека. Для ликвидации последствий гипокинезии применяются комплексы специальных физических упражнений. Роль и значение физической культуры в сохранении здоровья, профилактике преждевременного старения и продлении активного долголетия определяются рядом физиологических изменений у лиц, регулярно выполняющих рекомендуемые физические нагрузки. У таких людей улучшается оксигенация крови, органов и тканей, предупреждается регионарная гипоксия, повышается уровень метаболизма и выведение из организма конечных продуктов обмена веществ и др.

Список используемой литературы

1. Белов, В.И. Энциклопедия здоровья / В. И. Белов. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 412 с.

2. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность / Н.А.Бернштейн – М.: Книга по Требованию, 2012. – 496 с.

3. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования, морфобиомеханический подход: научно-методическое пособие / В. П. Губа. - М.: Спорт, 2012. - 383 с.

4. Дубровский, В.И. Биомеханика: учебник для студентов средних и высших учебных заведений по физической культуре / В. И. Дубровский, В. Н. Федорова. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2008. - 669 с.

5. Кардашенко, В.Н. Физическое развитие детей дошкольного и школьного возраста как показатель состояния здоровья детского населения //

Физкультура и спорт. – 2016. - №4. - С. 26-29.

6. Матвеев, Ю.А. Возрастная физиология: учебное пособие / Ю. А. Матвеев - М.: МГПУ, 2018. – 347 с.

7. Муравов, И.В. Физическая культура и активное долголетие / И. В. Муравов. – М.: Сфера, 2015. – 396 с.

8. Словарь спортивных терминов / под общ. ред. Р.Р. Салимзянова. – Ульяновск: УВАУ ГА(и), 2008. – 116 с.

9. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин. - М.: Физкультура и спорт, - 2016. - 224с.

Направление 2.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

«ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Забелкина Е.С.

Научный руководитель: Вороничева Е.Н.

г. Орёл, БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»

Содержание:

Введение

Глава I. Понятие эстетики и эстетического воспитания в сфере физической культуры и спорта

Глава II. Средства физической культуры, воздействующие на эстетическое воспитание

Глава III. Компоненты эстетического воспитания на тренировочных занятиях по баскетболу

Заключение

Литература

Введение

Развитие физической культуры и спорта признано одним из приоритетных направлений деятельности в Российской Федерации.

Согласно статье 2 Федерального закона №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития, а спорт – сфера социально-культурной

деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним[13].

Спорт стал важной составляющей жизнедеятельности человеческого общества, фактором здоровья населения, крупнейшим зрелищным явлением. Из совокупности понятия «здоровый образ жизни», объединяющего все сферы жизнедеятельности личности, коллектива, социальной группы, нации, наиболее актуальной и универсальной составляющей является физическая культура и спорт. Сфера физической культуры и спорта выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. Полифункциональный характер сферы проявляется в том, что физическая культура и спорт – это организация общественно полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психоэмоциональная рекреация и реабилитация, зрелище, коммуникация, и, что наиболее важно, развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности.

Необходимо отметить, что в физической культуре и спорте заключены огромные возможности для эстетического воспитания человека, развития его способности воспринимать, чувствовать и правильно интерпретировать прекрасное в поступках, в красоте совершенных форм человеческого тела, в доведенных до степени искусства движениях гимнаста, акробата, прыгуна в воду, фигуриста. Выполнение упражнений под музыку в художественной гимнастике, фигурном катании способствует развитию музыкальной культуры. Занятия туризмом, альпинизмом, спортивным ориентированием, парусным и другими видами спорта позволяют понимать и чувствовать прекрасное в природе.

Многие люди приобщаются к физической культуре и спорту не только из стремления укрепить здоровье или установить рекорды, их привлекает эстетическое удовольствие от занятий, от возможности постоянно созерцать

---

[13] Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации. [Электронный ресурс]: Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения 18.02.2022).

прекрасное и создавать его в виде совершенных по красоте движений. Связь занятий физическими упражнениями с эстетическим воспитанием имеет двойственный характер, так как позволяет не только формировать внешне прекрасный образ, но и одновременно влиять на воспитание морально-волевых качеств, этических норм и поведения в обществе.

Отмеченные выше обстоятельства и определяют актуальность темы нашего проекта.

Объектом исследования являются общественные отношения, складывающиеся в сфере физической культуры и спорта.

Предмет исследования – эстетическое значение физической культуры и спорта.

Целью настоящего проекта является рассмотрение эстетического значения физической культуры и спорта на примере баскетбола.

Исходя из поставленной цели, необходимо решить следующие задачи:

- раскрыть понятие эстетики и эстетического воспитания в сфере физической культуры и спорта;

- проанализировать средства физической культуры, воздействующие на эстетическое воспитание;

- охарактеризовать компоненты эстетического воспитания на тренировочных занятиях по баскетболу.

Методы исследования: комплексный анализ научной литературы, метод анализа и синтеза, обобщения, системный подход.

Структура работы обусловлена ее целями и задачами. Работа состоит из введения, основной части, включающей в себя три главы, заключения, списка литературы.

Глава I. Понятие эстетики и эстетического воспитания в сфере физической культуры и спорта

Эстетика – слово греческое. Его этимологический первоисточник – «эстесис», то есть чувство. Жители древней Греции так называли любое

эмоциональное проявление человека. Однако из века в век смысловые оттенки этого слова менялись, пока оно не приобрело современное значение. В настоящее время прилагательным «эстетический» люди обычно выражают те объективно существующие в окружающем мире – природе и обществе, цивилизованной и естественной среде, науке и искусстве – предметы, явления, связи и отношения, которые вызывают у взрослых и детей чувство и понимание прекрасного, а также представления о нем[14].

Таким образом, эстетика воспитывает в людях чувство прекрасного. В физкультуре она формирует красоту человеческого тела и его движений, учит верно их оценивать и стремиться к их совершенству. В спортивной деятельности формируется эстетика поведения и межличностных взаимоотношений. Физическое воспитание направлено на реализацию задач эстетического развития человека.

Эстетическое воспитание находится во взаимосвязи со всеми сторонами воспитания, в том числе и с физической культурой. В процессе занятий физической культурой создаются благоприятные условия для эстетического воспитания человека. Это связано с тем, что во время выполнения физических упражнений формируется красивая осанка, происходит гармоничное и пропорциональное развитие всего тела, развивается изящность движений. Именно это способствует воспитанию эстетических вкусов и чувств, а также представлений о том, как должен себя «держать» человек в обществе. Помимо этого, занятия физической культурой способствуют возникновению положительных эмоций, оптимизма и жизнерадостности.

Связь эстетического и физического воспитания основана на единении их цели – формирование личности, совершенствование его физической формы, которая является составляющей частью эстетики человека.

---

[14] Адаскина, А. А. Особенности проявления эстетического отношения при восприятии действительности // Вопросы психологии. – 1999. – № 6. – С. 100-110.

Эстетика спорта – отрасль эстетической науки, изучающая эстетические закономерности, которые проявляют себя в сфере спортивной деятельности и спортивных отношений и оказывают влияние на развитие этой области общественной практики[15].

Мир эстетических явлений физической культуры очень сложен и многообразен. Прежде всего, он включает в себя определенные эстетические ценности, стороны и аспекты физической культуры, которые в определенных условиях приобретают эстетическую значимость для человека, вызывают у него эстетические чувства, эстетическое удовольствие, оцениваются им с особой, эстетической, точки зрения. Эстетическая оценка существенным образом зависит от развитости у человека эстетических взглядов, теорий, которых он придерживается, эстетические категорий, на которые он опирается в ходе познания и преобразования явлений физической культуры. Человек с развитым эстетическим вкусом имеет эстетические потребности, стремиться создавать эстетические ценности, осуществляя эстетическую деятельность.

Глава II. Средства физической культуры, воздействующие на эстетическое воспитание

Физическое воспитание обладает огромным потенциалом в эстетическом воспитании человека. Оно влияет и на форму телосложения, и на восприятие окружающей действительности, на эстетический вкус.

Для достижения эстетического физического развития необходимо применение самых разнообразных физических упражнений. Такой путь позволяет развивать не только мышечную силу, но также и ловкость, выносливость, быстроту и другие физические качества человека, а также красоту его движений. Речь идет о достижении точности, свободы, легкости,

---

[15] Эстетика спорта [Электронный ресурс]: Режим доступа: http://academic.ru (дата обращения 18.02.2022).

согласованности и ритмичности, которые характеризуют координационные способности человека и придают эстетическую осмысленность движениям тела.

Существуют виды спорта, где наиболее ярко выражен эстетический компонент (фигурное катание, художественная гимнастика, прыжки в воду, синхронное плавание), в которых решение двигательных задач связано с использованием средств художественной выразительности, поскольку оценивается здесь само движение.

Занятия спортом помогают приучать человека к соблюдению чистоты в одежде, которая должна иметь опрятный вид. В данном случае гигиенические правила являются условием соблюдения эстетики.

Кроме того, при занятиях спортом формируется правильная осанка, регулируется вес тела – все это помимо эстетического восприятия, влияет на здоровье.

Целенаправленное формирование эстетических чувств в спорте способствует развитию творчества, поиску новых путей самовыражения. Таким образом, эстетика влияет на проявление творческого мышления, что является полезным не только в спортивной деятельности, но и в повседневной жизни, когда неординарное решение вопроса может привести к высоким результатам.

Для того чтобы выполняемая техника упражнения в любом виде спорта выглядела эстетично, необходимо формировать аналитическое мышление, благодаря которому спортсмен способен распределить выполнение упражнения на определенные фрагменты, в особенно важные моменты сконцентрировав внимание.

Эстетика напрямую связана с гармоничностью, для достижения которой необходимо формирование чувства меры в двигательной деятельности. Оно проявляется в пространственно-временных характеристиках выполнения движения, соразмерности распределения мышечных усилий.

Эстетика в спорте требует выполнения ряда условий, осуществляя которые спортсмен развивает в себе способности, которые помогают не только в профессиональном плане, но и в повседневной жизнедеятельности. Поэтому делая акцент на эстетике в спорте, тренер выполняет социально важную задачу. Люди, получившие эстетическую подготовку, располагают большими возможностями для неуклонного освоения всего многообразия двигательных навыков и умений с точки зрения культуры движений, а широкая эрудиция, развитый эстетический вкус позволяют полнее проявлять себя не только в спортивной сфере, но и в бытовой, общественной деятельности.

Существуют традиционные средства – физические упражнения, входящие в программный материал по физической культуре. Более половины всех занятий проводится на свежем воздухе, в разные времена года. Многие упражнения (различные виды бега, прыжки, метания, игры) проходят в скверах, парках, на стадионах в солнечную и пасмурную погоду. Такие формы занятий

располагают большими резервами для приобщения к красоте окружающего мира. Улучшается восприятие красоты движений, ощущения себя в окружающем мире.

Глава III. Компоненты эстетического воспитания на тренировочных занятиях по баскетболу

Подвижные и спортивные игры предоставляют большие возможности для формирования эстетики отношений в связках «тренер – игрок», «игрок — соперник», «игрок — партнер», определяющих морально-нравственную и эмоциональную атмосферу на основе общечеловеческих ценностей: уважение и самоуважение, объективная оценка возможностей своих и других членов команды, стремление к физическому самосовершенствованию через коллективные действия.

Более подробно рассмотрим на примере игры в баскетбол.

Международная Федерация Баскетбола создала единые требования для всех площадок по баскетболу: поле для баскетбола должно быть сделано в форме прямоугольника. Оно должно иметь твердую поверхность.

Площадка для баскетбола не должна иметь лишних объектов. На ней должны быть расположены только две стойки, два щита, две корзины для мячей, а также разметка. Стульев, лавок и прочего на площадке быть не должно.

Также Федерация Баскетбола предъявляет единые требования к габаритам площадки. Согласно им, поле должно иметь длину 28 м., ширину – 15 м. Разрешено проводить соревнования на более маленьких площадках с длиной 26 м. и шириной 14 м. На подобных площадках можно проводить соревнования для юных спортсменов.

Если это помещение, то потолок должен находиться на расстоянии не менее 7 метров над уровнем пола. Каждая часть поля должна быть подсвечена, причем, одинаково ярко. Свет на площадке для баскетбола не должен быть и слишком ярким.

На каждом поле для баскетбола должна быть нанесена разметка. Важно, чтобы каждая часть площадки была размечена одноцветной краской. Каждая линия разметки, нарисованная на поле, должна иметь единые габариты. Линии разметки должны быть хорошо видны для игроков и судей[16].

Немаловажное значение имеет интерьер раздевалки, так как именно здесь спортсмены получают свою первую перед тренировкой эмоциональную зарядку.

Таким образом, наличие определенных требований к баскетбольной площадке выражает чувство прекрасного, что имеет эстетическое значение.

---

[16] Баскетбольная площадка: как открыть? Как ее оборудовать? [Электронный ресурс]: Режим доступа: http://vikids.ru (дата обращения 18.02.2022).

Тренер – это элемент питания команды в целом и каждого игрока в отдельности. В любительском баскетболе тренер выполняет обширный спектр задач: от правильной постановки техники владения и броска мячом до психологического состояния игрока на площадке. Именно от квалификации и подготовки тренера зависит интерес и прогресс игрока. На тренировочных занятиях тренер воздействует на спортсменов своим внешним обликом, костюмом, обувью, мимикой, жестикуляцией, манерами, поведением, словом, показом, целесообразным использованием технических средств обучения, демонстрацией наглядных пособий, приёмами наблюдения за спортсменами и исправления их ошибок. Тренер всегда на виду у спортсменов, поэтому он не может, просто не имеет права пренебрегать даже мелочами. Его можно сравнить с актером, выступающим на сцене. На своей «сценической площадке» тренер должен действовать столь же свободно, уверенно, непринужденно и раскованно, но вместе с тем всегда по хорошо разработанному сценарию – для этого пишут план тренировочного процесса рассчитывая каждый жест, каждое слово[17].

Во всём, чтобы не делал и как бы ни поступал тренер, должна проявляться высокая культура манер. Истинный тренер даже детали своей одежды, малейший поворот головы или туловища использует с воспитательной целью, причем никогда не выпускает из виду и задачи эстетического воспитания.

Форма тренера должна заключать в себе и некоторые чисто педагогические функции, в частности, быть удобным для показа упражнений, поскольку от того, что и как будет показано спортсмену, зависит качество сложившегося у него представления о движении.

Многое из того, что сказано о тренере, имеет прямое отношение к его воспитанникам. Необходимо отметить то, что это не только отдельно взятый

---

[17] Гармонова В.Е., Занина Т.Н. Эстетический аспект физического воспитания [Электронный ресурс]: Режим доступа: http://cyberleninka.ru (дата обращения 18.02.2022).

игрок, но и весь командный коллектив, который тоже посылает свою сигнализацию. Следовательно, игрок получает информацию в виде впечатлений и от внешнего вида игроков команды, их поз, походки, осанки, движений, совместных действий в игре и вне игры, во время выполнения групповых, парных или индивидуальных упражнений, участия в соревнованиях.

Так, например, баскетбольная форма, на первый взгляд, выглядит достаточно просто. Стандартная экипировка профессионального баскетболиста состоит из шортов, майки и кроссовок. Шорты и майки могут различаться длиной, своей формой, могут облегать или не облегать тело. Главное, чтобы одежда была сделана из качественного материала. Кроссовки в первую очередь обеспечивают хорошее сцепление с паркетом и снижают нагрузку на ноги при приземлении.

Так же профессиональные спортсмены используют дополнительные аксессуары: голеностопники, супинаторы и компрессионное белье. Компрессионное бельё обтягивает участки тела с разной степенью сдавливания. Это помогает игроку переносить большие нагрузки, чтобы держать сосуды в тонусе. Использование компрессионного белья позволяет не только нормализовать работу кровеносных сосудов, но ещё и уменьшить болевой порог в мышцах. Компрессионная экипировка сохраняет тепло, что позволяет упражняться в холодных залах. Для спортсмена важно не переохладиться после изнурительной тренировки.

Естественная среда – природа во всем многообразии ее горных, лесных, степных, речных, озерных и морских ландшафтов, настолько значительный, «заразительный» и очевидный источник вдохновения двигательно-активных спортсменов. Необходимо подчеркнуть то, что тренер должен уделить большое внимание выбору места для тренировочного процесса или для учебно-тренировочных сборов. Надо стремиться, чтобы баскетбольная площадка хорошо вписывалась в ландшафт, и чтобы она была заключена в рамку природного окружения.

Заключение

Раскрывая вопрос об эстетическом значении физической культуры и спорта, рассматривая понятия эстетики и эстетического воспитания в этой сфере, становится ясно, что необходимо уделять значимое внимание всестороннему гармоничному развитию личности в процессе занятий физической культурой и спортом.

Широкий общественный интерес к занятиям физической культурой и спортом делает их важнейшими средствами формирования эстетических чувств, вкусов и потребностей. Формы спортивной деятельности, будучи формами социальной активности, выступают в качестве необходимого условия формирования эстетического идеала физического совершенства. И чем большее общественное значение приобретают физическая культура и спорт, тем интенсивнее проявляется эта их функция.

Литература

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации. [Электронный ресурс]: Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения 18.02.2022).

2. Адаскина, А. А. Особенности проявления эстетического отношения при восприятии действительности // Вопросы психологии. – 1999. – № 6. – С. 100-110.

3. Бакшева, Т.В. Эстетическое воспитание в подготовке квалифицированных кадров в области физической культуры и спорта / Т.С. Бакшева. – Проблемы детской антропологии: Материалы Всероссийской научной конференции. – Ставрополь: Кавказский край, 2001. – 50-51 с.

4. Баскетбольная площадка: как открыть? Как ее оборудовать? [Электронный ресурс]: Режим доступа: http://vikids.ru (дата обращения 18.02.2022).

5. Гармонова В.Е., Занина Т.Н. Эстетический аспект физического воспитания [Электронный ресурс]: Режим доступа: http://cyberleninka.ru (дата обращения 18.02.2022).

6. Эстетика спорта [Электронный ресурс]: Режим доступа: http://academic.ru (дата обращения 18.02.2022).

«МОТИВЫ ПОСТУПЛЕНИЯ В УОР КУЗБАССА»

Иванов М. А., Воробьева В. С.

Научный руководитель: Фатыхова И.И.

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

Содержание

Актуальность .....

Теоретический анализ мотивов выбора профессии.....

Описание исследования.....

Интерпретация результатов .....

Актуальность

Мотивация в обучении играет важную роль. О того, насколько современные студенты мотивированы, зависит соотношение количества выпускников профессиональных образовательных организаций и количества, работающих по профессии.

Качественное освоение учебного плана и успешность формирования компетенций по осваиваемой специальности зависит от уровня внутренней заинтересованности студента в получаемой профессии. Таким образом, актуальность исследования обусловлена высокой ролью мотивации в учебной и профессиональной деятельности. Цель проекта – выявить мотивы поступления в УОР Кузбасса. Для реализации цели нами поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать термин «мотив», определить виды мотивов.
2. Разработать вопросы интервью, целью которого является выявление мотивов поступления в УОР Кузбасса.
3. Провести интервью, обработать результаты, сделать выводы.

4. Представить результаты на студенческой научно-практической конференции и методическом объединении педагогических работников УОР Кузбасса.

Теоретический анализ мотивов выбора профессии

Мотив – это побудительная причина к действиям. Классификация мотивов – сложная задача, потому что побуждающих к действию обстоятельств множество. В различных направлениях и школах психологии имеются свои классификации, да и в отечественной науке нет единого мнения по этому вопросу. В данном исследовании мы будем пользовать терминами «внутренние и внешние мотивы». Эти два вида мотивов много значат не только в выборе средств и путей достижения цели, но и в проявлении индивидуальности личности.

Внутренние мотивы – это обстоятельства, связанные с самим человеком и с его отношением к деятельности. К внутренним мотивам относятся интересы, увлечения, потребность в положительных эмоциях и стремление избегать негативных, желание повысить самооценку, выполнить свой долг, проявить любовь и заботу к близким и т. д.

Внутренняя мотивация довольно устойчивая, так как изменения в нашем мировоззрении, в сфере интересов и убеждений, в отношениях к окружающим происходят постепенно. Когда обучающийся ставит своей целью хорошо выучить урок, к внутренним мотивам относятся следующие: интерес к предмету, желание получить новые знания, повысить самооценку, испытать удовлетворение от хорошо сделанного дела.

Внешние мотивы связаны с обстоятельствами, не зависящими от человека и находящимися вне его и сферы деятельности, на которую влияют. Это может быть общественное мнение и капризы погоды, профессиональные обязанности и желание получить более высокую оплату труда или избежать наказания. Если, стремясь лучше выполнить задание, обучающийся ориентируется только на оценку или на поощрение взрослых, если надеется,

что успех позволит ему выпросить у родителей нужную ему вещь, то это работает внешняя мотивация.

Психологи считают, что в жизни человека внешние мотивы играют важную роль, так как для нас очень значимо поощрение или порицание общества. Эти мотивы нередко более действенны, чем внутренние, и их легко использовать для управления человеком. Однако, с точки зрения развития и совершенствования личности и продуктивности деятельности, внутренняя мотивация предпочтительнее.

Если рассматривать мотив в рамках выбора места обучения, то мотивом может выступать причина выбора образовательной организации. Под внутренними мотивами мы будем понимать исключительно личное желание обучаться по выбранной специальности в данной образовательной организации. К внутренним мотивам следует отнести привлекательность профессии, соответствие сущности профессии деятельностьи. которая отвечает внутренним потребностям человека и прочее.

К внешним мотивам нам следует отнести причины и побуждения, которые личность получила извне. К внешним мотивам можно отнести давление родственников, педагогов, общества.

Описание исследования

Выявить внутренние и внешние мотивы, в том числе ведущие мотивы обучающихся поможет интервью.

Для проведения интервьюирования мы подготовили 9 вопросов, направленных на выявление мотивов поступления в УОР Кузбасса. Каждый вопрос дает представление о ситуации и причинах выбора данной образовательной организации.

Результаты исследования позволят сделать выводы о необходимости профессионального взаимодействия с обучающимися на основе их индивидуального выбора. Данное интервьюирование поможет приобрести первоначальный опыт накопления информации об обучающихся, их предпочтениях.

Вопросы «1», «3», «8» и «9» дадут возможность увидеть внешнее влияние на мотивы участников исследования, а также убежденность в профессиональном выборе.

Вопросы «2» и «4» помогут определить осведомленность респондентов о выбранной специальности, ее плюсах и минусах. Ответы на данные вопросы позволят определить степень глубины знаний о специальности и исходя из этого - определить внутреннюю симпатию/антипатию/безразличность к ней.

Вопрос «5» и «6» помогут оценить способ и степень озабоченности в подготовке к обучению в УОР.

Вопрос «7» позволит понять сферу общих интересов респондента и соотнести с выбранной специальностью. Сходство сферы интересов с деятельностью по специальности будет интерпретироваться как внутренний мотив ее выбора.

Вопросы для интервьюирования

1. Почему Вами был сделан выбор в пользу именно этой образовательной организации?

2. Почему Вы выбрали эту профессию, и чем Вы можете объяснить свой выбор?

3. Повлияло ли каким-то образом Ваше окружение (близкие, учителя, друзья и т.д.) на Ваш выбор?

4. В каком возрасте у Вас впервые появился интерес к выбранной профессии?

5. Ознакомились ли Вы с учебным планом?

6. Как Вы оцениваете возможности совмещения спортивной подготовки и обучения специальности в условиях УОР?

7. Как Вы проводите свой досуг? Есть ли у Вас увлечения, которые могли бы способствовать Вашему профессиональному росту?

8. Где Вы планируете работать по окончании УОРа?

9. Видите ли Вы себя через 10 лет в этой же профессии?

В рамках исследования произведена репрезентативная выборка. К участию в интервьюировании были приглашены (отобраны) 30 студентов 1 курса в возрасте 15-17 лет.

Результаты исследования оказались следующие.

На вопрос «Почему Вами был сделан выбор в пользу этой образовательной организации?» подавляющее большинство – 80% ответили, что обучение связано со спортивной деятельностью, в этой образовательной организации созданы условия для тренировок и успешного обучения. 10% обучающихся отметили желание получить профессию педагог по физической культуре и 10% - выбрали УОР Кузбасса из-за его высокого статуса и престижа (табл. 1).

Таблица 1

Почему Вами был сделан выбор в пользу этой образовательной организации?

Обучение связано со спортивной деятельностью	80%
Желание освоить профессию педагог по физической культуре	10%
Высокий статус и престиж УОР	10%

На вопрос «Почему Вы выбрали эту профессию, и чем Вы можете объяснить свой выбор?» 10 % студентов ответили, что хотят воспитывать здоровое молодое поколение; 30% участников дали ответ, связанный с их спортивной деятельностью. Остальные 60% респондентов отметили важность физического воспитания в школе и отметили высокий статус профессии педагога в обществе (табл. 2).

На вопрос «Повлияло ли каким-то образом Ваше окружение (близкие, учителя, друзья и т.д.) на Ваш выбор?» 50% респондентов отметили влияние тренера. По их словам, именно тренер дал информацию об образовательной организации, ее преимуществах для профессиональных спортсменов; 25% респондентов самостоятельно выбрали УОР Кузбасса, и у 25% участников интервьюирования - настояли родители (табл. 3)

Таблица 2

Почему Вы выбрали эту профессию, и чем Вы можете объяснить свой выбор?

Желание воспитывать здоровое молодое поколение	10%
Связь специальности со спортивной деятельностью	30%
Высокий статус профессии педагог	60%

Таблица 3

Повлияло ли каким-то образом Ваше окружение (близкие, учителя, друзья и т.д.) на Ваш выбор?

Повлиял тренер	50%
Никто не повлиял, выбрал сам	25%
Посоветовали родители	25%

На вопрос «В каком возрасте у Вас впервые появился интерес к выбранной профессии?» большинство, 70% участников интервьюирования отметили возраст до 7 лет, что свидетельствует о прочной взаимосвязи респондентов и спортивной деятельности; 25% интервьюируемых отметили, что интерес пришел за год – полтора перед поступлением и 5% - отметили появление интереса только после поступления (табл. 4)

Таблица 4

В каком возрасте у Вас впервые появился интерес к выбранной профессии?

до 7 лет	70%
14-15 лет	25%
после поступления в УОР	5%

С учебным планом ознакомились 60% респондентов – это говорит о высокой заинтересованности содержанием образования.

Большинство студентов, 70%, возможность совмещения спортивной подготовки и обучения специальности оценили высоко. Все обучающиеся выразили надежду на понимание со стороны преподавателей и успешное взаимодействие с ними при обучении в УОР Кузбасса.

На вопрос «Как Вы проводите свой досуг? Есть ли у Вас увлечения, которые могли бы способствовать Вашему профессиональному росту?» все респонденты ответили, что занимаются спортом в любое свободное время. В этом мы видим несомненные преимущества для предстоящей профессиональной деятельности педагога по физической культуре.

На вопрос «Где Вы планируете работать по окончании УОРа?» 30% респондентов ответили - в школе, 15% интервьюируемых - в фитнесс-центрах, 55% опрошенных- тренером. Все 100% опрошенных видят себя в профессии через 10 и более лет (табл. 5).

Таблица 5

Где Вы планируете работать по окончании УОРа?

в школе	30%
в фитнес – центре	15%
в спортивной школе	55%

Проведенное исследование показало, что основной контингент студентов, обучающихся на 1 курсе УОР Кузбасса, имеет глубокую внутреннюю мотивацию к освоению специальности Физическая культура. Все опрошенные так или иначе планируют связать свою жизнь со спортом, физической культурой и образованием.

Интерпретация результатов

Проведенное исследование показало, что:

1. Основная масса опрошенных при выборе места обучения руководствовалась внутренними потребностями, а значит, им присуща внутренняя мотивация.

2. Выбор места обучения в 90% случаев обусловлен профессиональной спортивной деятельностью.

3. Больше половины опрошенных планируют работать в области образования и физической культуры на должностях тренер, тренер-преподаватель, педагог дополнительного образования, учитель что делает необходимым усиление индивидуальной работы с обучающимися.

Результаты исследования обсуждены на круглом столе с обучающимися.

Студенты пришли к выводу о целесообразности применения в профессиональной деятельности метода интервьюирования и обсудили первоначальный опыт. Информация о предпочтениях, мотивах, интересах студентов позволит выбрать формы и содержание работы, которые обеспечат индивидуальный подход и повышение качества обучения.

Исследование вызвало интерес у педагогических работников УОР Кузбасса, поэтому его результаты представлены на методическом объединении преподавателей.

«СПОРТИВНАЯ ДИНАСТИЯ»

Новиков Б.А.
Научный руководитель: Вороничева Е.Н.
г. Орёл, БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»

Содержание:

Введение
Глава I. Виды спорта, которыми занимаются в моей семье, их значение
Глава II. Значение занятий спортом
Заключение
Литература

Введение

Спорт играет важную роль в жизни человека, потому что это – здоровье, воспитание характера, интересный досуг. Для воспитания физически и психологически здорового ребенка важна устойчивая основа. С самого раннего детства у детей формируется восприятие мира, и то, как и кем воспитывается ребенок, зависит его ценностные жизненные установки, которые лягут в основу его жизни. Поэтому, семья, семейные традиции, ценности играют первостепенную роль в воспитании ребенка.

Семья играет ключевую роль в физическом воспитании детей, так как именно здесь формируется отношение ребенка к физическим упражнениям, физической культуре, их любви к спорту, физической активности. Залогом успеха физической активности детей является личный пример старшего поколения: здоровые привычки, здоровый образ жизни, совместные занятия спортом.

Исследователи в области спорта пришли к выводу, что родители спортсменов высокого класса обычно более развиты и физически, и

функционально, чем окружающие их люди, и часто имеют опыт в спорте высших достижений[18].

Отмечая важность семьи в воспитании детей, ученые пришли к выводу, что в рамках семейного воспитания старшие члены семьи оказывают систематическое целенаправленное воздействие на ребёнка, способствующее адаптации его в складывающихся современных условиях[19]. Из этого следует, что спортивная династия напрямую оказывает влияние на физическое развитие детей.

Так как все члены нашей семьи всегда занимались физкультурой и спортом, мне стало интересно изучить спортивную жизнь своей семьи, как занятия спортом родителей повлияли на выбор подрастающего поколения, и узнал много интересного из жизни своих родных.

Я начал строить спортивное древо моей семьи, и получилось настоящее исследование.

Объект исследования – моя династия.

Предмет исследования – спортивная жизнь моих родственников.

Цель нашего проекта – изучить спортивную жизнь своей семьи, узнать спортивные предпочтения, достижения, преемственность и значимость занятий спортом в нашей семье.

Задачи исследования:

- узнать, какими видами спорта и когда занимались мои родственники;
- выяснить, какие физические качества и умения развивают эти виды спорта,

---

[18] Тумановская Е.О., Налимова М.Н. Влияние спортивной династии в семье на физическую активность будущего поколения [Электронный ресурс]: Режим доступа: http://cyberleninka.ru (дата обращения 20.02.2022).

[19] Паршакова В.М Спортивные традиции в семье как фактор физического воспитания личности // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – №3. – С. 77-79.

как влияют эти виды спорта на жизнь человека, и как они повлияли на жизнь членов моей семьи.

В своей работе я использовал разные методы исследования: метод анализа и синтеза, методы изучения литературы, семейного архива (фотографии, дипломы, грамоты, медали, значки), метод опроса в форме интервью.

Работа состоит из введения, 2 глав, заключения, списка литературы.

Глава I. Виды спорта, которыми занимаются в моей семье, их значение

Я занимаюсь футболом с трёх лет и стрельбой из лука с пяти. Мой папа начал водить меня на футбол, так как он сам бывший футболист, а в настоящее время – тренер по футболу, собственно, он и был моим первым тренером.

Моя мама была лучницей, в настоящее время – тренер по стрельбе из лука. В пять лет мне стала интересна стрельба из лука, я решил попробовать себя и в этом виде спорта. Моя мама была не против, мне понравилось, и я стал совмещать футбол и стрельбу из лука. Кстати, тренером по стрельбе из лука у меня была и остаётся моя мама.

Преимущества, которые можно получить, занимаясь стрельбой из лука:

1. Общее физическое развитие.
2. Укрепляются мышцы спины, пресса и плечевого пояса, выравнивается осанка.
3. Улучшение зрения за счёт постоянной фокусировки на близкие и дальние расстояния.
4. Тренировка дыхательной системы положительно сказывается на здоровье.

Важную роль играет и психологическая составляющая, развивается выдержка, умение сосредотачиваться, желание не сдаваться, воспитываются волевые качества спортсмена.

Футбол считается самым популярным видом спорта в мире. Еженедельные занятия футболом положительно влияют на сердечную функцию, эластичность сосудистой системы, кровяное давление, уровень холестерина и накопление жира в тканях лучше, чем силовые тренировки или бег каждый день. Футбол универсален, и в него могут играть люди без специальной физической подготовки.

Мой дедушка, Савосин Валерий Александрович, родился 24.02.1958, всегда активно занимался спортом. Он был талантливым и очень трудолюбивым футболистом. В 1976 году он выступал за футбольный клуб «Спартак» Орёл, в 1979 году перешёл в «Спартак» Нальчик, и в 1981 вернулся в «Спартак» Орёл, заработал множество трофеев, и по окончании карьеры игрока стал не менее хорошим тренером.

Мой другой дедушка, Новиков Вячеслав Васильевич, всю молодость занимался бодибилдингом.

Мой папа, Новиков Александр Вячеславович, с детства занимался футболом, является воспитанником ДЮСШ-3 г. Орла. В 2000 году он подписывает контракт с футбольным клубом «Кристалл-2» Смоленск, и в этом же году неоднократно вызывался в юношескую сборную России. А уже в 2001 папа переходит в клуб «Ростельмаш» Ростов-на-Дону, который позже стал называться «Ростов». В 2005 году он переходит в «Газовик» Оренбург, в том же году переходит в «Магнит» Железногорск. В 2006 году он переходит в «Орёл» Орёл, а в 2008 возвращается в «Магнит» Железногорск. В 2009 году, по окончании карьеры игрока, стал детским тренером и уже в этом статусе завоевал множество трофеев.

Моя мама, Новикова Оксана Валерьевна – мастер спорта по стрельбе из лука. Начать заниматься стрельбой из лука было именно её осознанным решением, и на первых же занятиях она поняла, что не ошиблась, после выполнения мастера спорта вызывалась в юношескую сборную. По окончании карьеры спортсменки стала тренером и, уже будучи тренером,

добилась довольно высоких результатов. Например, её воспитанница заняла второе место на кубке мира по стрельбе из лука в Мексике.

Мой брат, Новиков Родион Александрович, родился 11.11.2009 и уже с четырёх лет начал заниматься футболом. Сейчас он играет за футбольную команду «Север» Орёл, тренером которой является наш папа. Родион завоевал уже много командных и индивидуальных наград, но самые главные ещё впереди.

Моя сестра, Новикова Арина Александровна, родилась 23.04.2015, пошла по стопам мамы и с раннего детства начала заниматься стрельбой из лука. Сейчас ей шесть, и она уже участвовала в нескольких соревнованиях, где занимала призовые места. Тренирует её моя мама.

Глава II. Значение занятий спортом

Физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

На тренировки надо ходить постоянно и стараться их не пропускать. Ведь постоянные занятия физкультурой улучшают телосложение, фигура становится стройной и красивой, движения приобретают выразительность и пластичность. У тех, кто занимается физической культурой и спортом, повышается уверенность в себе, укрепляется сила воли, что помогает достигать поставленных жизненных целей.

Физическая культура и спорт оказывает благотворное влияние на нервно-эмоциональную систему, продлевает жизнь, омолаживает организм, делает человека красивее. Пренебрежение же к занятиям физкультурой приводит к тучности, потере выносливости, ловкости и гибкости. Недостаточная двигательная активность в процессе роста и развития детей и подростков может вызвать множество неблагоприятных последствий: приводит к ухудшению здоровья, снижению физической и умственной

работоспособности, создает предпосылки для развития различных форм патологии.

С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни: закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Физическая активность так или иначе воздействует на человека, формирует его личность, тренирует силу воли. Обычно, занимаясь каким бы то ни было спортом, человек стремится достичь конкретных результатов. С помощью спорта человек борется с ленью, сомнениями, стремится стать лучше и сильнее. Это неоспоримое преимущество любого вида спорта.

Спорт — эффективная профилактика самых распространённых заболеваний, позволяющая прожить долгую, счастливую жизнь. Занятия спортом помогают не только оставаться здоровым, но также кардинально меняют жизнь любого человека при его желании и участии.

Я уверенно могу сказать, что спорт в нашей семье всегда был в почете. Всегда мы ездили на велосипедах, ходили на лыжах, играли в футбол, волейбол, баскетбол, хоккей, занимались плаванием, никто не курил и не пил.

Спорт может быть большим – спорт высоких достижений – и массовым. В моей семье все стремятся и стремились к достижению высоких результатов, мои родители смогли их добиться и являются для меня, моего брата и сестры примером: мой папа играл в высшей лиге по футболу и вызывался в юношескую сборную, мама выполнила мастера спорта по стрельбе из лука и тоже вызывалась в юношескую сборную.

Но главное – это любовь к занятиям спортом. Любовь к спорту передаётся от старшего поколения к младшему. Мы часто участвовали в семейном конкурсе «Папа, мама, я – спортивная семья» и всегда занимали первые места. Мои родители до сих пор занимаются спортом, но не потому,

что хотят добиться высоких результатов, а потому что спорт – это здоровье. А мы хотим, чтобы члены нашей семьи были здоровыми и жили долго.

Заключение

В результате работы над проектом я составил спортивное древо своей семьи и сделал выводы о значимости физического воспитания в семье и занятий спортом. Своей спортивной династией я проиллюстрировал тот факт, что зачастую физическое воспитание детей в семьях спортсменов с раннего детства нацелено на достижение высоких спортивных достижений[20].

Кроме этого, в таких семьях созданы благоприятные условия для физической активности детей и их дальнейшего совершенствования. При этом родители-спортсмены генетически предрасположены к какому либо виду спорта, и эти передаваемые по наследству спортивные качества переданы следующему поколению. Таким образом, вероятность преуспеть в спорте намного выше у детей спортсменов. Спортивная династия определяет успех физической активности будущего поколения.

Литература

1. Паршакова В.М Спортивные традиции в семье как фактор физического воспитания личности // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – №3. – С. 77-79.

2. Тумановская Е.О., Налимова М.Н. Влияние спортивной династии в семье на физическую активность будущего поколения [Электронный ресурс]: Режим доступа: http://cyberleninka.ru (дата обращения 20.02.2022).

3. Материалы семейного архива.

[20] Тумановская Е.О., Налимова М.Н. Влияние спортивной династии в семье на физическую активность будущего поколения [Электронный ресурс]: Режим доступа: http://cyberleninka.ru (дата обращения 20.02.2022).

Приложение

Рис.1 Я и моя первая футбольная награда

Рис.2 Мои первые соревнования по стрельбе из лука

Рис.3 Я на турнире по футболу

Рис.4 Савосин Валерий Александрович – игрок команды «Спартак» Нальчик

Рис.5 Савосин Валерий Александрович – детский тренер

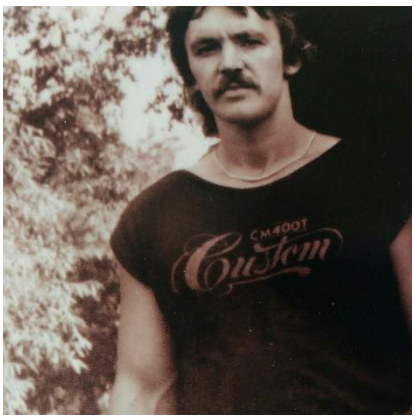


Рис.6 Савосин Валерий Александрович – тренер юношеской команды

Рис.7 Новиков Вячеслав Васильевич во время занятий бодибилдинга

Рис.8 Новиков Александр Вячеславович – игрок команды «Магнит» Железногорск

Рис.9 Новиков Александр Вячеславович – тренер команды «Север» Орёл

Рис.10 Новиков Александр Вячеславович на турнире со своей командой

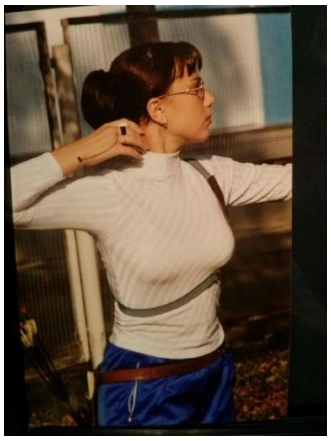


Рис.11 Новикова Оксана Валерьевна – мастер спорта по стрельбе из лука

Рис.12 Новикова Оксана Валерьевна – тренер по стрельбе из лука

Рис.13 Новикова Оксана Валерьевна на кубке мира со своей воспитанницей Марией Виноградовой выиграли серебро

Рис.14 Новиков Родион, первое занятие по футболу

Рис.15 Новиков Родион – капитан команды «Север» Орёл

Рис.16 Новиков Родион – победитель зоны Черноземья

Рис.17 Новикова Арина на своих первых соревнованиях

Рис.18 Новикова Арина и её первые призы

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ИНДИВИДА»

Панин Д.В.

Научный руководитель: Исмухамедова Т.А.

г. Орел, Бюджетное профессиональное образовательное учреждение орловской области «Училище олимпийского резерва»

Содержание

Введение

I. Сущность понятия физическая культура.
II. Роль физической культуры в формировании индивида.

Список использованной литературы

Введение

Физическая культура приобрела в последнее время социальную силу и значимость. Она является не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности, разумной формой организации и проведения их досуга. Бесспорно, она влияет и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, на нравственно-интеллектуальные характеристики, эстетические идеалы и ценностные ориентации. Одновременно физическая культура предоставляет индивиду широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я», для сопереживания и сопричастия спортивному действию как процессу творчества, заставляет радоваться победе, огорчаться поражениям, отражая всю гамму человеческих эмоций, и вызывает чувство гордости за беспредельность потенциальных возможностей человека. В нашей стране физическая культура является одним из важнейших средств

формирования индивида, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Сегодня подрастающее поколение и молодежь активно занимаются физической культурой. Для них строятся спортивные комплексы, открываются тренажерные залы, так же открываются различные виды спортивных школ. Современный человек думает о своем физическом здоровье и старается уделять ему больше времени. Физическая культура — это основа здоровья.

Сфера физической культуры выполняет множество функций в обществе. Она удовлетворяет такие социальные потребности, как потребность в общении, игре и развлечении.

Цель работы: вывить влияние физической культуры на развитие индивида

Задачи работы:

1) рассмотреть сущность понятия физическая культура;

2) определить роль физической культуры в формировании индивида.

Проблема: Сегодня большое значение придается занятиям физической культурой. Важной проблемой является формирование индивида посредством физической культуры. Одним из методов формирования индивида может стать активное привлечение подрастающего поколения к занятиям физической культурой.

Методом исследования является анализ литературы.

ГЛАВА I. Сущность понятия физическая культура.

Существует различные определения физической культуры. Одна из самых распространенных это мнение доктора педагогических наук А.А.Гужаловского: физическая культура – это область деятельности, которая удовлетворяет потребности общества по созданию физической готовности людей к различным формам деятельности[21]. Другое, не менее известное

1. [21] Учебник для институтов физической культуры / Под ред. А.А. Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 352 с., ил.

определение, это определение профессора В.Н.Выдрина[22]. Он считает, что физическая культура — это часть, подсистема общей культуры человечества, которая является творческой деятельностью по освоению и созданию новых ценностей в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.

В современном понимании физическая культура - это совокупность достижений и творчества в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий для направленного физического развития и совершенствования всех возрастных групп населения, особенно детей и подростков, для активного здорового отдыха всего народа.

Физическая культура - это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат деятельности, средство и способ совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики.

Физическая культура, всестороннее совершенствование человеческого тела путем физических упражнений, соблюдения правильного режима в быту и труде.

Физическая культура - это часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.

Рассматривая определение понятия «физическая культура», принципиально недопустимо сводить к представлениям о естественной, природной физической активности индивида и вообще лишь к его физической или двигательной активности. Физическая активность лишь

---

[22] Выдрин В.М., Пономарев Н.И., Седов А.В. Спорт в современном обществе. Учебник для вузов. – Москва: Физкультура и спорт, 2016. – 272 с.

тогда превращается в центральный компонент физической культуры, когда она становится окультуренной двигательной деятельностью, целесообразно направленной на оптимизацию физического состояния и развитие человека в единстве с его духовным развитием. Это возможно только тогда, когда в обществе, хоть в какой-то мере, возникают материальные и духовные ценности, обеспечивающие реально такую направленность и результативность окультуренной физической активности. Для того, чтобы понимать понятие «физическая культура», ее нужно воспринимать ее, как минимум, в трех аспектах:

- деятельностном (физическая культура как особая деятельность),

- предметно - ценностном (физическая культура как совокупность определенных предметных ценностей)

- персонифицировано - результативном (физическая культурность как результат воздействия на индивида деятельностных и предметно - ценностных факторов физической культуры).

Исходя из изложенного, можно говорить о том, что физическая культура - это не просто природное явление, а продукт общественного развития. Есть справедливое суждение о том, что физическая культура - биосоциальное явление, но это справедливо лишь при условии, если не упускать из внимания доминирующей роли социальных факторов и закономерностей в ее возникновении, функционировании и развитии.

Любое сложное явление и область человеческой деятельности имеет сложившуюся форму организации и строение. Физическая культура является одним из важных компонентов культуры, имеющая, в свою очередь, собственную структуру.

С определенной степенью условности физическую культуру можно подразделить на ряд больших разделов, которые по своим особенностям соответствуют различным направлениям и сферам ее использования в обществе. Каждый раздел включает виды и разновидности, так, базовая

физическая культура - школьная, вузовская и т.д.; фоновая физическая культура - рекреативная и реабилитационная[23].

Базовая (образовательная) физическая культура - фундаментальная часть физической культуры, которая включена в систему образования и воспитания (физическая культура в детском саду, школьная физическая культура). Базовая - потому что она направлена на приобретение основного фонда жизненно важных двигательных умений и навыков ("школы движений") и физических качеств. Базовая физическая культура одного звена системы образования может быть "основой" физической культуры следующего звена (детский сад - школа, школа - вуз и т.н.).

Спорт - это вид физической культуры, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений в целях достижения наивысших спортивных результатов.

Туризм - вид физической культуры. Активные виды туризма - пеший, горный, водный, велотуризм и др. - носят не только оздоровительный, но и профессионально-прикладной характер. В то же время существуют виды туризма (экскурсии, круизы, турне и др.), которые в большей мере решают задачи познавательного характера и в меньшей степени связаны с физическими упражнениями и нагрузками оздоровительного характера.

Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) - планомерно организованный процесс специально направленного использования физической культуры для формирования двигательных умений и навыков, способствующих освоению профессии. В свою очередь, основу ППФК составляет профессионально-прикладная физическая подготовка (например, ППФП геодезиста, ППФП конструктора, ППФП инженера-программиста). В этот же вид физической культуры входит и физическая культура на производстве (вводная гимнастика, физкультурные

[23] Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.

паузы, физкультминутки, послерабочие реабилитационные упражнения и т.п.).

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура - процесс специально направленного использования физических упражнений в качестве средств лечения и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм и других причин. Распространенные ее формы - лечебная физическая культура (ЛФК), адаптивная физическая культура (АФК). ЛФК использует широкий комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и другие упражнения), специализированных в зависимости от характера заболеваний. АФК направлена на максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья (в том числе инвалидов).

Спортивно-реабилитационная физическая культура направлена на восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм.

К фоновым видам физической культуры относятся гигиеническая и рекреативная. Гигиеническая физическая культура - это различные формы физической культуры, включенные в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками). Рекреативная физическая культура - активный туризм, походы выходного дня, физкультурно-спортивные развлечения. Фоновая физическая культура оказывает оперативное влияние на текущее функциональное состояние организма, нормализуя его и способствуя созданию благоприятного функционального фона жизнедеятельности.

ГЛАВА II. Роль физической культуры в формировании индивида.

Физическая культура является частью общей культуры. Она имеет две части - предметную и личностную. Это значит, что она существует как в виде конкретных материальных реалий, так и в форме личностного достояния человека, занимающегося физическими упражнениями.

Физическая культура - достаточно сложное социальное образование. В ее структуре можно выделить три самостоятельных аспекта: деятельностный, ценностный и личностный.

Результативный аспект физической культуры включает в себя всю совокупность полезных результатов, которые человек приобрел в процессе деятельного использования ценностей физической культуры в своей жизни.

К таким полезным результатам можно отнести:

·полученные в процессе физкультурных занятий двигательные умения и навыки;

·саму способность быстро овладевать новыми движениями, развитую в ходе занятий;

·возросшую физическую работоспособность;

·пропорционально развитое телосложение и осанку;

·физкультурные знания;

·нравственные и эстетические качества, возвышающие личность человека и т.д.

Данный аспект правомерно отождествляется с понятием «физическая культура индивида», т.к. он полностью персонифицирован в личности занимающегося в виде его собственного достояния и достижения.

Термин «физическая культура индивида» можно выразить как реальную физкультурно-спортивную деятельность конкретного человека, мотивом которого является удовлетворение его индивидуальных интересов и потребностей в физическом самосовершенствовании.

Индивид (от лат. individuum — неделимый, неразделённый) — это единичный представитель человеческого рода, конкретный носитель всех

социальных и психологических черт человечества: разума, воли, потребностей, интересов и т. д.

Понятие «индивид» употребляется для обозначения человека как отдельной особи среди других людей. Индивид не просто один, а всегда «один из».

Основной целью формирования индивида посредством физической культуры выступает оптимизация физического развития человека, а также всестороннее совершенствование свойственных каждому физических качеств и способностей, связанных с ними. Все это в единстве с формированием духовных и нравственных качеств будет характеризовать общественно активную личность.

Так же, к целям формирования индивида посредством физической культуры можно отнести обеспечение подготовленности его к плодотворной как трудовой, так и другим видам деятельности.

Для реализации этих целей решается комплекс специфических и общепедагогических задач, отражающих многосторонность формирования как процесса, в том числе этапы возрастного развития, и уровень подготовленности, а также условия достижения поставленных целей.

Особое внимание в учебном процессе уделяют физическому воспитанию индивида. Объяснение этому следующее: от него во многом зависит моральный облик человека, а также его сила воли и целеустремленность.

Занятия физической культурой начинается еще с детства. С ранних лет происходит гармоничное развитие, обучение ответственности, приобретение силы воли и выносливости, что впоследствии позволит индивиду стать всесторонне развитой личностью.

Говоря об актуальных задачах формирования индивида с позиции влияния на духовно-нравственное содержание, можно выделить ряд задач, перечисленных ниже:

- отношение к здоровому образу жизни;

- коллективизм и товарищеская взаимопомощь;

- непримиримость к несправедливости и нечестности;

- потребность в регулярных занятиях физической культурой;

- воспитание волевых качеств, самодисциплины, смелость,

- умение переносить трудности;

- привитие навыков самоконтроля за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

Формированию индивида будет содействовать гармоничное развитие и его духовных качеств только в совокупности с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием и обучением.

Физическая культура позволяет индивиду правильному формированию. Нравственное воспитание посредством физической культуры в виде игр, соревнований, во время которых развиваются такие черты характера, как сила воли, смелость, дисциплинированность и выдержка.

Трудовое воспитание находит свое отражение в больших физических нагрузках, которые возлагаются на человека. Эти нагрузки приучают организм к труду, делают индивида выносливым и целеустремленным. Таким образом, при занятиях физической культурой и постоянных нагрузках, индивид будет как физически, так и морально выдерживать разные виды работ.

Физические нагрузки, несомненно, повышают стрессоустойчивость, что так необходимо в процессе обучения и работы. Более того, в процессе занятий индивид полностью сконцентрирован, а значит невольно воспитывает свою внимательность, по-другому воспринимает информацию и в конечном итоге, у него развивается зрительная и машинальная память. Говоря об эстетической составляющей, физическая культура помогает формированию тела индивида, приносит эстетическое наслаждение, формирует вкусы и представления о прекрасном.

Занятия физической культурой служат подходящим полем для формирования черт индивида, лидерских качеств, моральной и физической подготовки к самым различным стрессовым жизненным ситуациям. Умения

проявлять свои волевые качества, выдержку и стойкость человек приобретает именно на занятиях физической культуры.

Для развития духовных черт личности во время занятий физической культурой 2 основных метода: игровой и соревновательный.

Игровой метод направлен на развитие ловкости, силы, быстроты, находчивости, самостоятельности и инициативности. Помимо этого развивается сознательная дисциплина и умение работать в коллективе. То есть, все то, что необходимо индивиду на начальных стадиях социализации и становления как личности, приобретается именно в процессе игры.

Соревновательный метод предполагает соперничество, борьбу за первенство.

Фактор соперничества создает особый эмоциональный фон, который способствует максимальному проявлению возможностей организма. И именно с ним может не справиться маленький ребенок. Однако не стоит ставить категорический запрет на применение данного метода в работе с детьми, а следует постепенно морально подготавливать их к соревнованиям.

Соревновательный метод воспитывает способность самообладания, целеустремленности и решительность.

Заключение

Формирование физической культуры индивида является одной из целей физической культуры. Наиболее значимыми гуманистическими результатами, характерными для системы образования, являются ориентированные на физическую культуру знания, умения и навыки, необходимые для использования физических упражнений с целью оздоровления, рекреации, реабилитации, формирования здорового образа жизни. При этом важными являются знания, формирующие ценностные ориентации на здоровый физически активный образ жизни и социальные установки на его достижение. В конечном итоге общее физкультурное образование должно формировать мировоззрение здорового и обязательно

физически активного образа жизни. Именно физическая культура ндивида соответствует правовым, методологическим и дидактическим основаниям цели одноименного учебного предмета. Поэтому формирование физической культуры индивида было определено как цель учебного предмета «Физическая культура».

Сущность понятия физическая культура индивида представляет особый определенный научный интерес в плане ее актуальности и актуализации - перевода из состояния желаемого будущего в состояние реальности.

Список литературы

1. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для вузов. – Москва: Аспект Пресс, 2015. – 375 с.
2. Выдрин В.М., Пономарев Н.И., Седов А.В. Спорт в современном обществе. Учебник для вузов. – Москва: Физкультура и спорт, 2016. – 272 с.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
4. Лукьянов В.С. О сохранении здоровья и работоспособности. – Москва: Медгиз, 2016. – 136 с
5. Русакова, Н. Г. Роль физической культуры в формировании основных качеств и свойств личности / Н. Г. Русакова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 2 (136). — С. 661-663.
6. Смирнов В.Н., Дубровский В.И. Физиология физическое воспитание и спорт. Учебник для студентов средних и высших заведений. – Москва: Владос-пресс, 2017 – 608 с.
7. Хузина Г. К., Валиуллина И. О. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности // Актуальные исследования. 2020. №4 (7). С. 62-64.

8. Учебник для институтов физической культуры / Под ред. А.А. Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 352 с., ил.

«ЦЕННОСТНАЯ ОРИЕНТИРОВАННОСТЬ СПОРТСМЕНОВ И ОБУЧАЮЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

Пискарев Д. С.

Научный руководитель: Токоякова Н. Р.

г. Красноярск, Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

«Красноярский колледж Олимпийского резерва»

Содержание

Введение

Глава 1 Понятие и основные характеристики ценностного ориентирования

Глава 2 Ценностные ориентиры спортсменов и обучающихся колледжа олимпийского резерва

Заключение

Список литературы

Приложение 1

Введение

Современное общество трудно представить без любительского и профессионального спорта. Спортивная деятельность представляет собой один из немногих путей, где человек может проявить свое совершенство, используя физические возможности для достижения определенных результатов.

Эта деятельность обладает высочайшей мотивацией, четкими критериями оценки результатов, требует высокой активности от человека. Она связана с большим физическим и психическим напряжением, необходимостью преодолевать не только сопротивление сильного соперника,

но и собственные слабости. Спорт разносторонне формирует адаптационные возможности человека, включая социальные.

Актуальность темы заключается в том, что в спорте отражены огромные возможности для комплексного гуманистического воздействия на личность. Спорт позволяет сознательно, целенаправленно и весьма эффективно воздействовать на самые разнообразные физические, психические, духовные качества и способности человека. Каждый спортсмен и обучающийся выстраивает для себя определенную парадигму ценностей и ценностных ориентиров.

Особенно сильно этот процесс проявляется в период взросления. Именно при непосредственной помощи педагога и тренера и происходит установка различных ценностных ориентиров.

Цель исследования: определить основные ценностные ориентиры спортсменов и обучающихся колледжа олимпийского резерва.

Для достижения поставленной цели предполагается решение следующих **задач**:

1. Дать характеристику таким понятиям, как ценности и ценностные ориентиры.

2. Провести опрос среди обучающихся 1 курса отделения физической культуры колледжа об их ценностной парадигме.

3. Провести статистическую обработку полученных результатов.

При написании работы был применен теоретический метод изучения информации, из которого использовался сравнительный анализ, изучение и анализ литературы. Также для конкретизации данных был проведен опрос, который относится к практическому методу изучения материала.

Научная ценность работы обусловлена тем, что полученные данные можно использовать в дальнейших разработках и исследованиях по ценностной ориентации спортсменов и обучающихся.

Глава 1. Понятие и основные характеристики ценностного ориентирования

Ценностные ориентации являются важной составляющей ценностно-смысловой сферы личности, которая влияет на успешность спортивной деятельности. Ценностно-смысловая сфера личности включает различные мотивационные образования: жизненные установки и позиции, мировоззрение и убеждения, цели и притязания, идеалы, и все то, что связано с понятиями ценностей и смыслов субъекта спортивной деятельности [1]. Взаимосвязь ценностей спортсменов с мотивами и смыслом их деятельности влияет на весь процесс многолетней подготовки, и, в частности, на победу на определенных соревнованиях.

Спортивная деятельность функционирует через субъективный мир личности, проявляется через своих носителей. В деятельности создаются и закрепляются образы вида спорта, в которых личность проявляет себя субъектом. Самоопределение личности в спорте как результирующем факторе освоения ее ценностей предполагает наличие субъектной позиции обучающегося и в учебной, и в спортивной деятельности. Особое значение приобретает отношение к деятельности, выбор целей, умение понять в ней себя и других, ставить перед собой задачи, целенаправленно и эффективно действовать в соответствии с ними [3].

Содержание образования следует рассматривать как способ приобщения обучающихся к развивающему их миру, его ценностному потенциалу. Этот процесс включает в себя: способы культурной деятельности, а также используемые для этого средства и методы; кроме того, анализируются и результаты деятельности.

Целью и интегративным результатом образовательного процесса является формирование ценностных ориентиров обучающихся как составной части его общекультурного развития. Результат можно увидеть в качественных новообразованиях, включая мотивационно-ценностную и творческо-деятельностную составляющие, динамично изменяющиеся во времени.

Ценности

Под ценностями, в широком смысле слова, понимаются предметы, явления, их свойства, необходимые и полезные обществу и отдельной личности в качестве средства, удовлетворяющего их потребностям. В них отражается представление о желаемом, некий идеал. Ценности указывают на социальное и культурное значение определенных явлений в спорте, выступают ориентирами на деятельность. Уровень объективного восприятия ценностей является показателем культуры обучающихся или степени реализации ценностного идеала, условием и результатом его физкультурно-спортивной деятельности [2].

Ценности профессионального спорта

Сформированные в сфере образования и спорта многообразные ценности можно условно разделить на следующие группы:

1. Физические (здоровье, телосложение, двигательные качества, умения, навыки, физические нагрузки, высокая подвижность, стремление к совершенствованию и др.).

2. Социально-психологические (активный отдых, развлечения, удовольствие; формирование трудолюбия, навыков поведения в коллективе, общения; понятия долга, чести, совести, благородства, средства воспитания и социализации, рекорды, победы, традиции и др.).

3. Психические (эмоциональные переживания, быстрота мышления, творческие задатки, воображение, черты характера, свойства и качества личности и др.).

4. Культурные (познание, самоутверждение, самовыражение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные качества, авторитет и др.).

5. Материально-технические условия, престиж занятий спортом.

Ценностные ориентиры

Наряду с ценностями выделяют ценностные ориентиры, которые формируются в процессе социализации личности, усвоения социального

опыта и отражаются в целях, убеждениях, идеалах, интересах, мотивах и т.д. [5].

В структуре учебной и спортивной деятельности ценностные ориентиры тесно связаны с эмоциональными, познавательными и волевыми качествами личности, образуют содержательную направленность, характер которой зависит от того, какой личностный смысл имеет система тех или иных ценностей. Личностный смысл определяет действенность отношений индивида и того объекта, ради которого разворачивается деятельность. Одни останавливаются на эмоциональном (чувственном) уровне, другие – на познавательном, третьи – на поведенческом (волевом). Этот процесс определяется активностью личности [1].

Таким образом, ценности и выстраивание ценностной парадигмы – это длительный процесс, связанный со становлением личности обучающегося, его участием в учебной и спортивной деятельности. Какие ценности для себя спортсмен и обучающийся ставит на первые места зависит и от влияния взрослых педагогов и тренеров и от окружающей среды.

Глава 2 Ценностные ориентиры спортсменов и обучающихся колледжа олимпийского резерва

Ценностные ориентации формируются под влиянием специфики спортивной деятельности, зависят от социальных и психологических характеристик личности спортсменов и влияют на показатели спортивной карьеры, в ходе которой они значительно трансформируются [4].

Например, в триатлоне присутствует сразу три спортивных вида: плавание велосипед и бег. Особенность триатлона в том, что нужно развивать их одновременно, потому что, если хоть один вид слабый, то спортсмен уже не сможет победить на соревнованиях.

Если рассмотреть на примере плавания, то спортсмен тренируется и уделяет плаванию семь дней в неделю и ему порой этого не хватает, чтобы выиграть. А в триатлоне нужно успеть за те же семь дней натренировать сразу три вида спорта, с тем же количеством тренировок.

Главными качествами здесь будут, прежде всего, моральные, а уж потом физические. Потому что, даже если спортсмен изначально слаб, не подготовлен, но у него есть упорство, терпение, сила воли, готовность идти до конца, уверенность в своих силах и возможностях, то можно стать сильным, и подняться на пьедестал победителем.

Сильный человек может прозаниматься 10 лет или 15 лет, но если он не обладает этими качествами, то ничего не сможет добиться. Поэтому тренеры ценят больше упорных, чем просто одарённых.

Я сменил до триатлона 3 вида спорта, но здесь своя, особенная атмосфера. Какие бы это не были соревнования, я прихожу и чувствую, что мы все большая семья. Из какого бы города люди не приехали, все приветливо к друг другу относятся, после финиша спокойно и добродушно общаемся.

Режима, как такового нет, потому что кроме тренировок есть и другие дела, которые влияют на распорядок дня. Но всё же, время тренировок неизменно. Тренировочный процесс обычно проходит 6 дней в неделю и один полноценный выходной. Бывает период когда, пару раз в неделю по 2 тренировки в день. В среднем одна тренировка занимает от двух часов до 3,5 часов. Занимаюсь с 14 лет. На данный момент мои самые высокие достижения, это 1-ое место на Первенстве Иркутской области по кросс-триатлону и 9-ое место на Первенстве России по кросс-дуатлону.

Регулярные тренировки и активную соревновательную деятельность мне постоянно приходится совмещать с плотным графиком учебного процесса. Для меня как человека, привыкшего делать все максимально хорошо приходится достаточно непросто, но я стараюсь искать оптимальные пути для решения намеченных целей.

Ещё в этом виде спорта можно выделить такую особенность, что он идёт не по возрасту. Можно начать заниматься в 5 лет или 40, но это не повлияет не на достижения, ни на здоровье. Ограничений по возрасту нет совсем.

Именно учитывая все эти особенности моего вида спорта, для меня как спортсмена и обучающегося ценностные ориентиры можно расположить в следующем порядке. На первом месте стоят социально-психологические ценности, затем идут психические и только потом физические. Культурные и материально-технические для меня расположились на последних местах.

Рассматривая особенности занятий триатлоном и даже саму атмосферу на проводимых соревнованиях можно сделать вывод, что для меня как спортсмена гораздо важнее получение удовольствия от активного отдыха, общения и самого тренировочного и соревновательных процессов. Также немалое место занимает и поиск баланса между тренировками и получением образования в колледже олимпийского резерва. Тем интереснее будет понимать, в каком порядке выстроились ценностные ориентиры для моих одногруппников и однокурсников, так как виды спорта у всех достаточно разнообразные.

На первом курсе колледжа олимпийского резерва можно встретить такие виды спорта, как футбол, вольная борьба, легкая атлетика, регби, каратэ, северное многоборье, баскетбол, бокс, хоккей с мячом, тяжелая атлетика и восточные боевые единоборства.

Я провел опрос среди своих одногруппников и однокурсников. В общей сложности, в опросе приняли участие 55 человек, и юноши и девушки.

Основной вопрос:

1. Расположите в порядке убывания ценностные ориентиры по степени важности для вас?

Проанализировав результаты, можно сделать вывод, что большая часть опрашиваемых ставит на первое место физические ценности, то есть свое здоровье, какие-то двигательные качества, умения, навыки и стремление к совершенствованию. (см. Приложение 1) .

Вторую строчку по степени важности заняли социально-психологические ценности (активный отдых, развлечения, удовольствие; рекорды, победы, традиции и др.).

На третьем месте расположились психические, на четвертое поставили материально-технические. И культурные ценности заняли последнее место в шкале ценностей студентов.

Этот опрос показал важность для спортсмена и обучающегося важность выстраивания ценностной парадигмы. Каждый сам определяет, какие ценности для него в приоритете.

Данные исследования также могут быть полезны как самим обучающимся и спортсменам, так и классным руководителям, тренерам и другим специалистам. Для первых было интересно поучаствовать в самом опросе и даже, возможно, пересмотреть шкалу своих ценностей. Для вторых крайне важно будет определить степень заинтересованности спортсменов и студентов в образовательном процессе и спортивной деятельности.

Заключение

Рассмотрев и проанализировав обязательный минимум содержания темы, можно сделать следующие выводы.

Во-первых, ценности и выстраивание ценностной парадигмы – это длительный процесс, связанный со становлением личности обучающегося, его участием в учебной и спортивной деятельности. Какие ценности для себя спортсмен и обучающийся ставит на первые места зависит и от влияния взрослых педагогов и тренеров и от окружающей среды.

Во-вторых, рассматривая особенности занятий триатлоном и даже саму атмосферу на проводимых соревнованиях можно сделать вывод, что для меня как спортсмена гораздо важнее получение удовольствия от активного отдыха, общения и самого тренировочного и соревновательных процессов. Также немалое место занимает и поиск баланса между тренировками и получением образования в колледже олимпийского резерва. Тем интереснее будет понимать, в каком порядке выстроились ценностные ориентиры для моих одногруппников и однокурсников, так как виды спорта у всех достаточно разнообразные.

И, в-третьих, этот опрос показал важность для спортсмена и обучающегося важность выстраивания ценностной парадигмы. Каждый сам определяет, какие ценности для него в приоритете.

Данные исследования также могут быть полезны как самим обучающимся и спортсменам, так и классным руководителям, тренерам и другим специалистам. Для первых было интересно поучаствовать в самом опросе и даже, возможно, пересмотреть шкалу своих ценностей. Для вторых крайне важно будет определить степень заинтересованности спортсменов и студентов в образовательном процессе и спортивной деятельности.

Список литературы

1. Алексеева В. Г. Ценностные ориентации как фактор жизнедеятельности и развития личности // Психологический журнал / В. Г. Алексеева. М.: 2015. № 5. С. 45-51.

2. Пряжников Н.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения / Н. С. Пряжников. - М.: МПСИ, 2012. 400 с.

3. Спорт, духовные ценности, культура*. // Юб. издание, посвящ. 80-ю РГАФК. Сборник. - М.: Изд-во Спарта, 2007. 350 с.*

4. Столяров В.И. Спорт и современная культура: методологический аспект *//* Теория и практика физической культуры*. – М.: 2017. № 7. С.1-5.*

5. Сундетова У. Ш. Роль ценностных ориентаций в процессе социализации-профессионализации личности студента в системе физкультурного образования // Сборник трудов молодых ученых РГАФК / У. Ш. Сундетова. М.: Физкультура, образование, наука, 2000. С. 137-144.

Приложение 1

Направление 3.

СПОРТ КАК ФЕНОМЕН 21 ВЕКА

«АНАЛИЗ НАИБОЛЕЕ УПОТРЕБЛЯЕМЫХ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ ДЛЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ДНЕВНОЙ НОРМЫ ВИТАМИНОВ СРЕДИ СПОРТСМЕНОВ»

Алеева С. Д., Широбокова Н. В.

Научный руководитель: Казанцева Д. А.

г. Омск, ФГБУ ПОО «Сибирское ГУОР»

Целью данной проектной работы является анализ поливитаминных комплексов для поддержки рациона питания спортсменов в связи со значительными физическими нагрузками. Для достижения цели последовательно решаются следующие задачи- анализ витаминов, минералов, наиболее важных для питания спортсменов; характеристика витаминно-минеральных комплексов для удовлетворения дневной нормы витаминов среди спортсменов. Таким образом, проблемой проекта является отсутствие систематизированной информации о поливитаминных комплексах и их приемлемость именно для спортсменов. Данная проблема будет реализована методом анализа научной литературы.

Употребление витаминно-минеральных комплексов давно является неотъемлемой частью рациона питания спортсменов. Под витаминами и минералами подразумеваются незаменимые элементы питания, которые организм не может самостоятельно синтезировать. людей [1]. Эти вещества, как правило, получают преимущественно из продуктов питания, пищевых или спортивных добавок. В зарубежной литературе существует еще один термин - «микронутриенты». Происхождение этого термина связано с тем, что витамины и минералы необходимы организму в крайне незначительных количествах по сравнению с потребностями в белках и углеводах. Данные вещества призваны повышать активность ферментов, с помощью которых

производится большинство химических процессов, в том числе и синтез белка [4].

Витамины являются компонентами активности многих ферментов: при их отсутствии ферменты организма не смогут выполнять свою функцию. Невозможно будет строить мышечный каркас: тело будет не в состоянии превращать поступающие в него вещества в те элементы, из которых строятся мышцы. Для спортсменов потребность в витаминах возрастает, так как метаболизм атлетов протекает на более высоких скоростях по сравнению с метаболизмом обычных людей [5]. При выполнении упражнений расход витаминов может возрастать в полтора-два раза, в связи с этим дозы витаминов значительно выше. Учеными доказано, что невозможно добиться хороших результатов в спорте, если не употреблять дополнительно «спортивные» комплексы с витаминами и минералами. Потребности организма спортсмена не всегда удовлетворяются полностью из пищевых источников, т.к. им требуется большое количество высококалорийной пищи, которая зачастую содержит мало витаминов.

Порой из обычного питания спортсмены могут получить всего лишь половину нужного количества необходимых веществ, поэтому комплексы и витамины для спортсменов в аптеке пользуются повышенным спросом [6]. Витамины и микроэлементы по праву входят в список добавок, жизненно важных для любого человека, и особенно для тех, кто занимается спортом. Это определяет необходимость приема специальных спортивных витаминов.

Витаминно-минеральный комплекс (мультивитамины) - добавки, которые предназначены для снабжения организма витаминами, минералами и другими питательными элементами. Такие добавки доступны в форме таблеток, капсул, пастилы, порошка, жидкости и инъекционных растворов. Современные витаминно-минеральные комплексы создаются с учетом особенностей возраста, пола и деятельности человека. Так, например, различают мультивитамины для беременных, детей, пожилых, для спортсменов, для мужчин и женщин. Витаминно-минеральные комплексы не

содержат гормональных и вредных веществ, они не опасны для здоровья и, наоборот, направлены на его укрепление, а также на активацию метаболических процессов.

Минеральные вещества. Минералы – это вещества неорганического происхождения. Это означает, что они не вырабатываются животными и растениями. При этом они могут быть обнаружены в продуктах питания. Минералы крайне необходимы для нормальной работы организма. Они обеспечивают нервную проводимость, сокращение мышц, водно-электролитный баланс и выработку энергии, что имеет важное значение в бодибилдинге. Многие минералы выступают также в качестве строительных блоков тканей человеческого тела. К примеру, кальций и фосфор входят в состав костной ткани, а цинк принимает участие в синтезе тестостерона.

Минералы подразделяются на *макро- и микроэлементы* в зависимости от того, какие их количества нужны организму. Макроэлементы: кальций, магний, фосфор, калий и натрий. Потребность организма в этих минералах составляет не менее 200 мг в сутки. Микроэлементы: хром, кобальт, медь, железо, селен, кремний, цинк и другие, потребность в них менее чем 200 мг в сутки. Минералы, также как и витамины, требуются в бодибилдинге в больших количествах, чем при обычном образе жизни. Ткани нашего организма содержат жидкость как внутри клеток (внутриклеточная жидкость), так и в межклеточном пространстве (внеклеточная жидкость). В обеих жидкостях растворены минералы (электролиты), электрически заряженные минералы или ионы. Минералы работают согласованно, регулируя водный баланс по обеим сторонам клеточных мембран. Минералы также способствуют сокращению мышц, обеспечивая передачу сигналов по клеточным мембранам нервной ткани. Электролитный баланс необходим для поддержания нормального здоровья и достижения оптимальных спортивных результатов.

Таким образом, во время напряженного спортивного мероприятия, длящегося более трех часов, потребуется спортивный напиток,

содержащий 200-300 мг натрия на 237 мл. Чтобы обеспечить прежний баланс жидкости в период восстановления, после завершения напряженной физической нагрузки, необходимо выпить напиток, в состав которого входит натрий, так как он помогает воде поступать в клетки.

Витамины. Для организма, тем более растущего, присутствие витаминов в рационе чрезвычайно важно. Однако чрезмерное их потребление может нанести немалый вред, вплоть до отравления. Кроме того, постоянное увеличение дозы витаминов приводит к возникновению их относительного дефицита при переходе к нормальным физиологическим дозам. Витамины, поступающие с пищей, являются необходимыми элементами, так как не образуются в организме или синтезируются в нем в минимальном, недостаточном для человека количестве. Тем не менее этих чрезвычайно важных элементов питания требуется организму относительно немного.

Суточная потребность зависит от различных факторов, в том числе от индивидуальных качеств спортсмена, его национальности, интенсивности физической и умственной работы, нервно- психического напряжения, а также климатических и других внешних условий. В районах с суровым климатом (в связи с увеличением энергетических затрат) потребность возрастает порой на 30-60%. В условиях высокогорья и при изнуряющей жаре (более 40 °С) эта потребность иногда повышается в 1,5-3 раза.

Витами́ны гру́ппы В- группа водорастворимых витаминов, играющих большую роль в клеточном метаболизме.

Некоторые вещества раньше относились к витаминам группы В, но они являются лишь витаминоподобными веществами либо синтезируются в организме человека.

В1 Тиамин. Предшественник тиаминпирофосфата, который является коферментом транскетолазы, пируватдегидрогеназы и других ферментов метаболизма углеводов и аминокислот. Содержится в оболочках зерен злаковых, в чёрном и белом хлебе из муки грубого помола, в зеленом

горошке, в гречневой и овсяной крупе. Является водорастворимым витамином. Оказывает положительное влияние на нервную систему и функции мышц, участвует в углеводном и аминокислотном обмене. Нехватка витамина В1 может вызывать головную боль, бессонницу, раздражительность, ухудшение питания, нарушение ССС. Избыток данного витамина может вызвать нарушение функции почек, жировую дистрофию печени, а также способен повысить активность ацетилхолина. Суточная норма данного витамина является 1,5 мг, для спортсмена – 10-20 мг.

В6 Пиридоксин. Содержится в зерновых ростках, в грецких орехах и фундуке, в шпинате, картофеле, моркови, цветной и белокочанной капусте, помидорах, клубнике, черешне, апельсинах и лимонах, крупах и бобовых, мясных и молочных продуктах, рыбе, печени, яйцах, а также синтезируется в организме кишечной микрофлорой. Водорастворимый витамин. Участвует в метаболизме аминокислот, а также в обмене жиров и углеводов. Дефицит витамина может вызвать нарушение работы сосудов, функций НС. Максимальное допустимое количество потребления витамина - 25 мг. Суточной нормой выступает количество 2 мг, для спортсмена - 20 мг.

В12 Цианокобаламин. Содержится исключительно в продуктах животного происхождения, н-р.: печень, яичный желток, кисломолочные продукты. Относится к водорастворимым витаминам. Принимает участие в синтезе аминокислот, оказывает влияние на процесс кровообразования, обмен жиров и углеводов. Положительно влияет на функции печени. Суточной нормой является 3 мкг для обычных людей и 25 мкг для спортсменов.

Витамин С (Аскорби́новая кислотаа)- органическое соединение, является одним из основных веществ в человеческом рационе, которое необходимо для нормального функционирования соединительной и костной ткани. Выполняет биологические функции восстановителя и кофермента некоторых метаболических процессов, является антиоксидантом. Положительно влияет на функции ЦНС, благоприятствует усвоению железа, способствует

нормальному протеканию процессов кроветворения. Дефицит приводи к быстрой утомляемости, слабости, ухудшению аппетита. Избыток витамина С способен повысить содержание сахара в крови. Максимальная допустимая норма потребления 3000мг. Суточной нормой является 120 мг, для спортсменов 400 мг.

Витами́н Е- группа природных соединений производных токола. Важнейшими соединениями являются токоферолы и токотриенолы. Относится к жирорастворимым витаминам. Принимает активное участие в процессе усвоения белков и жиров, процессе тканевого дыхания. Оказывает влияние на работу мозга, нервов, мышц. Ускоряет процессы регенерации. Дефицит витамина приводит к снижению количества гликогена, миозина, калия и магния, креатина в мышцах. Передозировка витамина Е может вызвать диарею и повышение кровяного давления. Максимальная дозировка составляет 300 мг. Суточной нормой является 15 мг, для спортсменов – 100 мг.

Витаминно-минеральные комплексы. Важнейшей составляющей сбалансированного питания спортсмена является получение необходимого количества витаминов и минеральных веществ. Для нормального энергетического баланса организму спортсмена крайне необходимы эти вещества. Они являются основными компонентами в процессе обмена веществ, а также участвуют в процессе выработки энергии, росте и развитии тканей. Недостаток в организме витаминов и минералов вызывает снижение спортивных результатов и наносит вред здоровью.

В нашей стране продаётся большое разнообразие видов поливитаминных комплексов для спортсменов. Самыми популярными и приемлемыми по цене комплексами для спортсменов являются *«Витрумперформенс», «Алфавит эффект». «Компливит актив», «Геримакс энерджи», «Динамизан», «Ундевит».*

Данные поливитаминные комплексы были проанализированы по следующим показателям: доступность в розничной аптечной сети; состав,

удовлетворяющий суточную норму витаминов для спортсменов, цена, отзывы спортсменов.

Таблица 1

Анализ поливитаминных комплексов для спортсменов по составу

Состав	Витрум перфоменс	Алфавит эффект	Геримакс энерлжи	Компливит актив	Ундевит	Динамизан
Ратинола ацетат (витамин А)	+	+	+	+	-	+
бетакаротен	+	-	-	-	-	-
Колекальциферол (витамин D3)	+	-	-	-	-	+
α- токоферола ацетат (витамин Е)	+	+	+	+	+	+
Фитоменадион (витамин К1)	+	-	-	-	-	-
Аскорбиновая кислота (витамин С)	+	+	+	-	+	+
Тиамина мононитрат (витамин В1)	+	-	+	+	-	+
Рибофлавин (витамин В2)	+	+	+	+	+	+
Пантотеновая кислота (витамин С)	+	-	+	+	-	+
Пиридоксина гидрохлорид (витамин В6)	+	+	+	+	+	+
Цианокобаламин (витамин В12)	+	-	+	+	+	+
Никотинамид (витамин РР)	+	+	+	+	+	-
Фолиевая кислота	+	-	+	+	+	-
Биотин (витамин Н)	+	-	-	-	-	+
Калий	+	-	-	-	-	-
Кальций	+	-	-	+	-	+
Магний	+	+	+	+	-	+
Фосфор	+	-	-	+	-	+
Железо	+	-	+	+	-	-
Медь	+	-	+	+	-	+
Цинк	+	+	+	+	-	+
Марганец	+					
Йод	+	+	-	+	-	+

Молибден	+	-	+	-	-	+
Селен	+	+	-	+	-	+
Хром	+	-	+	-	-	+
никель	+	-	-	-	-	-
Ванадий	+	-	-	-	-	-
Олово	+	-	-	-	-	-
Бор	+	-	-	-	-	-
Кремний	+	-	-	-	-	-
Хлорид	+	-	-	-	-	-
Экстракт корня женьшеня настоящего	+	-	+	-	-	+
Янтарная кислота	-	+	-	-	-	-
Липоевая кислота	-	+	-	-	-	-
Экстракт листьев зеленого чая	-	-	+	-	-	-
эргокальциферол	-	-	-	+	-	-
Кальция пантотенат (витамин В5)	-	-	-	+	+	-
Фтор	-	-	-	+	-	-
Ретинола пальмитат	-	-	-	-	+	-
рутозид	-	-	-	-	+	-
Тиамина гидрохлорид	-	-	-	-	+	-
Ниацин	-	-	-	-	-	+
агринин	-	-	-	-	-	+
глутанин	-	-	-	-	-	+

Заключение

В результате анализа витаминно- минеральных комплексов было установлено, что для витаминно-минеральной поддержки рациона питания спортсмена лучше всего будут подходить поливитамины «Витрум Перфоменс» и «Ундевит» как обеспечивающие отпимальную дневную норму почти всех витаминов.

Литература

1. Арансон, М. В. Спортивное питание: состояние вопроса и актуальные проблемы / М. В. Арансон, С. Н. Португалов // Вестник спортивной науки- 2011. - № 1 - С. 33-37.

2. Корепанова, Ю.А. Исследования составляющих здорового образа жизни студентов / Ю.А. Корепанова, В.Д. Паначев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2014. - Том 9 №2. - С. 32-38.

3. Мухаметов, Н. Ш. Спортивное питание в спорте и фитнесе / Н. Ш. Мухаметов // Интерэкспо Гео-Сибирь. - 2014. - Т. 6. - № 2. - С. 153-155.

4. Никитюк, Д. Б. Спортивное питание: требования и современные подходы / Д. Б. Никитюк, С. В. Клочкова, Е. А. Рожкова // Вопросы диетологии. - 2014. - Т. 4. - № 1. - С. 40-43.

5. Фармакология спорта / Н. А. Горчакова, Я. С. Гудивок, Л. М. Гунина [и др.] - К. : Олимп. л-ра, 2010. - С. 631-639.

6. Хилюк, А. С. Спортивное питание, плюсы и минусы / А. С. Хилюк, Л. Б. Дижонова, Т. Н. Хаирова, Л. Н. Слепова // Международный студенческий научный вестник. - 2015. - № 5-3. - С. 468.

«ЗАИМСТВОВАНИЯ КАК ФЕНОМЕН ПОПОЛНЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ЛЕКСИКИ»

Балуев Ю. Г.

Научный руководитель: Луковникова О.Ю.

г. Пермь, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж олимпийского резерва Пермского края»

О г л а в л е н и е

Введение

Основная часть:

1. Причины заимствования иноязычных слов

2. Пополнение спортивной лексики иноязычными словами

3. Иноязычные слова и термины в электронном издании

Заключение

Список использованных источников

Приложение 1

Введение

Развитие науки, совершенствование техники, постоянное увеличение информации об окружающем мире – всё это обусловливает возникновение большого количества новых реалий, которые находят отражение в языке, что ведёт к увеличению словарного состава языка и количества значений слов. Одним из способов пополнения словарного запаса является заимствование. Для современного этапа развития русского языка характерно постоянное появление новых номинаций, поэтому исследования в области заимствований не утратили свою актуальность.

Для развития любого языка свойственно появление **новых слов**. Человек познает мир, делает открытия, старается сделать свою жизнь современнее. Весь познанный мир, таким образом, воспроизводится в лексическом составе языка. В тех случаях, когда в одном языке не отображены какие-то реалии окружающего мира, происходит заимствование лексики из других языков.

Одним из объединяющих социальных явлений является спорт. Феномен спорта находится в центре внимания специалистов разных научных направлений, в том числе и лингвистов, для которых особый интерес представляет язык спорта.

Олимпийское движение и спорт вообще одной из своих главных целей ставят сближение народов и стран. На спортивных соревнованиях неизменно царит атмосфера дружбы между всеми участниками и делегациями разных государств. В этом плане очень важно общение спортсменов, тренеров, журналистов и болельщиков, и, соответственно, задача перевода разнообразной информации во время спортивных соревнований.

Актуальность исследования заимствований обусловлена интенсивным пополнением спортивной лексики, её влиянием на современный русский литературный язык, расширением сфер употребления.

Цели:

- выявить пути заимствования спортивной лексики в русском языке
- установить место заимствований спортивной лексики в современном русском литературном языке,
- проследить переход спортивной терминологии в общеупотребительную лексику.

Задачи:

- проследить способы заимствования спортивной лексики из других языков.

Методы исследования - анализ, сравнение, обобщение, классификация.

Практическая ценность исследования в расширении знаний о заимствовании спортивной лексики в русском языке.

1. Причины заимствования иноязычных слов

Становление лексической системы современного русского языка охватывает различные временные периоды. На данном этапе развития русского языка существуют слова, которые появились совсем недавно и слова, происхождение которых относится к далёкому прошлому. Каждую эпоху развития человечества можно отследить по возникновению новых понятий и вхождению в обиход новых слов.

Лексикология выделяет два основных пути развития словарного запаса:

1) существование и постоянное пополнение исконно русских слов,

2) заимствование слов из других языков.

На сегодняшний день практически не существует языка, словарный запас которого не обогащался бы за счёт иноязычных заимствований.

Термин «*заимствование» и*меет обширную трактовку. Заимствование рассматривается как элемент чужого языка (слово, морфема, синтаксическая конструкция и т. д.) и как процесс перехода элементов одного языка в другой. Обычно заимствуются слова, реже синтаксические и фразеологические обороты. Заимствования могут быть прямыми (из языка в язык) и косвенными (через посредство других языков).

Словарный состав современного русского языка прошел длительный путь становления. Нашу лексику составляют не только исконно русские слова, но и слова, заимствованные из других языков.

В русский язык в разные исторические периоды проникали слова из других языков. Это было обусловлено установлением и расширением контактов в различных сферах жизни (экономике, политике, культуре и т. д.).

Появление в обиходе русского языка иноязычных слов связано не только с различными периодами времени, но и с определённой сферой деятельности. Так, например, голландские и английские слова появились

преимущественно в период правления Петра I в связи с развитием мореходства (б*алласт, верфь, гавань, фарватер, лоцман, мичман, яхта и* др.). В Екатерининские времена в русский лексикон проникают французские слова в связи с тесными политическими и культурными контактами.

Заимствуя то или иное слово, русский язык редко усваивал его в том виде, в каком оно бытовало в языке-источнике. В процессе употребления большая часть слов, пришедших из других языков (как правило, вместе с заимствованием тех или иных понятий, реалий и т.д.), уподоблялась структуре заимствующего языка.

Общие причины заимствования иноязычной лексики достаточно хорошо известны. Известный лингвист Л.П.Крысин считает, что это

- потребность в наименовании новой вещи, нового явления: *кино, радио, такси, магнитофон, транзистор, компьютер* и др.;

- необходимость разграничения содержательно близких, но все же различающихся понятий, например, пары типа: *уют - комфорт*, *страх - паника*, *обслуживание - сервис*, *сообщение - информация* и т.д.;

- необходимость специализации понятий - в той или иной сфере, для тех или иных целей, например, пары типа: *предупредительный - превентивный*, *вывоз - экспорт*, *преобразователь - трансформатор* и т.п.;

- эвфемистические, вуалирующие замены, например, в области анатомии, физиологии, медицины (*педикулез* вместо *вшивость*, *канцер* вместо *рак*, *гениталии* вместо *половые органы*, *анус* вместо *задний проход* и т. п.);

- тенденция к соответствию нерасчлененности, цельности обозначаемого понятия с нерасчлененностью обозначающего: если объект наименования представляет собой одно целое (или, по крайней мере, он как целое мыслится носителями языка), то говорящие стремятся обозначить его одним словом, а не словосочетанием или же заменить описательное наименование однословным; так появились в русском языке слова типа *снайпер* (по-русски *меткий стрелок), стайер (бегун на длинные дистанции), спринтер (бегун на*

короткие дистанции); сейф (несгораемый шкаф), *сервант (шкаф для посуды)* и др.

Иностранные слова так глубоко вошли в наш обиход, что порой, разговаривая между собой, мы не замечаем их происхождение.

2. Пополнение спортивной лексики иноязычными словами

В настоящее время на нашей планете развивается огромное количество видов спорта. Однако чтобы сделать новый вид спорта развивающимся, необходима понятная для всех коммуникация в этой сфере.

И когда определённый вид спорта приживается в иноязычной стране, то предстаёт проблема переноса всех понятий и номинаций, связанных с данным видом спорта. В таких ситуациях приходит на помощь заимствование названий из языка-оригинала.

Таким образом, спортивная лексика составляет обширный и разнообразный пласт слов современного русского языка. Все заимствованные термины из области спорта можно разбить на следующие тематические группы по номинациям:

- виды спорта *(армрестлинг, джиббинг, роллеркей*);
- спортсмены *(дайвер, пэйнтболист, файтер*);
- спортивный инвентарь/оборудование (*кошонет, кайт*);
- спортивная одежда/экипировка (*бутсы, кимоно*);
- спортивная площадка, её части (*корт, линия фола*)
- ситуации/положения в игре *(страйк, плей-офф*);
- термины из правил: название ошибок, нарушений, наказаний (*пенальти, овертайм, гандикап*);
- движения, приёмы (*фристайл, хук*);
- соревнования и их составляющие (*моторалли, стоп-стайл*);
- препараты *(анаболики, стероиды, допинг*).

Число заимствований в спортивной лексике всегда было очень высоко. Например, некоторые спортивные термины иноязычного происхождения

являются уже настолько неотъемлемой частью языка, что зачастую они не осознаются как заимствованные (х*оккей, старт, финиш*). А появившаяся за последнее десятилетие новая спортивная терминология практически вся заимствована из других языков, преимущественно из английского.

3. Иноязычные слова и термины в электронном издании

Материалом нашего исследования является заимствованная лексика в области спорта **в электронной газете Газета.Ru (http://www.gazeta.ru/).** Мы проанализировали десять статей о разных видах спорта, в том числе о футболе, хоккее, баскетболе, велоспорте, фигурном катании и др.

Из статей выбраны иноязычные слова, которые можно считать заимствованиями в сфере спорта. Среди включенных в работу заимствований есть как довольно узкоспециальные термины (например, *тай-брейк, пелотон*), так и общеупотребительные слова (например, *клуб, танец*), и также слова, которые употребляются во многих сферах (например, *техника, капитан, приз*).

Всего в статьях было найдено 156 иноязычных слов и терминов, связанных со спортивной сферой, а также 9 лексических калек (см. Приложение 1).

Кроме непосредственных заимствований, были найдены некоторые опосредованные заимствования, особенно из латинского языка через посредство таких языков, как английский и французский. Языками-посредниками являются также немецкий, итальянский и польский языки.

Английский язык преобладает как первоисточник непосредственных заимствований (например, *баскетбол, бокс, волейбол, матч, спорт, теннис, футбол, хоккей).* Французский язык также является значительным источником (например, *гранпри, капитан, команда, приз*), меньше слов из немецкого (например, *турнир, шайба, штанга*). Кроме того, значительное количество заимствований латинского и греческого происхождений указывает на интернациональный характер заимствований в сфере спорта. Из

латинского языка не только в русский язык, но и в неродственные языки, проникали такие спортивные термины как, например, *бицепс, ветеран, конкурент, номер, результат.*

В международной спортивной терминологии используется ряд слов и терминов, заимствованный из греческого языка: *олимпиада, период, тактика, техника* и др. В анализируемых статьях мы нашли также слова из голландского языка *(флагман) и* бразильского, португальского языка *(капоэйра)*. Один термин *(биатлон)* образован от латинской приставки *bi со значением дву(х) и греческого слова athlon со значением состязание*.

Так было, например, со словами *футбол, бокс, хоккей, капоейра* и др., которые раньше использовались лишь для обозначения реалий, не свойственных русской жизни. Например, термин *биатлон* вошел в широкое употребление во второй половине 50-х гг., в связи с включением этого вида спорта в программу международных и олимпийских соревнований (Крысин)

Заимствованные слова делятся **на три группы** в зависимости от их структуры и соотношения с иноязычным образцом:

а) Слова, структурно похожие на иноязычные образцы:

Этап [фр. etape] отрезок дистанции в спортивных соревнованиях.

Овертайм [англ. overtime // over *сверх* + time *время*] дополнительное время в спортивной игре, назначаемое после основного времени в случае ничейного результата игры.

Форвард [англ. forward, букв. передний] в спортивных играх игрок линии нападения (русское слово: нападающий).

Пелотон [фр. peloton букв. скопление, масса] лидирующая группа участников велогонки, оторвавшаяся от основной массы спортсменов.

Некоторые из этих слов оформляются в русском в соответствии с их произносительно-фонетическим обликом в языке-источнике (ср. *этап*, *овертайм*), для других в качестве образца была использована письменно-графическая форма иноязычного слова (например, *форвард, пелотон*).

б) Слова, морфологически оформленные аффиксами заимствующего языка:

Хоккей-н-ый [<англ. hockey] *Бронз-ов-ый* [<фр. bronze] *Нокаут-ир-ова-ть* [<англ. to knock out] в боксе победить соперника нокаутом *Спорт-смен-к-а* [<англ. sportsman] человек, систематически или профессионально занимающийся спортом.

В некоторых случаях слова оформлены иноязычными суффиксами *-ист* и - ёр: например, *теннис-ист* (англ. tennis player), *приз-ёр* (фр. prix). В слове *теннисист* все морфемы иноязычные, но заимствованы из разных языков: корень английского происхождения (англ. tennis), суффикс *-ист* заимствован из западноевропейских языков. Слово *призёр* оформлено французским корнем *приз-* (фр. prix) и французским суффиксом *-ёр* (орфогр. также *-ёр, -ор*, фран. -eur). Однако слова *призёр* нет во французском языке, где в значении участник состязаний, получивший приз используется слово lauréat. В слове *боксёрский* (бокс-ёр-ск-ий) есть и иноязычные, и русские морфемы.

в) Слова с частичной морфологической субституцией:

Баскет-бол-ист [<англ. basketball-er]

Фут-бол-ист [<англ. football-er]

Атак-а [<фр. attaque ж.] - быстрое и решительное наступление (в споре, игре и т. п.). В словах *футболист* и *баскетболист* суффикс *-ист* замещает суффикс *-ер*. В слове окончание французского слова заменяется русским окончанием женского рода *-а*. В слове *волейболистка* есть и иноязычные, и русские морфемы. Иноязычный суффикс *-ист* замещает суффикс *-ёр* (англ. volleyball-er). Далее образуется существительное женского рода с суффиксом *-к-* (который образует существительные, обозначающие лиц женского пола от соответствующих имен существительных мужского) и окончанием женского рода *-а (волей-бол-ист-к-а)*.

В наших статьях-источниках были найдены два **экзотизма**: *капоэйра* и *бундеслига*. Они **называют вещи и понятия, свойственные жизни и культуре других народов.** Немецкое слово *бундеслига* [<Bund *союз,*

федерация + Liga *лига, разряд, класс*] (СИС 2006) распространённое название высшей лиги чемпионатов по разным видам спорта в Германии и Австрии. Бразильское португальское слово *капоейра* означает *вид бразильского традиционного боевого искусства*. Граница между рассматриваемыми типами иноязычных слов изменчива исторически. Экзотизм с заимствованием и освоением самого предмета, им обозначаемого, может превращаться в полноценное заимствованное слово. Встретились **лексические кальки** 2 видов и **полукальки**:

а) Лексико-словообразовательные кальки:

Гостевая победа [англ. visitor win]

б) Лексико-семантические кальки:

Фигурное катание [англ. gore skating]

Трансферное окно [англ. transfer window] - *период времени, в котором происходит переход игрока из одного клуба в другой* (Русский Легион 2010)

В анализируемых статьях мы нашли 9 лексических калек. Одна из них лексико словообразовательная калька, которая возникает в результате буквального перевода на русский язык каждой из значимых частей иноязычного слова. Таким образом, в русском языке появляется выражение *гостевая победа* (англ. visitor win).

в) Полукальки:

Четвертьфинал [англ. quarter-_nal]

Полуфинал [англ. semi-_nal]

В наших статьях-источниках были найдены некоторые так называемые *полукальки*, т. е. слова, в которых объединены дословно переведенные иноязычные части и русские словообразовательные элементы. К полукалькам относится, например, слова *четвертьфинал* и *полуфинал*: к латинскому корню финал добавляется русские префиксы *четверть-* и *полу-* в указанном порядке.

Заключение

В данном проекте мы рассматривали иноязычные слова и термины в области лексики спорта. Источниками нашего языкового материала послужили десять статей о разных видах спорта в **электронной газете Газета.Ru.**

Мы рассмотрели происхождение иноязычных слов и терминов в сфере спорта, а также причины, условия и типы заимствования этих слов и терминов. В анализируемых статьях мы нашли иноязычные спортивные слова и термины, заимствованные из многих разных языков. Кроме непосредственных заимствований, были найдены некоторые опосредованные заимствования, особенно из латинского языка через посредство таких языков, как английский и французский. Английский язык преобладал как первоисточник непосредственных заимствований, но также французский, латинский и греческий являлись значительными источниками, меньше слов из немецкого языка.

Проделанное нами изучение современной заимствованной спортивной лексики позволяет сделать следующие выводы.

Развитие нации может быть изучено по наполнению языка. Лексический состав русского языка находится в непрерывном движении. В нём отражаются все изменения в общественной, политической, экономической, научно-технической и культурной жизни. Развитие спорта также вносит изменения в словарный состав. В течение последнего десятилетия появились новые виды спорта, с ними в язык проникли терминологические системы, которые были достаточно быстро освоены.

Список использованных источников

Арапова Н.С. Как бы сказать это по-русски? [заимствования в русском языке 19–20 вв.] / Н. С. Арапова // Русская словесность. 1999. – № 2. – С. 52–54.

Лингвистический энциклопедический словарь / гл. ред. В. Н. Ярцева. – М. : Сов. энцикл., 1990. – 685 с.

Крысин, Л.П Современный русский язык. Лексическая семантика. Лексикология. Фразеология. Лексикография. Москва: Академия.- 2007, 240 с.

Современный русский язык. Активные процессы на рубеже XX-XXI веков. Отв. ред. Л.П. Крысин. Москва: Языки славянских культур. 2008. — 712 с.

Электронная газета Газета.Ru.

Словари

ПСИС 2002 = Популярный словарь иностранных слов. Под редакцией И.В. Нечаевой. СИС 2006 = Комлев, Н.Г. Словарь иностранных слов. Москва: Эксмо.

Приложение 1.

Происхождение иноязычных слов и терминов в сфере спорта

Непосредственные заимствования

1. ИЗ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА: аутсайдер, баскетбол, (баскет, баскетболист), бокс, (боксировать), боксёр, (боксёрский), буллит, волейбол, (волейболистка), гейм, гол, (голевой), голкипер, дерби, допинг, клуб, лидер, (лидерство), матч, нокаутировать, офсайд, овертайм, панчер, («лаки панч»), пас, пенальти, плей-офф, раунд, рейтинг, (рейтинговый), ринг, спорт, спортсмен, (спортсменка), спринтер, старт, (стартовать, стартовый), тай-брейк, тайм, теннис, (теннисист), тренер, (тренерский), финиш, (финишировать), форвард, футбол, (футболист, футбольный), фэйр-плей, хет-трик, хоккей, (хоккеист), хоккейный.

2. ИЗ ФРАНЦУЗСКОГО ЯЗЫКА: атака, (атаковать), балл, бронза, (бронзовый), гран-при, дебют, (дебютант, дебютный, дубль.

3. ИЗ НЕМЕЦКОГО ЯЗЫКА: бундеслига, группа, (групповой), зал, капитан, команда, контратака, (контратаковать), партнёр, пелотон, пик, танец, (танцевальный), турнир, (турнирный), шайба, приз, (призёр), ракетка, сезон, табло, флан, чемпионат, этап, штаб, штанга, штраф, (штрафной).

4. ИЗ ЛАТИНСКОГО ЯЗЫКА: арена, бицепс, ветеран, дистанция, коллектив, комбинация, кондиция, конференция, конкурент, легендарный, номер, оппонент, позиция, результат, (результативный), серия, супер, титул, (титулованный), фигура, (фигурный, фигурист, фигуристка), финальный, форма.

5. ИЗ ГРЕЧЕСКОГО ЯЗЫКА зона канат категория олимпиада олимпийский параперио д, (периодический) программа стадия тактика техника физический цикл

6. ИЗ ГОЛЛАНДСКОГО ЯЗЫКА: флагман.

7. ИЗ БРАЗИЛЬСКОГО ПОРТУГАЛЬСКОГО ЯЗЫКА: капоэйра.

8. ИЗ ЛАТИНСКОГО И ГРЕЧЕСКОГО ЯЗЫКОВ: биатлон (биатлонист).

Опосредованные заимствования

1) ЧЕРЕЗ АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК

Из латинского языка дабл-дабл, сет (сетовый) Из скандинавских языков спринт Из французского языка чемпион (чемпионка)

2. ЧЕРЕЗ ФРАНЦУЗСКИЙ ЯЗЫК Из греческого языка база, трофей Из латинского языка дивизион, лига, партия, трибуна,тур, фаворит

3. ЧЕРЕЗ ФРАНЦУЗСКИЙ И НЕМЕЦКИЙ ЯЗЫКИ Из латинского языка дуэль

4. ЧЕРЕЗ ИТАЛЬЯНСКИЙ ЯЗЫК Из латинского языка дуэт, финал (финалист)

5. ЧЕРЕЗ ИТАЛЬЯНСКИЙ И ФРАНЦУЗСКИЙ ЯЗЫКИ Из латинского языка балет

«ПОЧЕМУ ХОККЕЙ ТАК ПОПУЛЯРЕН?»

Гулин Д.А., Чуркин Л.И.

Научный руководитель: Басинова А.А.

Ярославль, Федеральное государственное бюджетное учреждение

Профессиональная образовательная организация

«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею»

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ....176
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ....177
ЗАКЛЮЧЕНИЕ....187
ЛИТЕРАТУРА....187

ВВЕДЕНИЕ

Хоккей – это профессиональный вид спорта, в котором важна идеально отточенная техника, хорошая физическая форма спортсмена, умение играть в команде и наличие по-настоящему лидерских качеств в каждом игроке команды. В современном мире хоккей занимает чуть ли не лидирующую позицию в списке самых популярных видов спорта. Огромное количество профессиональных и любительских команд, регулярные чемпионаты и соревнования, большое количество фанатов и болельщиков присущи именно хоккею.

Но почему хоккей так популярен?

Цель работы – анализ причин популярности хоккея.

Задачи:

- Рассмотреть историю появления хоккея;
- Сформулировать причины популярности хоккея;
- Провести опрос.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Хоккей появился в Канаде (рис.1) во второй половине 18 века, но точной информации о его происхождении просто нет. Существует несколько версий, на счет которых постоянно спорят историки и эксперты, но наше дело рассказать о каждой из них.

Анализируя отношение к хоккею в нашей стране, можно без сомнения утверждать: хоккей – самый популярный вид спорта в России, достойно конкурирующий с футболом, волейболом, теннисом и некоторыми другими дисциплинами.

Рис. 1.Сборная Канады начала 20 века

По первой версии, изначально носится по ледяному полю с продолговатыми палками, принимающими на своем конце форму крюка, придумали в Канаде. Именно канадцы превратили такую беготню с клюшками в профессиональный спорт с определенными правилами, устоями и регулярными турнирами. Но еще до Канады о идее хоккея задумались Британцы, которые играли в похожую игру на траве, но из-за сурового климата Канады играть на траве особенно не получалось, и земля сменилась льдом. То есть именно Британцы подали идею для создания нового вида спорта на другом континенте.

Также прародителями хоккея считаются французы. Франция была колонией Канады с середины 16 и по середину 18 века, именно там канадцы подсмотрели занимательную игру местных жителей, которые гоняли мяч изогнутыми пастушьими посохами. Кстати названия хоккея, по одной из версий, пошло именно от французского слова hoquet (хокэ), что являлось

названием того самого изогнутого посоха. Конечно, игра французских крестьян отдаленно напоминала современный хоккей, но эта беготня дала канадцам старт для создания более интересной игры, которая после станет известна во всем мире.

Но есть и третья версия, согласно которой происхождение хоккея относят к Северной Америке. Во времена индейцев, которые постоянно придумывали себе разного рода развлечения, проходили полноценные соревнования, сравнимые с современными хоккейными матчами. Игра особенно ничем не отличалась от занятий Британцев и Французов, но интересно то, что проигравшая команда подвергалась неприятному физическому наказанию. Отсюда игра получило название «хогий», что на языке могиканского племени Мохоки, проживавшего преимущественно в Канаде, означало «больно».

Рассказав о версиях появления хоккея, необходимо перейти к самой истории данного вида спорта. Новая игра обрела свою популярность во второй половине 18 века, именно тогда начали проводиться первые матчи и собираться первые команды. В 1870-х годах в хоккей часто играли на спортивных праздниках, устраивали любительские матчи, соревнуясь в своем умении владеть клюшкой. Немалую популярность хоккей обрел у молодых людей, студентов. Спортом можно было заняться практически в каждом университете Канады, где собиралась своя команда.

Через некоторое время между такими командами стали проводиться настоящие чемпионаты. Следует сказать, что датой проведения первого хоккейного матча принято считать 3 марта 1875 года, когда в Монреале встретились команды, представлявшие университет Макгилла (рис.2). Студенты устроили внутренний чемпионата, определяя лучших из лучших. Конечно, та игра не сравниться с тем, что представляется современному человеку, так как на спортсменах почти не было экипировки, а клюшки были тяжелыми и некрасивыми, но именно так все и начиналось.

Рис. 2 Студенты университет Макгилла

Но и по правилам игры были некоторые интересности. Ведь в те времена какого-либо единого свода правил просто не существовало. Впервые задумался о необходимости порядка в хоккее любитель данного вида спорта У. Ф. Робертсон, который смог ввести несколько ключевых изменений в правила игры. Главное событие, предложенное Робертсоном, считается то, что он предложил уйти от деревянной шайбы к каучуковой. Именно этот человек считается основоположником современного прототипа хоккейной шайбы.

Уже в 1886 году первые правила игры в хоккей были утверждены и напечатаны в письменной форме. Одно из главных нововведений того времени стало сокращение размера команды. Теперь в хоккей играли сборные не из девяти игроков, а из семи. Таким образом, в конце 1880-х команды состояли из вратаря, переднего и заднего защитников, центрального и двух крайних нападающих, а также ровера. Ровером был сильнейший игрок команды. Все, кроме него, играли в определенных зонах, а он перемещался по всей площадке. Важным отличием хоккея тех времен было отсутствие замен в матчах. Менять можно было только игрока, получившего травму, с разрешения соперников.

Конечно, все вышеописанные события сложно относить к становлению хоккея профессиональным видом спорта. Тогда игра начал только обрастать какими-то устоями, традициями и фанатами. Но уже в 1885 году в Монреале была основана первая в истории любительская хоккейная лига. Появлялись полноценные клубы со своей формой и историей. А через некоторое время в

крупнейших городах Канады (Оттава, Торонто, Эдмонтон) стали проводиться турниры и соревнования. Хоккей начал обретать еще большую популярность, а идея проведения турниров полюбилась многим, у команд начали появляться свои болельщики.

Важную роль в развитии хоккея сыграл генерал-губернатор Канады лорд Фредерик Артур Стэнли. Он захотел сделать единый трофей, который вручался бы сильнейшей хоккейной команде Канады каждый год. И уже в 1892 году он учредил главный хоккейный трофей страны – Хоккейный кубок вызова. За кубок боролись сильнейшие любители Канады. Любая команда могла бросить вызов действующему обладателю трофея, и тот должен был его принять. После смерти генерал-губернатора приз назвали в его честь – Кубком Стэнли. Теперь же об этой награде не слышал только глухой. Кубок мечтает завоевать каждый клуб Национальной Хоккейной Лиги, а те, кто уже добился такого успеха, хотят попытать счастье еще несколько раз.

Уже в самом начале 20 века стали образовываться профессиональные команды, состоящие из лучших спортсменов, которые регулярно проходили строгий отбор. Многие хоккеисты уже смогли построить карьеру в другом не менее популярном виде спорта – футболе. Также спортсмены-профессионалы зачастую совмещали хоккей с основной работой, но участие в матчах такого уровня через некоторое время стало приносить свои плоды. Хоккеисты начали получать деньги за победу в турнирах. Не прошло и двух лет, как хоккей вновь потерпел изменения в своих правилах. Нововведения сделали спорт более похожим на современный:

- В воротах стали натягивать сетку. Да и вообще у хоккейных ворот начала появляться какая-то стандартизированная форма и общие габариты. А подробнее узнать об истории хоккейных ворот вы также можете в нашей статье.
- Судьи стали использовать свисток для обозначения остановки игры. Этот элемент был позаимствован из футбола, но никто не спорит, что новшество стало полезным в хоккее.

- Появилось вбрасывание. Шайба стала вбрасываться на поле для большего удобства и безопасности судей.
- Был установлен стандартный размер площадок, близкий к современному: 56 метров в длину и 26 в ширину.
- Для повышения зрелищности игры было разрешено менять хоккеистов по ходу матча. Так появились первые замены. Именно тогда тренеры стали гораздо тщательнее продумывать тактику ведения игры для большей эффективности.

Уровень профессиональных команд быстро вырос, и в 1908 году Кубок Стэнли стал вручаться только профессионалам. В то время в Канаде было два крупнейших профессиональных чемпионата – Национальная хоккейная ассоциация (НХА) и Тихоокеанская хоккейная ассоциация (ТХА). В 1917 году НХА была преобразована в Национальную хоккейную лигу (НХЛ). Победители НХЛ и ТХА разыгрывали между собой Кубок Стэнли. В 1926 году НХЛ стала платить игрокам большие зарплаты и переманила лучших игроков ТХА, обанкротив лигу-конкурента. С 1927 год Кубок Стэнли стал главным призом НХЛ. Таким образом профессиональный хоккей стал настоящим бизнесом, где деньги вертятся с огромной скоростью.

Но тут же последовали и новые изменения хоккейных правил. Например, с 1929 голкиперы начали использовать вратарские маски, конечно, тогда это еще не стало обязанностью, но предпосылки были. В 1934 году появляется буллит, а в 1936 – понятие «офсайд». С 1945 года за воротами начали устанавливать специализированные разноцветные фонари, которые отражали ситуацию на поле. Они фиксировали взятие ворот: красный фонарь подразумевал успешную атаку – означал гол, а зеленый – промах. Через год был введен единый стандарт жестов арбитров, а в 1969 году силовые приемы можно было использовать по всей длине площадки, поэтому игроки играли гораздо свободнее.

Первые товарищеские хоккейные матчи в СССР состоялись в 1932 году (рис.3). В них участвовали команда немецкого рабочего союза «Фихте»

и советские команды по хоккею с мячом. Несмотря на то, что советские клубы победили, «канадский» хоккей не прижился в Союзе и в довоенное время не развивался. Спорт не был очень популярен, поэтому замедлился процесс образования команд не только на любительском, но и на профессиональном уровне.

Но одновременно с этим в 1930-е годы хоккей набирал популярность в Европе и был одним из главных видов спорта на зимних Олимпийских играх. В 1945 году появилась резолюция председателя Комитета по делам физической культуры и спорта СССР Николая Романова, согласно которой развитие хоккея с шайбой стало одной из приоритетных задач в спортивной политике СССР. Первый чемпионат страны по хоккею с шайбой состоялся в 1946 году, первым чемпионом стало московское «Динамо».

Рис. 3. Сборная СССР

В первые годы хоккей в СССР развивался медленно. Игрокам не хватало технической оснащенности, многие не умели поднимать шайбу со льда. Не было единой системы экипировки игроков, некоторые хоккеисты выступали в амуниции из хоккея с мячом, некоторые – без щитков. На площадках не устанавливали бортики – их заменяли незакрепленные фанерные ограждения. Это влияло на невысокий темп развития игры. Чтобы подготовить конкурентоспособную сборную, понадобилось девять лет. Впервые на чемпионате мира сборная СССР выступила в 1954 году и сразу одержала победу.

Постепенно хоккей становился одним из самых популярных видов спорта в стране, а сборная СССР – одной из сильнейших на планете.

Динамика, непредсказуемость, жесткая борьба и интрига до последней секунды – далеко не всё, что делает хоккей самой популярной игрой.

Популярность хоккея в России обусловлена рядом факторов, среди которых:

Высокий уровень мастерства хоккеистов. В других видах спорта в нашей стране не найти таких профессионалов, как в хоккее. У каждого есть свои успехи и неудачи, но если российский хоккеист выходит на пик спортивной карьеры, его уже не остановишь.

Поддержка государства. Важную роль в популяризации хоккея играет активная поддержка правительства. Наверное, это одна из главных причин, почему хоккей – самая популярная игра в России. Здесь и создание сильной лиги, и открытие новых ледовых арен, и поддержка юных спортсменов, и многочисленные школы хоккея, и собственный пример президента – Путин находит время регулярно выходить на лёд и выступать за свою команду.

Сила традиций. Канадцы при каждом удобном случае стараются подчеркнуть, что хоккей – это их вид спорта, они были, есть и будут лучшими. Если первое ещё похоже на правду, то второе – миф. Согласно статистике, с момента выхода сборной СССР (читай – России) на международную арену, именно она на протяжении 39 лет возглавляла список сильнейших национальных команд мира. Наша сборная – самая титулованная в мире.

Живые легенды. Одно дело услышать о каком-то спортивном событии в далёком прошлом, другое дело – каждый день видеть на экранах телевизоров, а иногда и воочию, настоящих хоккейных звёзд мирового уровня, фамилии которых знает каждый россиянин – Третьяка, Ларионова, Макарова, Михайлова, Буре, Овечкина и других. Они служат примером для молодых хоккеистов и пользуются безграничным уважением болельщиков.

Структура наконец-то приняла чёткие формы, управляют спортивными организациями люди, хорошо знакомые с хоккеем и имеющие единую цель – привести в спорт как можно больше россиян. Это ещё один ответ на вопрос «Почему хоккей – самый популярный вид спорта в России?»

Люди очень любят хоккей потому что - это

- Зрелищность. Наблюдать за игрой увлекательно. Люди чувствуют захватывающие эмоции устойчивость к стрессам. В современной жизни людей окружает множество стрессов. Болельщики из-за сильных эмоций тренируют свой организм и вырабатывают устойчивость.
- Гармония. После накала страстей, которые были во время просмотра матча, человек чувствует себя освобожденным от накопившихся эмоций.
- Здоровый образ жизни. Наблюдая за крепкими, сильными, красивыми игроками появляется желание укрепить собственный организм и отказаться от вредных привычек.
- Улучшение зрения и внимательности. Во время хоккея необходимо следить сразу за всеми игроками, что способствует улучшению периферического зрения. У человека вырабатывается быстрая реакция, улучшается координация.
- Укрепление здоровья. Люди, которые занимаются хоккеем, умеют быстро принимать решения. При занятиях вырабатывается быстрая реакция, скорость выполнения задачи, укрепляются все группы мышц и поддерживается прекрасная физическая форма. Хоккей способствует укреплению тела и помогает поддерживать здоровье в течение жизни. Этот спорт учит достигать цели и преодолевать сложности.

И ещё, хоккеист — это привлекательный партнер для многих представительниц слабого пола. Женщинам нравится, когда у мужчины хорошая физическая форма, подтянутость, красота. Если женщина хочет быть в центре внимания общественности, то это может дать мужчина-

хоккеист. Если фамилия знаменитая, это помогает открыть любую дорогу и реализовать собственные таланты. Например, зачастую жены хоккеистов становятся моделями или открывают собственный бизнес. Также привлекательной является экономическая сторона: контракты выдающихся хоккеистов очень хорошо оплачиваются. Женщина живет в достатке и не беспокоится о будущем детей. А главное — привлекательные черты характера хоккеиста. Это смелость, целеустремленность, быстрая раскачка, умение достигать успеха, стабильность.

Студентам ФГБУ ПОО ГУОР по хоккею было предложено пройти опрос «Мое отношение к хоккею». В опросе приняли участие 120 человек. Результаты опроса в таблице 1. Вопросы опроса:

1. Нравится ли Вам заниматься хоккеем?
    a. Да
    b. Нет
    c. Затрудняюсь ответить
2. Являетесь ли Вы фанатом какой-нибудь хоккейной команды (клуба)?
    a. Да
    b. Нет
    c. Затрудняюсь ответить
3. Считаете ли Вы хоккей зрелищным?
    a. Да
    b. Нет
    c. Затрудняюсь ответить
4. Укрепляет ли хоккей здоровье?
    a. Да
    b. Нет
    c. Затрудняюсь ответить
5. Считаете ли Вы хоккей травмоопасным?
    a. Да

b. Нет
c. Затрудняюсь ответить

6. Какой из перечисленных видов спорта по Вашему мнению самый популярный в России?
   a. Футбол
   b. Баскетбол
   c. Биатлон
   d. Хоккей
   e. Гимнастика
   f. Фигурное катание
   g. Другое_____

Таблица 1

Результаты опроса

Вопрос	Ответ	Количество ответов
Нравится ли Вам заниматься хоккеем	Да	120
	Нет	0
	Затрудняюсь ответить	0
Являетесь ли Вы фанатом какой-нибудь хоккейной команды (клуба)?	Да	53
	Нет	30
	Затрудняюсь ответить	37
Считаете ли Вы хоккей зрелищным?	Да	120
	Нет	0
	Затрудняюсь ответить	0
Укрепляет ли хоккей здоровье?	Да	47
	Нет	32
	Затрудняюсь ответить	41
Считаете ли Вы хоккей травмоопасным	Да	120
	Нет	0

	Затрудняюсь ответить	0
Какой из перечисленных видов спорта по Вашему мнению самый популярный в России	Футбол	0
	Баскетбол	2
	Биатлон	17
	Хоккей	93
	Гимнастика	3
	Фигурное катание	5
	Другое	0

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Хоккей – один из самых популярных зимних видов спорта. Эта игра нравится и взрослым, и детям – на любом ледяном пятачке во дворе можно встретить компанию, оживленно гоняющую шайбу.

Поскольку игра проходит на льду, катание на коньках отлично развивает чувство равновесия и контроль над всем телом, так как в погоне за шайбой человеку приходится постоянно менять направление и скорость движения.

Кроме того, хоккей тренирует выносливость, поскольку темп игры очень высокий.

Учит хоккей и вниманию – всем игрокам надо постоянно следить за перемещением очень небольшой и быстрой шайбы. Поскольку эта игра командная – игроки учатся взаимодействовать в коллективе и быстро принимать решения.

Важно и то, что любительские игры проходят, как правило, на свежем воздухе. Это позволяет игрокам активнее насыщать свою кровь кислородом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Григоревич, В. В. Всеобщая история физической культуры / В. В. Григоревич. —М.:Советскийспорт,2008.—228с.

2. Кулинко, Н. Ф. История физической культуры и спорта / Н. Ф. Кулинко. — Оренбург: 1997.—374с.

3. https://ice-profy.ru/istoriya-hokkeya/

«КОМПЬЮТЕР В ПРОФЕССИИ ТРЕНЕРА ЛЫЖНЫХ ГОНОК»

Лапин А. С.

Научный руководитель: Судиловская В.Г.

г. Пермь, Министерство физической культуры и спорта Пермского края государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж олимпийского резерва Пермского края»

Содержание

Введение

1. Теоретические основы применения компьютера в тренерской работе

1.1 Понятие информационных технологий

1.2 Использование компьютерных технологий в работе тренера

2. Проверка эффективности использования ИКТ в тренировочном процессе

2.1 Организация тренировок с использованием икт

2.2 Анализ анкетирования спортсменов

Заключение

Литература

Введение

В настоящее время происходят стремительные изменения во всех сферах человеческой жизни. Важную роль в этих изменениях играет научно-технический прогресс, в частности развитие информационно-компьютерных технологий.

Двигаясь в ногу со временем, тренер просто обязан свободно ориентироваться в информационных потоках, должен уметь получать, обрабатывать и использовать информацию с помощью компьютеров**.**

Несмотря на это, многие тренеры до сих пор проводят тренировки «по старинке», используя прежние методы обучения, потому что им так привычнее.

Актуальность этой работы заключается в том, что, используя возможности компьютера, можно сделать тренировочный процесс более продуктивным.

Гипотеза – Использование ИКТ при проведении тренировок по лыжам повысит уровень мотивации детей к занятиям и, как следствие, их успешность в тренировочном процессе

Целью работы является обоснование возможностей использования компьютерных технологий на тренировках в учебно-тренировочных группах.

Задачи

- изучить психолого-педагогическую литературу по теме исследования;

-обосновать необходимость и возможность использования компьютерных технологий на тренировках в учебно-тренировочных группах;

-проанализировать эффективность использования компьютерных технологий на тренировках в учебно-тренировочных группах (из опыта работы).

Объект: образовательный тренировочный процесс

Предмет: влияние ИКТ на уровень мотивации спортсменов к занятиям

Методы исследования:

- Анализ психолого-педагогической литературы по теме проекта
- Эксперимент
- Анкетирование.

1. Теоретические основы применения компьютера в тренерской работе

1.1 Понятие информационных технологий

Информационные технологии – практическая часть научной области информатики, представляющая собой совокупность средств, способов,

методов автоматизированного сбора, обработки, хранения, передачи, использования и продуцирования информации для получения определенных, заведомо ожидаемых результатов. [1]

Компьютерные технологии в обучении - совокупность методов, приемов, способов, средств создания педагогических условий на основе компьютерной техники, средств телекоммуникационной связи и интерактивного программного продукта, моделирующих часть функций педагога по представлению, передаче и сбору информации, организации контроля и управления познавательной деятельностью. [1]

Применение компьютерных технологий обучения в тренировочном процессе позволяет видоизменять весь процесс преподавания, реализовывать модель личностно-ориентированного обучения, интенсифицировать занятия, а главное - совершенствовать самоподготовку обучающихся. Безусловно, современный компьютер и интерактивное программно-методическое обеспечение требуют изменения формы общения тренера и обучающегося, превращая обучение в деловое сотрудничество, а это усиливает мотивацию обучения, приводит к необходимости поиска новых моделей занятий, повышает индивидуальность и интенсивность обучения. [1]

Компьютерные технологии обучения предоставляют большие возможности в развитии творчества, как тренера, так и спортсменов.

1.2 Использование компьютерных технологий в работе тренера-преподавателя

Компьютерные технологии давно нашли широкое применение в тренировочном процессе современной спортивной школы. Но, несмотря на это, существующие разработки в области использования компьютерных технологий в спорте носят, как правило, частный характер: создание баз данных спортсменов, мониторинг их физического развития и физической подготовленности, проектный метод, – и не имеют широкого распространения в практике.

Анализ психолого-педагогической литературы позволяет сделать вывод о том, что основными направлениями использования компьютерных технологий в физической культуре спортивной школы являются: статистический анализ и графическое изображение цифрового материала; текстовое редактирование методической и деловой документации; обучение и контроль теоретических знаний спортсменов; контроль физического развития и подготовленности занимающихся; подготовка и обработка результатов соревнований; контроль и оптимизация техники спортивных движений; контроль физической работоспособности испытуемых; создание компьютеризированных тренажерных комплексов на базе персональных компьютеров. [2]

Функциональные возможности современных компьютерных средств значительно опережают их применение в тренировочном процессе.

Конечно, компьютер значительно расширяет возможности предоставления информации. Применение цвета, графики, мультипликации, звука – всех современных средств видеотехники – позволяет воссоздавать реальную обстановку деятельности (например, поставить спортсмена в положение участника соревнований).

Мыслительная деятельность спортсменов на тренировках с использованием компьютера способствует быстрому усвоению теоретического материала, а получение знаний и двигательных навыков становятся интенсивнее и многообразнее.

По-другому строится и планирование тренировки: тренер специально продумывает отдельные элементы занятия, в которых используется компьютер, предусматривает интеграцию традиционных и интерактивных средств обучения, разрабатывает способы управления познавательной деятельностью спортсменов в ходе занятия. [2]

Особое внимание обращается на:

- представление в удобной форме различных спортивных процессов, протекающих в реальности с большой скоростью (бег, прыжки и другие

двигательные действия) и трудных для наглядной демонстрации на обычных тренировочных занятиях;

- компенсацию с помощью техники недостатка наглядных пособий на тренировке;

- использование компьютера для формирования у спортсмена правильного представления о технике двигательного действия.

В ходе всего тренировочного процесса в группах тренировочного этапа подготовки можно выделить несколько этапов освоения спортсменами спортивно-компьютерных умений и навыков.

I этап – визуальный – предусматривает просмотр спортсменами техники двигательных действий великих спортсменов, собирание пазла целостного двигательного действия из элементов. Спортсмены получают возможность составлять целостные двигательные действия из отдельных элементов, успешно переносить теоретические знания по выполнению упражнений на практику.

II этап – технический – предполагает использование видеоаппаратуры (камер, фотоаппаратов, сотовых телефонов) для съемки двигательного действия, а затем его изучение и обработку в программе «Покадровое движение». У спортсменов развиваются навыки работы с видеоаппаратурой и ПК, ребята получают возможность детально изучить технику двигательного действия.

На III этапе – аналитическом – спортсмены учатся принимать решения на основе анализа данных, перестраивать двигательное действие в зависимости от условий (тренировка, соревнование, рельеф местности, активность сопротивления), у них формируется адекватная самооценка.

Применение компьютера возможно на всех этапах спортивной подготовки. При изучении нового материала координируется, направляется и организуется тренировочный процесс, а сам материал «объясняет» компьютер. С помощью видеоряда, звука и текста спортсмен получает представление об изучаемом двигательном действии, учится моделировать

последовательность движений, что делает тренировку более содержательной и увлекательной. На стадии закрепления знаний компьютер позволяет решить проблему традиционного занятия – индивидуального учета знаний, а также способствует коррекции полученных умений и навыков в каждом конкретном случае.

На этапе повторения в компьютерном варианте спортсмены решают различные проблемные ситуации. В результате в мыслительную деятельность оказываются включены все участники. Степень их самостоятельности в освоении материала регулируется тренером.

Компьютерный контроль знаний по сравнению с традиционным имеет ряд преимуществ, которые состоят в следующем:

— учитывается разная скорость выполнения заданий спортсменами, упражнения разделяются по степени трудности;

— повышается объективность оценивания;

— фиксируется детальная картина успехов и ошибок спортсменов.

Вдобавок, наглядность можно использовать не только в качестве иллюстраций, но и как самостоятельный источник знаний, нужно только организовать эффективную поисковую, исследовательскую работу.

Таким образом, анализ психолого-педагогической литературы показал, что компьютерные технологии при правильном и систематическом использовании могут дать широкие возможности при обучении спортсменов как теории, так и практике, повысить их мотивацию к занятиям спортом и улучшить результативность тренировочного процесса.

2. Проверка эффективности использования ИКТ в тренировочном процессе

2.1 Проведение тренировок с использованием ИКТ

Исходя из предположения, что использование ИКТ при проведении тренировок по лыжам повысит уровень мотивации детей к занятиям и, как следствие, их успешность в тренировочном процессе, нами было принято решение организовать цикл тренировок с использованием ИКТ.

Были разработаны презентации Power Point для спортсменов этапа подготовки «спортивно-оздоровительная группа» (возраст 7 – 10 лет).

В соответствии с календарно-тематическим планированием презентации подготовлены по следующим темам:

1. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Цель: - познакомить спортсменов с историей возникновения лыжного спорта

2. Лыжный спорт в России и мире. (Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Соревнования юных лыжников..) Цель: - дать представления о становлении лыжного спорта в России и за рубежом

3. Значение лыж и жизни народов Севера. Цель: - формировать представления о значении лыж в жизни народов Севера

4. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Цель: - познакомить с правилами поведения на тренировочных занятиях, формировать понимание необходимости соблюдения техники безопасности

5. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. (Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.) Цель: - формировать представление о способах ухода за лыжным инвентарем

6. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. (Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена). Цель: - прививать навыки личной гигиены, формировать осознание необходимости занятий спортом

7. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Цель: - формировать представление об основных видах лыжных ходов, умение различать их по основным особенностям

8. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. (Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.) Цель: - познакомить с основными классическими способами передвижения на лыжах в зависимости от местности.

В течение октября 2021г. – февраля 2022г. данные презентации на своих занятиях использовал тренер Лапин С.В. на базе МБУ ФОК «Олимпийский» г. Краснокамск в группе для спортсменов этапа подготовки «спортивно-оздоровительная группа» (возраст 7 – 10 лет). В состав группы входит 12 человек: 5 девочек и 7 мальчиков. Тренировочные занятия с использованием презентаций проводились в среднем 1 раз в две недели.

Таблица 1.

Данные о присутствии спортсменов на тренировках с использованием ИКТ

Дата проведения	Кол-во присутствовавших спортсменов
05.10.2021	9 человек
21.10.2021	10 человек
09.11.2021	8 человек
25.11.2021	11 человек
14.12.2021	11 человек
13.01.2022	7 человек
25.01.2022	10 человек
15.02.2022	11 человек

На основе имеющихся данных можно с уверенностью сказать, что большинство спортсменов спортивно-оздоровительной группы посещали занятия с применением ИКТ, имеют представления о пройденных темах.

2.2 Анкетирование спортсменов

По результатам проведенных занятий с использованием презентаций Power Point спортсменам этапа подготовки «спортивно-оздоровительная группа» было предложено заполнить анкету, состоящую из 8 вопросов.

Вопросы анкеты составлены таким образом, чтобы можно было отследить заинтересованность детей в занятиях по лыжным гонкам, их отношение к спорту и, главное, изменение уровня заинтересованности и мотивации.

Анкетирование показало, что большинство спортсменов (11 из 12 человек) занимаются в секции первый год. Это значит, что уровень их теоретических знаний по направлению «Лыжные гонки» находится на низком уровне.

Один из вопросов анкеты был составлен с целью выяснить, является ли тренировка с использованием презентаций интересной для спортсменов такого возраста.

8 человек отметили, что такие тренировки более интересны, чем проводившиеся традиционным способом, 4 человека считают, что предлагаемый для изучения материал стал более понятным для их восприятия.

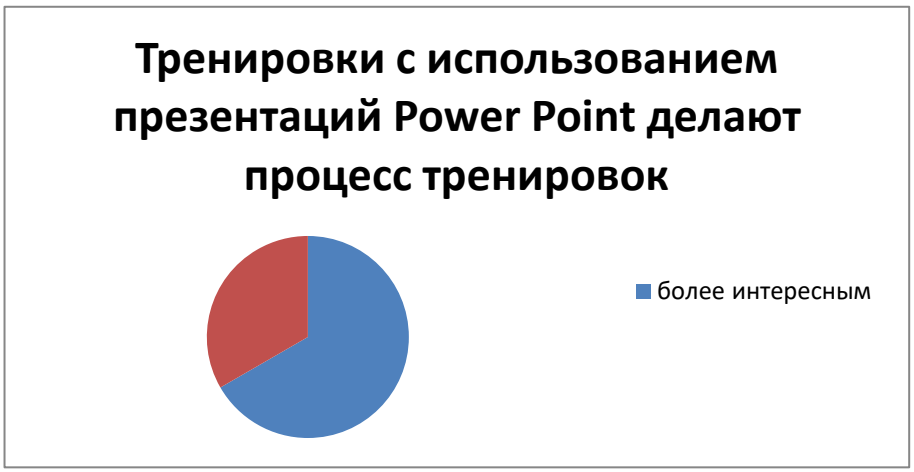


Рис.1 Диаграмма, отражающая ответы на вопрос «Делают ли ИКТ технологии процесс тренировок более интересными?»

Известно, что дети младшего школьного возраста лучше воспринимают и запоминают учебный материал, который подкрепляется наглядностью. Разработанные презентации, по моему мнению, должны были решить эту задачу. В анкету был включен вопрос, ответ на который предполагает проверку данного предположения.

10 человек ответили на этот вопрос положительно, 1 человек – отрицательно и 1 человек затруднился ответить. Можно сделать вывод о том, что большинству анкетируемых объяснение теоретических знаний с использованием иллюстраций и видеоряда в подготовленных презентациях помогает лучше понять и запомнить программный материал.

Рис.2 Диаграмма, отражающая ответы на вопрос «Становятся теоретические знания более понятными с использованием ИКТ»

Изменение уровня мотивации спортсменов, повышение их интереса к занятиям спортом в лыжной секции мы проследили, оценив ответы на вопрос анкеты: «Появилось ли у вас большее желание заниматься лыжными гонками после просмотра видео из презентаций».

Положительно на данный вопрос ответили 9 из 12 человек, отрицательных ответов не было, 3 человека затруднились с ответом на вопрос. Такие показатели свидетельствуют о повышении интереса к тренировкам по лыжным гонкам у большинства спортсменов

Рис.3 Диаграмма, отражающая ответы на вопрос «Появилось ли большее желание заниматься лыжами после тренировок с использованием ИКТ?»

Таким образом, анкетирование показало, что гипотеза о том, что использование ИКТ при проведении тренировок по лыжам повысит уровень мотивации детей к занятиям и, как следствие, их успешность в тренировочном процессе оказалась верной. Использование информационных ресурсов и возможностей компьютера действительно повышает интерес к занятиям спортом у спортсменов в возрасте от 7 до 10 лет. Это связано с особенностями их восприятия и развития.

Заключение

Современный подход к системе физической культуры и спорта направлен на формирование образованной, интеллектуально развитой личности спортсмена, заинтересованного в достижении высоких спортивных результатов. Развитие компьютерной техники и её применение в тренировочном процессе характеризуется широким использованием современных компьютерных технологий при обучении юных спортсменов.

В настоящее время требуются новые подходы в спорте, новые технологии, в том числе и компьютерные. Использование компьютерных технологий на тренировках дает возможность воздействовать на три канала восприятия человека: визуальный, аудиальный, кинестетический, а значит,

способствует эффективному усвоению учебному материала. Это особенно актуально при обучении спортсменов младшего школьного возраста.

Безусловно, компьютер не заменит тренера, поэтому он рассчитан на использование в комплексе с другими имеющимися средствами обучения. Использование современной техники на каждом занятии нереально, да это и не нужно. Умелое использование компьютерных технологий на тренировках не только повышает их эффективность, но, в первую очередь, способствует повышению познавательных потребностей учеников, повышению степени их заинтересованности и уровня мотивации.

Анализ учебно-методической и психолого-педагогической литературы по теме проекта позволяет сделать вывод о том, что на тренировках в группах для спортсменов этапа подготовки предоставляются большие возможности использования компьютерных технологий. В зависимости от цели занятия компьютер можно использовать на всех этапах обучения: при объяснении нового материала, закреплении, повторении, контроле знаний, умений, навыков.

Проведенная практическая работа, а именно, проведение тренировок с использованием презентаций Power Point и дальнейшее анкетирование участников тренировочного процесса, позволяют сделать вывод о целесообразности применения данного приема, так как это благотворно влияет на мотивацию юных спортсменов и их желание заниматься в секции.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что возможность эффективного использования компьютерных технологий на тренировках в группах этапа подготовки «спортивно-оздоровительная группа» объясняется следующими факторами:

- доступ к наиболее актуальной информации, которая, как правило, не содержится в традиционных бумажных изданиях, включая новейшие учебные пособия, рекомендации и дополнительные материалы к проведению практических занятий;

- применение компьютерных технологий на тренировках в группах для спортсменов этапа подготовки «спортивно-оздоровительная группа» стимулирует познавательный интерес к тренировкам по лыжным гонкам и повышает уровень мотивации у детей.

Литература:

1. Беспалько, В.П. Образование и обучение с участием компьютеров (педагогика третьего тысячелетия) / В.П. Беспалько. - М.:Воронеж: МОДЭК, 2002.

2. Васильков А.А. Теория и методика спорта / А.А.Васильков. – М.: Феникс, 2018. – 379 с.

3. Коджаспирова, Г.М. Технические средства обучения и методика их использования: учеб. пособие для студентов пед. учеб. заведений [Текст] / Г.М. Коджаспирова, К. В. Петров. - 4-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2017. – 37 с.

ПРИМЕНЕНИЕ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ИГРЫ ВРАТАРЕЙ

Любалин С.П.

Научный руководитель: Басинова А.А.

Ярославль, Федеральное государственное бюджетное учреждение Профессиональная образовательная организация «Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею»

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ....202
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ....203
ЗАКЛЮЧЕНИЕ....208
ЛИТЕРАТУРА....209

ВВЕДЕНИЕ

Хоккей — это командный спорт, требующий полной самоотдачи и слаженной работы всех членов коллектива. Настоящий профессионал на арене не только выполняет свою часть работы, но и помогает товарищам в трудную минуту, вместе прокладывая путь к победе.

Вратарь - это мишень на тренировке для своих, а на игре для чужих. Большинство мальчишек, а позже и взрослых мужчин, все хотят быть нападающими - героями, лидерами, форвардами, которые забивают шайбу и победно в восторге, на вираже с поднятой клюшкой летят к своим обниматься и праздновать победу.
Но существуют и другие типы мышления, тип мышления Вратаря. С другой психологией прежде всего люди готовые в одиночку взять ответственность защиты ворот на себя, с предрасположенностью может и на генетическом уровне к защите последнего рубежа. Ворота - это, последний рубеж обороны.

Вратарь тянется из последнего, всегда за следующей шайбой, даже

если не успел встать и оправиться, потому что его раздражает шайба в воротах. Шайба в воротах - это его поражение. Игроки играют по две минуты, вратарь играет почти всегда всю игру, защищая ворота, все 60 минут.

Часто бывает, так говорят: "Выигрывает команда, а проигрывает вратарь".

Вратарь и часть команды и одновременно отдельное звено.

Очень важно для тренера понимать, какие упражнения необходимы для качественной подготовки конкретного вратаря. В этом вопросе может помочь разобраться математическая статистика.

Цель проекта - исследовать зависимость между упражнением и итоговым результатом игры вратаря с помощью метаматематической статистики.

Задачи:

- Рассмотреть понятие математической статистики и ее применение в спорте;
- Изучить статистические показатели в хоккее, более подробно для вратарей;
- Подобрать 5 упражнений для исследования;
- Заполнять дневник результатов тренировок в течение месяца.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Статистика - это наука, которая использует множество эффективных способов и методов (включая метод массовых наблюдений, метод группировок, метод обобщающих показателей), достижения точных результатов для изучения объекта (предмет, явление, процесс) и структурируя их в удобном для субъекта виде (текст, таблица, график, диаграмма) с последующим анализом полученных данных; добытая информация формирует статистическое видение ситуации элементом которого является исследуемый объект.

Статистика является мультидисциплиной, так как она использует методы и принципы, заимствованные из других дисциплин. Так, в качестве теоретической базы для формирования статистической науки служат знания в области социологии и экономической теории. В рамках этих дисциплин происходит изучение законов общественных явлений. Статистика помогает произвести оценку масштаба того или иного явления, а также разработать систему методов для анализа и изучения. Статистика, несомненно, связана с математикой, так как для выявления закономерностей, оценки и анализа объекта исследования требуется ряд математических операций, методов законов, а систематизация результатов находит отражения в виде графиков и таблиц.

Математическая статистика помогает в спорте в конкретных категориях:

– В сборе данных, отражающих эффективность действий конкретной команды. Пример: Как играет команда в определенных условиях или как она тренируется.

– В группировке собранных данных по категориям. Пример: Подсчет групповых и общих итогов или группировка данных в таблицу (т.е. в статистическую сводку).

– В изучении полученного набора тестов спортсмена. Пример: Определение сильных и слабых качеств спортсмена.

– В выявлении закономерностей, определяющих действия изучаемой команды в зависимости от конкретной ситуации, складывающейся в игре.

Пример: Статистика определяет, как команда играет при численном неравенстве или в определенном периоде.

Также в результате все выявленные закономерности изучаемой команды можно сопоставить с закономерностями команды противника, а с помощью вероятностных методов определить, у какой из команд больше шансов на победу.

Современный хоккей невозможно представить без статистики – при выборе того или иного исхода, особое внимание необходимо уделять статистическим показателям. Большинство экспертов выделяют хоккейную статистику в отдельный вид спорта. Чтобы популяризировать хоккей, заинтересовать заядлых болельщиков и привлечь новых, хоккейные лиги разрабатывают системы и совершенствуют уже созданные, которые наглядно отображают статистические показатели как в текущем матче и сезоне, так и за всю историю существования лиги.

Ян Голубовский, работавший с 2018 по 2020 год генеральным менеджером "Торпедо", в одном интервью сказал, что цифры для хоккея - это важно, но они не учитывают всего понимания игры. С ним можно согласиться. Хоккей до сих пор тяжело просчитать, но с продвинутой статистикой это хотя бы стало реальней сделать. Наглядно рассмотрим, как рассчитываются основные хоккейные показатели.

Гол и передача. Если игрок отдает передачу или забрасывает шайбу, то получает один балл. С передачами немного сложнее, так как учитываются два ассистента - тот, кто отдал непосредственно последнюю передачу перед взятием ворот (праймер ассист) и тот, кто отдал передачу до этого - второстепенный. В ассистентах может быть указан и один игрок, а может и никто, если хоккеист забил без помощи партнеров.

%Реализации, большинство и меньшинство. Процент реализации бросков, а также нейтрализации меньшинства и реализации большинства исходят от количества попыток и непосредственного взятия ворот.

К примеру, "Йокерит" в плей-офф-2020 бросил по воротам соперника 184 раза, 24 из них стали успешными. %Р - это процент реализации.

%Р = (100*Количество заброшенных шайб)/броски по воротам противника. Получаем, что %Р=(100*24)/184= 13,04%. Также КХЛ учитывает реализацию дома и в гостях (все по этой же формуле).

Большинство делается по такому же принципу. "Йокерит"в этом плей-офф 22 раза играл в большинстве, из этих 22 раз забросил только 5 шайб.

%Б (реализация большинства) = (100*кол-во заброшенных в большинстве шайб)/ кол-во игр в большинстве.

Отсюда %Б = (100*5)/22= 22,7%

Процент нейтрализации меньшинства рассчитывается по формуле –

%М= 100%-процент большинства реализованных соперниками.

Большинство реализованное соперниками = (100*пропущенных в меньшинстве шайб)/количество преимуществ, полученных соперниками. "Йокерит" удалился 26 раз в Кубке Гагарина. За грубость соперник наказал финнов всего 3 раза. Большинство реализованное соперниками "Йокерита"= (100*3)/26= 11,5%. %М=100%-11,53854615% (округляем до 11,5%) = 88,4615385% - округляем до 88,5%.

Хоккейный мир полон различных статистических показателей, как для конкретной позиции игрока, так и для команды в целом, поэтому приведём только самые распространенные обозначения для вратарей.

ПШ – пропущено шайб / GA – goals against;

ОБ – отражённые броски, сэйвы / SV – saves;

%ОБ – процент отражённых бросков / SVP, SV%, SVS%, PCT – save percentage;

КН – коэффициент надёжности / GAA – goals against average;

СХ – сухие игры / SO – shutouts;

ВП – общее время на площадке / TOI – time on ice.

Коэффициент надежности (КН) - Показывает сколько шайб пропускает голкипер в среднем за один матч длиной 60 минут. Коэффициент учитывает частые смены вратарей в хоккее, и позволяет вывести среднее число шайб даже для голкиперов, не сыгравших ни одного полного матча. Коэффициент надёжности рассчитывается по формуле: пропущенные шайбы в среднем за игру = 60 мин × пропущенные шайбы/общее время на площадке. Хорошим показателем считается 2.00 в ср.за игру и ниже

Процент отражённых бросков (% от.бр.) - качественный показатель мастерства хоккейного вратаря, отображает в процентном виде отношение

количества отбитых бросков (сэйвов) к общему количеству бросков за определенный временной отрезок (период, матч, неделя, месяц, сезон). Общее время - это время, которое вратарь проводил на поле, принимая участие в игре.

Сухие игры (сухарь) - это игра, в которой вратарь не пропустил ни одной шайбы. Голы в серии послематчевых буллитов не идут в счёт голов

Все эти показатели напрямую связаны друг с другом. Например, чем меньше у вратаря КН, тем больше у него %отбр.

Проведем исследование. Исследование проводилось в течение месяца. Каждую неделю вратарь выполнял 5 упражнений (по одному упражнению в день). Результаты исследования приведены в таблице 1.

Краткое описание упражнений:

1 упражнение: игрок с шайбами находится на усах. Вратарь от штанги делает выход на игрока, игрок бросает в любое место, у вратаря задача среагировать на бросок и сделать следование.

2 упражнение: игрок стоит на вершине левого круга, 2 игрок стоит около точки вбрасывания в правом кругу. Вратарь делает шаг на 1 игрока, тот может либо бросить сам, либо отдать передачу игроку 2 под бросок сходу.

3 упражнение: 5 шайб лежат в разбросанном виде от конца круга вбрасывания до усов. Игрок подбирает любую шайбу и пробивает буллит. Задача игрока забить 2/5, вратарю сыграть на ноль.

4 упражнение: 1 игрок стоит на конце круга вбрасывания, 2 перед вратарём. Задача игрока 1 забить гол, задача игрока 2 закрыть вратаря, задача вратаря увидеть шайбу и отбить бросок.

5 упражнение: 1 игрок за воротами,2 стоит на пятаке. 1 игрок либо сам вылезает на ворота, либо отдает передачу игроку 2. Задача вратаря принять правильное решение.

Таблица 1

Результаты исследования

День	№ упражнения	Отбито бр.на игре	Пропущено голов	% от.бр
1	1	15	1	93,33333333
2	2	17	2	88,23529412
3	3	19	3	84,21052632
4	4	12	1	91,66666667
5	5	13	2	84,61538462
6	1	10	1	90
7	2	9	0	100
8	3	18	2	88,88888889
9	4	21	2	90,47619048
10	5	17	1	94,11764706
11	1	17	2	88,23529412
12	2	16	2	87,5
13	3	14	1	92,85714286
14	4	15	2	86,66666667
15	5	17	3	82,35294118
16	1	12	0	100
17	2	14	1	92,85714286
18	3	20	1	95
19	4	16	1	93,75
20	5	15	3	80
21	1	17	1	94,11764706
22	2	13	0	100
23	3	19	2	89,47368421
24	4	13	2	84,61538462
25	5	12	1	91,66666667

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе было рассмотрено применение математической статистики в спорте. На основании анализа результатов можно сделать выводы, что игроку необходимо уделить больше внимания отработке

буллитов и игре на пятаке.

ЛИТЕРАТУРА

1 Афанасьев В.В., Непряев И.Н. Математическая статистика в командных видах спорта. Монография – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2007.

2 Афанасьев В.В. Теория вероятностей. Учебное пособие для студентов вузов, обучающимся по специальности «Математика» / Афанасьев В.В. – М.: Гуманитра. изд. центр ВЛАДОС, 2007.

3 Гохберг Г.С., Зафиевский А.Г., Короткин А.А. Информационные технологии: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Гохберг Г.С., Зафиевский А.В., Короткин А.А. – М.: Издательский центр «Академия», 2014.

«СПОРТ КАК ФЕНОМЕН XXI ВЕКА»

Моисеев Д.В.

Научный руководитель: Милова В.А.

Г. Саратов, ГБПОУ «СОУОР»

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Саратовское областное училище (техникум) Олимпийского резерва»

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Основная часть

Заключение

Литература

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день спорт является неотъемлемым элементом жизни общества, будучи одним из самых заметных и значимых социальных явлений в современном социокультурном пространстве. Всё большее количество людей активно приобщаются к физической культуре, принимают участие в спортивных соревнованиях, преследуя при этом разные цели. Спорт перестал быть исключительно оздоровительной или соревновательной практикой; современные спортивные состязания - это значительная сфера мировой экономики, которая приносит весьма солидную прибыль, собирая огромные аудитории зрителей.

В качестве общечеловеческого цивилйзационного феномена, спорт создает образцы и модели поведения, являясь также одним из существенных факторов усиления процессов глобализации в современном мире. Проникая в

повседневную жизнь людей, спорт выполняет важные социально-коммуникативные функции. Он является не просто эффективным способом сохранения и укрепления здоровья человека, но также представляет собой вполне рациональную форму организации свободного времени, инструмент общения и повышения социально-коммуникативной активности людей.

Повышение социальной ценности спорта в современном мире обусловлено, прежде всего, теми социально-экономическими, политическими и прочими культурными преобразованиями, которые позволили говорить о возникновении своего рода индустрии спорта, выполняющей роль незаменимого транслятора определенных идеалов, норм, ценностей, стиля поведения и образа жизни.

Усиление роли спорта в построении и поддержании социальных отношений между людьми приводит к ясному осознанию того, что и сам он способен выступить причиной глобальных изменений в нынешних и последующих цивилизационных процессах. Актуальность заявленной темы исследования определяется значительной социально-коммуникативной ролью, которую спорт играет в современном обществе, и его способностью воздействовать на самые разнообразные сферы человеческой жизнедеятельности - экономику, политику, образование. Актуальной представляется попытка проследить, как искажалась сущность спорта, его аксиологическая и гуманистическая природа от формирования принципов олимпийского движения до процессов отчуждения спорта в современном обществе.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Спорт является одним из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья. Современное общество заинтересованно сохранить и улучшить физическое и психическое здоровье человека, повысить его интеллектуальный потенциал . Это особенно важно сегодня, в условиях резкого снижения двигательной активности. Понимание того, что будущее

любой страны определяется здоровьем членов общества, привело к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению государства и общества и активному использованию физической культуры и спорта в поддержании и укреплении здоровья населения.

Именно поэтому за последние годы место спорта в системе ценностей современной культуры резко возросло. Увеличилось количество массовых спортивных соревнований для детей и молодежи как в регионах, так и на федеральном уровне. Создаются благоприятные условия для оздоровления людей в трудовых коллективах, в образовательных учреждениях, обустраиваются спортивными сооружениями дворы и микрорайоны, места отдыха. Существенный прогресс произошел в развитии физкультурно-спортивной работы среди инвалидов. Российский спорт как сфера деятельности, образ жизни находится на стадии трансформации.

Одни виды спорта популярны и развиты, другие незаметно исчезают. В России возникает социальный феномен, выражающийся в острой экономической заинтересованности людей в сохранении здоровья как основы материального благополучия. Люди стали интересоваться спортом. Даже те, кто раньше воспринимали его только как что-то, что можно посмотреть по телевизору, теперь идут в тренажерные залы, бассейны, открывают для себя новые виды спорта. Всё это положительно влияет на психическое и физическое здоровье людей. Культ здоровья и здорового образа жизни является жизненно важным делом, к сожалению, лишь для очень небольшого количества людей, в основном энтузиастов.

На сегодняшний день современный спорт принято делить на две основные группы: массовый спорт (так называемый «спорт для всех») и спорт высших достижений. Уровень спортивных достижений общества зависит от развития массового спорта и физической подготовленности детей, подростков и молодежи, поскольку это развитие определяет потенциал состава занимающихся в специализированных спортивных учреждениях,

возможность поиска талантливой в спортивном отношении молодежи, ее способность переносить современные физические и психические нагрузки.

Основным методом вовлечения молодежи в физическую культуру и спорт является пропаганда здорового образа жизни. В современном спорте высших достижений выделяют любительский и профессиональный спорт. Развитие и изменение спорта на протяжении человеческой истории может много рассказать как о социальных изменениях в обществе вообще, так и о сущности спорта в частности. История развития современного спорта в том виде, в каком мы его знаем сейчас, берет точку отсчета в конце XIX – начале XX веков.

Именно в этот период начинается интенсивное становление тех видов спорта, которые на текущий момент являются наиболее популярными как в России, так и за рубежом (конькобежный спорт, легкая атлетика, футбол, велосипедный, лыжный спорт и другие). Большую популярность в стране приобрел теннис. Сегодня российские теннисисты известны всему миру. Шарапова, Курникова, Кафельников, Мыскина – вот лишь самые знаменитые российские теннисисты.

Нередко на соревнованиях мирового уровня иностранные спортсмены выступают под руководством российских тренеров. Также часто можно увидеть и наших спортсменов, которые выступают за сборные команды других стран. Это, конечно, расстраивает российских болельщиков, но, сегодня это явление имеет место быть. Необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения и продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом.

Мировой и отечественный опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения, воспитания и

образования детей, подростков и молодежи, формировать здоровый морально-психологический климат в обществе. В одном из своих выступлений В.В. Путин сказал: «Россия вступает в новый век, и здоровье нации становится абсолютным приоритетом государственной политики». За последние годы мы почувствовали на себе повышенное внимание руководства страны к проблемам, имеющимся в области физической культуры и спорта.

Спорт объединяет людей

Ни религии, ни политике не удается сплотить народ настолько мощными целями и идеями, как спорту. Мотивированный, целеустремленный спортсмен вдохновляет и демонстрирует наглядным примером, что нет ничего невозможного, что при большом желании и труде человек может добиться огромных результатов. Спорт помогает формировать правильные ориентиры в жизни, ставить цели и добиваться их, развиваться и двигаться только вперед.

Общая культура страны и нации включает в себя и культуру спорта.

Особенно сейчас, когда популярность здорового и активного образа жизни достигла пика. Хорошая тенденция массового увлечения спортом стимулирует людей тщательней следить за состоянием своего здоровья, отказываться от вредных привычек и формирует мышление успешного человека.

Спорт формирует мышление успешного человека

Многие социальные исследования доказали, что люди, занимающиеся спортом регулярно более успешны в карьере и личной жизни. Происходит это потому, что спорт помогает улучшать не только физическое, но и психологическое здоровье. У спортивного человека уравновешенная психика, более продуктивна и эффективна рабочая деятельность, а так же

менее выражена тревожность и уровень стресса. Физические нагрузки стимулируют выработку в организме гормона счастья, в результате чего после занятий спортом человек пребывает в состоянии легкой эйфории. Спорт позволяет ощутить себя частью огромной системы, в которой каждый способен стать лидером и добиться успеха.

О том, что физическая активность помогает избежать множества проблем со здоровьем, знают все. Риск появления сердечнососудистых заболеваний, ожирения, проблем с позвоночником и рака у спортивных людей намного ниже, чем у людей физически не активных.

В период проведения международных соревнований, чемпионатов или олимпиады интерес к спорту увеличивается в несколько раз. Вдохновленные успехом спортсменов, их достижениями и энергетикой люди начинают заниматься спортом. Накануне старта чемпионата мира, новости футбола и спорта интересуют практически всех. Даже далекие от физических нагрузок люди периодически заглядывают на сайты спортивной тематики, чтобы быть в курсе всех событий.

Анализ понятия спорта и выделение его атрибутивных признаков

Процесс диверсификации проблем, которые вызывают интерес у современных философов, привел к возникновению и развитию особой отрасли философского знания, возникшей в середине двадцатого века и получившей наибольшее распространение, главным образом, в англоязычной академической среде - философии спорта. Процесс институционализации философии спорта является характерной чертой преимущественно западноевропейской традиции мировосприятия.

В современной системе социально-философского знания проблемы спорта приобретают статус крайне актуальных вопросов, поскольку они непосредственно связаны со многими социально значимыми процессами современной цивилизации. Проникновение темы спорта в средства массовой

коммуникации, язык, искусство и иные культурные сферы необходимо исследовать, чтобы понять общую роль спорта в жизни общества.

Философия спорта на сегодняшний день представляет собой достаточно разработанную систему специального социально-гуманитарного знания. В становлении философии спорта, согласно современному западному исследователю Уильяму Моргану, ключевую роль сыграли преимущественно два главных обстоятельства.

Во-первых, социально-философское исследование спорта возникло во многом благодаря уже сложившейся сфере физического воспитания и физической культуры. Однако если в основании традиционного подхода к изучению разнообразных спортивных практик лежит, главным образом, медицинский (в первую очередь, физиологический), а также педагогический анализ спорта и физической активности, то современный подход, дополненный социально-философским и культурно-историческим способом исследования феномена спорта, имеет более амбициозные интеллектуальные цели. Такое оттеснение медицины и педагогики в качестве магистральных направлений анализа сделало возможным развёрнутое исследование разнообразных социально-философских, культурных и исторических контекстов спорта и физической культуры. Поэтому неудивительно, что уже в середине двадцатого века появляются классические работы в области философии спорта.

Вторым же обстоятельством - в данном случае, наоборот, воспрепятствовавшим более раннему появлению социально-философских попыток анализа спортивных практик - стало, по мнению У. Моргана, запоздалое рассмотрение спорта собственно философией, которая слишком долго пренебрегала спортом. Несмотря на то, что в философии существует давно сложившаяся традиция обращения к самым различным формам жизни и деятельности, имеющим большое значение для отдельных людей и общества в целом, спорт, к сожалению, не был удостоен сколько-нибудь серьезного философского внимания.

Безусловно, встречались и исключения. К примеру, Платон и Аристотель достаточно одобрительно и порой даже восторженно писали об игре и спорте, тогда как некоторые современные философы (вроде Фридриха Ницше и Мартина Хайдеггера) используют игру как метафору для определения своих особых мировоззрений. Поль Сартр и Людвиг Витгенштейн обращались к понятиям спорта и игры при разработке собственных, оказавших немалое влияние на развитие культуры, концепций человеческого существования и языка. Тем не менее, приходится согласиться с практически повсеместно принимаемым мнением о том, что «в целом большинство философов просто игнорировало спорт, считая его слишком несущественным для того, чтобы тратить на него свое время».

В конечном итоге, философы стали относиться к спорту и играм более серьезно, свидетельством чему, в том числе, стала нарастающая со стороны некоторых ведущих философских журналов симпатия к феномену спорта и физической культуры. Кроме того, приблизительно в то же самое время выходит в свет книга «Спорт: философское исследование» американского философа Пола Вейса, связанного с прагматистским движением и имевшего немалую известность в академических кругах. Однако можно констатировать, что лишь в начале семидесятых годов двадцатого века философия спорта приобретает более или менее прочный концептуальный фундамент.

Превращение спорта в социальное явление мирового масштаба, рост его авторитета и влияния в мире, а также различные связанные с ним кризисные ситуации всё настоятельнее требуют разработки его целостной социально-философской концепции. Однако построение такой концепции невозможно без прояснения вопроса о возникновении и трансформации базовых социокультурных функций, выделяемых в ходе возникновения и развития спортивной деятельности. Данный вопрос теснейшим образом связан с проблемой выяснения того, какие из многообразных потребностей человека находят удовлетворение в спорте.

В проблеме определения социокультурных функций спорта в их отношении к тем потребностям, на удовлетворение которых они направлены, выделяются два основных аспекта, условно именуемых генетическим и потребностно-мотивационным.6 Первый аспект предполагает ответ на вопрос о том, какие культурные формы, основанные на психо-телесно-двигательной активности, появляются раньше - физическая подготовка и физическое воспитание, а после уже игры-соревнования (то есть спорт), или же наоборот. Второй аспект имеет отношение к вопросу о том, с какими основными потребностями связано возникновение самого спорта. Оба этих аспекта, конечно же, имеет тесную связь друг с другом.

В рамках генетического аспекта обозначенной проблемы фиксируются два главных подхода: традиционный и инновационный. Эти подходы, прежде всего, концентрируются на прояснении вопроса о том, что именно побудило древнего человека, находящегося в постоянной борьбе с природой, отнестись к физическому совершенствованию как к одной из приоритетных целей своей жизнедеятельности. Традиционным ответом на этот вопрос является идея о появлении специальных физических упражнений на основе боевых и трудовых действий.

Обычно утверждается, что сначала возникли специальные виды физических упражнений, образовавших систему физической подготовки и физического воспитания, а потом уже на базе этой системы появились соревновательно-игровые формы человеческой активности, впоследствии обобщенно именуемые спортом. «В рамках возникшей новой сферы деятельности (физическое воспитание) началась дифференциация непосредственно полезных телесных упражнений, танцевальных движений и игровых элементов. В ходе же второго скачка - в эпоху разложения первобытно-общинного строя - возникли те институированные нормы подготовки и отбора, которые стали средствами непосредственного подчинения».

Появление практики использования соревновательно-игровой формы деятельности, согласно сторонникам традиционного подхода, позволило определять уровень не только физической, но и социальной зрелости человека. В первобытном обществе сильнейший определялся в ходе боевой схватки, которая с возникновением и развитием специальных физических упражнений впоследствии была заменена имитацией в виде спортивных состязаний.

Среди факторов, которые привели к учреждению игр-соревнований, можно было бы выделить следующие: стремление к обретению высокого социального статуса (со стороны индивида), а также осознание необходимости стимулировать появление сильных работоспособных людей (со стороны общества). Удовлетворить эти потребности вполне был способен спорт, так как предоставлял оптимальные возможности для совершенствования личностных, преимущественно физических, способностей человека.

Исходя из традиционной гипотезы, становится ясным, что появление спорта во многом стало возможным благодаря таким неспортивными обстоятельствами, как развитие трудовой и военной сфер жизнедеятельности первобытного общества, а также стремлением к обретению высокого социального статуса. Согласно же сторонникам инновационного подхода к возникновению спорта, эволюция человеческой цивилизации обязана не столько труду и развитию навыков физической подготовки к боевым схваткам, сколько нахождению способа снимать внутренние конфликты между индивидами и социальными группами. Имеется в виду то обстоятельство, что в первобытные времена объединение людей не всегда происходило только содействием этому процессу, но и противодействием ему, обычно вызванным взаимными обидами (при обрядах инициации, выборе вождя и т.д.). Одним из главных средств разрешения возникавших в то время конфликтов выступило мирное противоборство, впоследствии оформившееся в виде спортивных игр-соревнований.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спорт, вне всякого сомнения - одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. Но не только. В процессе занятий спортом закаляется его воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска.

Люди, выполняющие необходимый объем двигательной активности, лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

В заключении хочется сказать: физические упражнения должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить здоровье, работоспособность, полноценную и радостную жизнь.

ЛИТЕРАТУРА

I. Абдулкаримов С.А. Агрессивность в спорте сквозь призму истории и культурных традиций // Журнал социологии и социальной антропологии. -2006. - Том IX, №3. - С. 145-157.

II. Айзенберг К. Спортсмен // Логос. - 2006. - № 3(54). - С. 3-22.

III. Айзенберг К. Футбол как глобальный феномен. Исторические перспективы // Логос. - 2006. - № 3(54). - С. 91-103.

IV. Алёшина С.Н. Актуализация возможностей человека в современном спорте: социально-философские аспекты: дис. ... к. филос. наук / С.Н. Алёшина. - Таганрог: б.и., 2008. - 197 с.

V. Алкемайер Т. Социология спорта. Телесные практики субъективации и самоинсценировки // Логос. - 2006. - № 3(54).'- С. 141-146.

VI. Аль-Гази Ахмед Г. Международный спорт как социокультурный феномен // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 6. - С. 1829.

VII. Барабанова В.Б. Спорт: проблема человекоразмерности: дис. ... д. филос. наук / В.Б. Барабанова. - М.: б.и., 2009. - 285 с.

VIII. Бобровский А.В. Мотивация спортивной деятельности / А.В. Бобровский, В.А. Бобровский, А.А. Гераськин // Спортивный психолог. -2004. -N3.- С. 18-21.

IX. Боген М.М. Спорт - благословление или проклятие? // Конфликт. - М.: ФиС, 1989.-С. 4-26.

X. Боген М.М. Спорт в постсоциалистическом обществе // Теория и практика физической культуры. - 1996. - № 12. - С. 48-49.

«ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДИРАЦИИ»

Пилецкая К. Е.

Научный руководитель: Яковкин Е. В.

Пермь, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж олимпийского резерва Пермского края»

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ
1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
1.1. История зарождения спортивной аэробики
1.2. Развитие спортивной аэробики на начальных этапах в России
1.3. Развитие спортивной аэробики в наше время в России
2. ПРАКТИЧЕСКАЯ (ЭКСПЕРЕМЕНТАЛЬНАЯ) ЧАСТЬ
2.1. Вводная часть и вопросы
2.2. Результаты опроса
2.3. Выводы по результатам опроса
ЗАКЛЮЧЕНИЕ
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ
ПРИЛОЖЕНИЯ

ВВЕДЕНИЕ

Спортивная аэробика очень интересный вид спорта, относящийся к пяти видам гимнастики, признанным и пропагандируемым Международной федерацией гимнастки. Она включает в себя элементы мужской и женской спортивной гимнастики, художественной гимнастики, спортивной аэробики, спортивной акробатики и прыжков на батуте. Главной отличительной чертой

спортивной аэробики является высокий темп и музыкальный ритм. Данный вид гимнастики влияет на всестороннее развитие, как физических качеств, так и умственных способностей. Также спортивная аэробика не имеет ограничений по возрасту, поэтому начать заниматься этим замечательным видом спорта никогда не поздно.

Проблема, поставленная при работе над проектом: Спортивная аэробика мало известна как вид гимнастики, и многие люди не имеют представления, в чем заключается её индивидуальность.

Актуальность: Данная тема актуальна в настоящие время, поскольку из-за низкого уровня развития спортивной аэробики, она мало распространена среди людей.

В работе была выдвинута гипотеза: Спортивная аэробика не имеет большой популярности, потому что люди, не имея точного представления о данном виде спорта, думают, что это оздоровительная зарядка под веселую музыку, которая была популярна в 70-80 годах по телевизору.

Цель: Цель данного проекта повысить популярность спортивной аэробики, как вида гимнастики и профессионального спорта среди широких масс.

Поставленная цель и выдвинутая гипотеза потребовали решения ряда задач:

- Изучить историю зарождения спортивной аэробики.
- Рассмотреть развитие спортивной аэробике на начальных этапах в России.
- Проанализировать развитие спортивной аэробики в наше время в России.
- Провести шкалирование среди населения о том: "Знают ли они, что такое спортивная аэробика?".
- Создать рекламный ролик для повышения популярности спортивной аэробики.

Методы исследования: При работе над исследовательским проектом использовались следующие методы: сбор информации, изучение научно-популярной литературы, шкалирование, анализ, обобщение.

ОПИСАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Теоретическая часть

1.1. История зарождения спортивной аэробики

История занятий физическими упражнениями под музыку берёт своё начало с античных времён. В Греции одной из разновидностей гимнастики была орхестрика — гимнастика танцевального направления. Упражнения под музыку применялись для придания пластичности движениям, формирования красивой походки, правильной осанки.

Первым кто внес вклад в развитие аэробики, стал Франсуа Дельсарт. Еще в середине 19 века он внес основы выразительности движений. Система Ф. Дельсарта охватывала, наряду с умением выразительно петь, владение жестом, мимикой, движениями и позами, поэтому она получила название выразительной гимнастикой.

Второй этап на пути развития аэробики наступил на рубеже 19-20 веков, когда Жорж Демени сформировал новое направление в гимнастики. Его система физических тренировок, была основана на ритмичном напряжении и расслаблении мышц. Именно непрерывность, переход от одного упражнения к другому без остановок, совершили в 20 веке маленькое чудо — из обычной оздоровительной гимнастики образовали гимнастику аэробную.

Одним из ярких последователей Ф. Дельсарта стала Айседора Дункан, которая стала создателем танцевальной гимнастики для женщин. Следует отметить большое влияние танца Айседоры Дункан на развитие ритмико-пластического направления, из которого затем и сформировались современная художественная гимнастика, эстетическая гимнастика и аэробика как массовые формы физической культуры и спорта.

Следующая ступень была в развитии музыки. Так Профессор Женевской консерватории Жак Далькроз внёс огромный вклад в практическую

значимость музыки, чувства ритма в физической деятельности. Основа метода Жака Далькроза — органическое совпадение музыки и движения.

Но самый мощный толчок в развитии аэробики сделал Американский полковник ВВС и доктор медицинских наук, Кеннет Купер стал родоначальником современной классической аэробики. Он впервые в 1968 году ввел термин «аэробика» и опубликовал свою первую книгу с одноимённым названием. Аэробикой он назвал свою оздоровительную систему физических упражнений для людей всех возрастов.

Благодаря голливудской актрисе Джейн Фонде мир узнал о системе доктора Купера. В конце 70 х годов, на основании книг Купера она разработала систему аэробных упражнений, выполняемых под ритмичную музыку. Она значительно разнообразила и наполнила её, объединив танцевальные упражнения, выполняемые под музыку, в формат тренировки.

В результате, учитывая цели, задачи и интенсивность различных аэробных тренировок, специалисты начали выделять три вида аэробики: оздоровительную, прикладную и спортивную.

1.2. Развитие спортивной аэробике на начальных этапах в России

Знакомство России со спортивной аэробикой состоялось в 1989 году, когда основатели этого вида спорта - американские спортсмены – супруги Ховард и Карен Шварц. Супруги Шварц продемонстрировали свою программу специалистам на базе Московского Государственного Института физической культуры и спорта и Ленинградского Государственного Университета. Программа вызвала большой интерес, и уже в 1990 году в Санкт-Петербурге прошел первый Чемпионат СССР.

Новый вид спорта привлек в свои ряды бывших гимнастов, акробатов и других спортсменов, которые получили возможность не только продлить свой спортивный век, но и продемонстрировать новые грани своего таланта.

Вскоре, в 1995 году спортивная аэробика, как самостоятельная дисциплина, вошла в состав Международной Федерации Гимнастики (FIG).

В России Федерация спортивной аэробики была создана в 1992 году. В последствии она была перерегистрирована во Всероссийскую Федерацию спортивной и оздоровительной аэробики.

От нашей страны первыми спортсменами, принявшими участие в первых крупных соревнованиях, стали – Татьяна Соловьева и Владислав Оскнер. В 1995 году они заняли бронзу, на следующий год их пара стала серебряным призером, а в 1997 году они были вновь вторыми, проиграв первому месту всего 0.1 балла.

1.3. Развитие спортивной аэробики в наше время в России

На сегодняшний день более 50 субъектов Российской Федерации являются членами Федерации спортивной и оздоровительной аэробики.

По самым скромным подсчетам сегодня в России спортивной аэробикой занимается тысячи людей в возрасте от 6 до 35 лет.

Развитие спортивной аэробики на территории нашей страны обусловлено наличием высококвалифицированных кадров. Благодаря их работе число занимающихся данным видом спорта постоянно растет. Трансляция соревнований и освещение результатов выступлений в средствах массовой информации и сети интернет, несомненно, подогревает возросший интерес к спортивной аэробике.

Проанализировав, наградные приказы Министерства спорта Российской Федерации за последние пять лет (с 2015 по 2019 г.), авторами выявлен достаточно высокий уровень подготовки спортсменов. Полученные данные говорят о высоком мастерстве спортсменов России, из которых сильнейших от субъектов РФ отбирают в сборную команду Российской Федерации по спортивной аэробике.

На сегодняшний день в основном составе сборной команды числятся 47 спортсменов, резервный состав включает 8 чел., а тренерский штаб состоит из 13 профессионалов. Основными субъектами РФ, на которых базируется

сборная команда, являются: Омская область, Москва и Московская область, Санкт-Петербург и Новосибирск.

Сборная команда России блестяще выступает на международной арене. Так на последнем Чемпионате Мира в 2021 году, который проходил в Баку, наши спортсмены стали победителями и призерами во многих личных дисциплинах в различных возрастных категориях и победителями в общем командном зачете.

Сборная команда России находится в первой тройке лидеров в обоих рейтингах, возглавляя европейский рейтинг. Более того, полученные достижения являются результатом эффективной совместной работы тренерского штаба и спортсменов.

Спортивная аэробика в России продолжает набирать популярность, она развивается, становится более зрелищной. Вместе с ней развиваются уровни подготовки и выступлений спортсменов, повышаются уровни сборных команд субъектов РФ и сборной команды России.

Тем не менее, спортивная аэробика в отличие от других видов спорта отражена в российской историографии фрагментарно, скромно, особенно историческая составляющая: возникновение, становление и развитие ее в современных условиях как вида спорта. На мой взгляд, создание обобщающего труда по истории спортивной аэробики назрело, востребовано обществом, специалистами в области физической культуры и спорта. Несомненно, его появление будет способствовать устойчивому и динамичному развитию спортивной аэробики и, в конечном счете, спортивной науки в целом.

2. Практическая (экспериментальная) часть

2.1. Вводная часть и вопросы

Для опровержения или доказательства поставленной гипотезы, был проведен опрос методом шкалирования. Опросник был размещен в социальных сетях

Instagram и Вконтакте. В опроснике приняли участие 33 человек в возрасте от 10 до 40 лет. Данный опрос состоял из трех вопросов на тему популярности спортивной аэробики. После второго вопроса отвечающему было предоставлено видео танцевальной программы для ознакомления с данным видом спорта, посмотрев которое, можно перейти к ответу на третий вопрос.

Вопросы, представленные в опроснике:

1. Знаете ли вы, что аэробика не только оздоровительная программа, но и может быть представлена, как профессиональный вид спорта (гимнастики)?

А) Да, знаю

Б) Нет, не знаю

В) Затрудняюсь ответить

2. Видели ли вы танцевальную программу по спортивной аэробике?

А) Да, видел

Б) Нет, не видел

В) Затрудняюсь ответить

Видео танцевальной программы.

3. Стали бы вы заниматься спортивной аэробикой или рассматривали бы такую возможность для своего ребенка?

А) Да

Б) Нет

В) Затрудняюсь ответить

2.2. Результаты опроса

Результаты опроса представлены в виде графика в приложении 6.

2.3. Выводы по результатам опроса

По результатам проведенного опроса были сделаны выводы о том, что большинство людей не знают, что помимо оздоровительной аэробики есть и

спортивная, представленная как профессиональный вид спорта. Также большая часть опрошенных не видели танцевальных программ по спортивной аэробике, а после просмотра программы больше половины ответили, что хотели бы начать заниматься спортивной аэробикой или рассматривают такую возможность для своих детей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе работы над учебным проектом были изучены этапы развития аэробики и ее видов, а также был проведен социальный опрос на тему популярности спортивной аэробики на платформах социальных сетей Instagram и Вконтакте, по результатам которого был сделан ряд выводов.

После изучения литературных источников мы узнали, что история аэробики была очень длинной и насыщенной, ведь ее истоки берут свое начало в Древней Греции и дошли вплоть до наших дней. Даже в современном мире этот вид спорта продолжает развиваться и распространяться по всему миру.

В ходе более углубленного изучения было выяснено, что большую часть преобразований внесли в аэробику ученые, деятели и спортсмены Америки. Ведь именно они внесли такое понятие как аэробика, сделали ее отличительной от других видов спорта, внеся индивидуальные особенности аэробики, такие как ритм музыки, темп выполнения движений и аэробные шаги, которые являются основой танцевальной композиции.

И только спустя несколько лет аэробика увидела свой свет в России. С самого начала она нашла своих любителей, которые продолжили развивать аэробику, совершенствуя правила и распространяя ее среди населения нашей страны.

В нынешнее время сборная России спортивной аэробики входит в тройку лидеров по всему миру, занимая лидирующие позиции на чемпионатах мира и Европы. Федерация спортивной аэробики в России продолжает готовить специалистов по аэробике и делает все для развития и продвижения этого вида спорта.

Помимо теоретического изучения был проведен опрос методом шкалирования. В данном опросе были представлены три вопроса. По результатам ответов на эти вопросы были сделаны выводы, что большинство опрошенных не знают о существовании спортивной аэробики, также не видели танцевальных программ по аэробике, но после просмотра видео с программой многие опрошенные ответили, что хотели бы попробовать себя в этом виде спорта или рассматривают такую возможность для своих детей.

По результатам проведенной работы можно сделать выводы о том, что раннее выдвинутая гипотеза, что спортивная аэробика не имеет большой популярности, потому что люди, не имея точного представления о данном виде спорта, думают, что это оздоровительная зарядка под веселую музыку, которая была популярна в 70-80 годах по телевизору, была подтверждена в ходе социального опроса. Также в результате учебного проекта была достигнута проставленная цель, которая заключалась в повышении популярности спортивной аэробики, как вида гимнастики и профессионального спорта среди широких масс. Доказательством достигнутой цели является результат опроса, который показал, что большинство опрошенных хотели бы начать заниматься спортивной аэробикой.

Результат данной работы был достигнут благодаря выполнению всего ряда задач и с помощью точного и качественного выполнения теоретических и практических методах исследования.

СПИСОК ИПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Морозова Л. В. Классическая Аэробика. Учебное пособие. [текст] / Л. В. Морозова, Т. И. Мельникова, О. П. Виноградова – М.: Издательство «Бук», 2017, - 102с.

2. Токарь Е. В. Аэробика в ВУЗЕ. Учебное пособие. [текст] / Е. В. Токарь – М.: Издательство АмГУ, 2013, - 148с.

3. Монетов П. В. История развития спортивной аэробики. Реферат. [текст] / П. В. Монетов – М.: Уральский государственный университет физической культуры, кафедра ТиМ спортивных игр, 2012.

4. Ворожко Ю. В. История спортивной аэробики в России. [текст] / Ю. В. Ворожко, П. М. Арефьева – М.: Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт, 2020, - 9с.

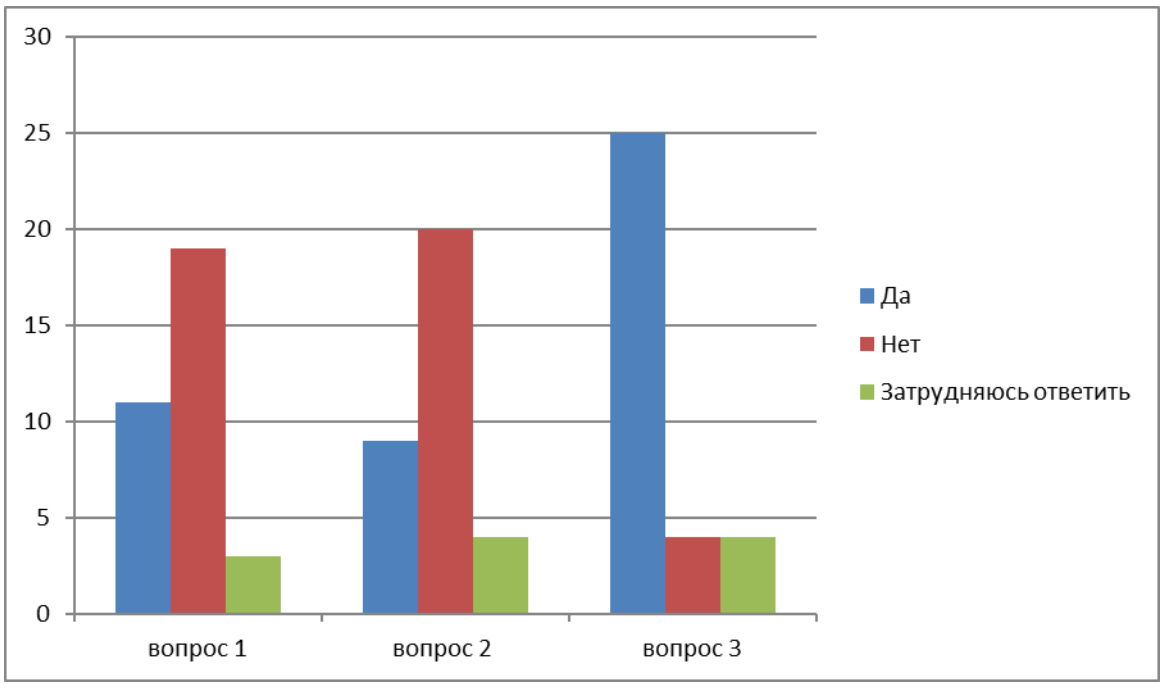
5. Электронная энциклопедия. Википедия. [Электронный ресурс] / была отредактирована 2020. – режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивная_аэробика

6. Спортивные тренажеры. Спортивная аэробика и ее виды. [Электронный ресурс] – режим доступа: https://sportivnyetrenajery.ru/Aerobica.php

7. Инфоурок.Ру. История основания спортивной аэробики. [Электронный ресурс] – режим доступа: https://infourok.ru/doklad-na-temu-istoriya-osnovaniya-sportivnoj-aerobiki-4337303.html

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Результаты опроса



«НУМЕРОЛОГИЯ В МАТЕМАТИКЕ И СПОРТЕ»

Филатова К.Д.

Научный руководитель: Кретова Е.И.

г. Ставрополь, государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ставропольского края «Ставропольское училище олимпийского резерва (техникум)»

Содержание

Введение

Основная часть

1.1. История возникновения цифр

1.2. Что такое «нумерология»

1.3. Число «23» в нумерологии

1.4. Числа, приносящие удачу в разных странах

1.5.Понятие «аура» в нумерологии и ее значение в спорте

Заключение

Литература

Введение

Актуальность. В настоящее время в России и мире очень популярны здоровый образ жизни и спорт. Ни для кого не секрет, что, занимаясь тем или иным видом спорта, каждый, вне зависимости от того, профессиональный это спортсмен или же любитель, хочет достичь результатов и определенного успеха. Мы предположили, что нумерология поможет выбрать подходящие спортивные занятия для ребенка, основываясь на его сильных сторонах и талантах, которые откроются из его даты рождения.

Цель исследования: определить будущего успешного спортсмена в определенном виде спорта по дате его рождения.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретическую литературу по теме исследования;
2. Провести исследование наиболее известных спортсменов в плавании и легкой атлетике по дате рождения;
3. Сделать вывод о возможности применения нумерологии для выбора вида спорта для детей.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы и интернет источников, математические методы.

1.1. История возникновения цифр

Еще в древние времена человеку нужен был счет. Даже тогда, когда еще не было букв и цифр, когда древний человек не знал, что такое два или пять, ему нужно было выполнять нехитрые действия по разделу добычи, определению количества человек для охоты и многие другие. [5]

Изначально он пользовался своими руками, а иногда даже ногами, показывал на пальцах. Именно пальцы были первыми инструментами для счета.

Жизнь текла своим чередом, все менялось, людям нужны были какие-то еще знаки, кроме пальцев. Числа становились все больше, трудно было удерживать их в голове, следовало как-то их обозначить и записать. Так появились цифры. Причем разные страны придумывали свои. Первыми были египтяне, потом греки и римляне. Сейчас мы иногда пользуемся римскими цифрами. Однако самыми популярными и используемыми нами по сей день являются цифры, изобретенные в Индии еще до начала V века.

Почему привычные цифры называются арабскими, ведь они были придуманы в Индии? Потому, что распространение они получили именно благодаря арабским странам. Арабы взяли индийские цифры, немного их поменяли и начали активно использовать. Среди тех, кто помогал миру открыть хорошо знакомые нам арабские цифры, был француз Александр

де Виллие, британский учитель Джон Галифакс и знаменитый математик Фибоначчи (тот самый математик, который нашел, вычислил число золотого сечения, которое равняется = 1.61803398875), которые часто путешествовали на Восток и изучали труды арабских ученых. Само слово «цифра» арабского происхождения. [5]

1.2. Что такое «нумерология»

Нумерология это - вера в религиозные, эзотерические или мистические связи между числами и будущим или характером человека. Это понятие также означает изучение числового значения букв в словах, именах и идеях и часто связано с астрологией. [5]

Также есть суждение, что нумерология — это эзотерическая концепция, согласно которой числа определяют нашу жизнь и существование всего, что нас окружает. [1]

Очень многие думают, что число 13- несчастливое. Некоторые же числа, наоборот, считаются удачными, например 3 и 7. Если задуматься, мы встречаем числа повсюду: три богатыря и три поросенка, четыре времени года и четыре стороны света, семь дней в неделе и семь чудес света. Но действительно ли нумерология определяет нашу жизнь и судьбу?

Изучая нумерологию, можно научиться понимать человека, определять черты характера, сильные, слабые стороны и таланты. Еще возможно рассчитать благоприятные периоды для любых важных событий в жизни. А для спортсменов будет тоже интересно знать в какой период их спортивной карьеры будет большой скачок успеха. Благодаря нумерологии можно составить прогнозы на год, месяц, неделю и даже день.

1.3. Число «23» в нумерологии

Давайте рассмотрим, как нумерология может влиять на успех в спорте. К примеру, возьмем командный вид спорта, пусть это будет баскетбол и возьмем одного, всем известного, баскетболиста Майкла

Джордана и рассмотрим его историю. [5]

По словам самого спортсмена, его счастливым номером всегда было число 23. Есть много аспектов связанных с успехом этого баскетболиста, кто-то считает, что именно его номер на форме приносит ему удачу, кто-то полностью опровергает возможность данного суждения и считает, что Майкл был гением и очень успешно трудился, конечно этого никто не отрицает однако на одном из интервью сам спортсмен заявил: «Моим любимым номером всегда был номер 45, под которым играл мой старший брат Ларри. Когда я попал в старшую школьную баскетбольную команду, я не мог его взять себе, так как он был у Ларри. Поэтому я решил взять половину от его номера... 22 с половиной, округлив до номера 23. Это настоящая история о том, почему я стал носить номер 23», — рассказывал баскетболист.

Если вам может показаться что единичный случай, это еще не показатель значимости числа, рассмотрим еще одну историю. [5]

Не только баскетболисты преклоняются перед Джорданом. Дэвид Бекхэм стал звездой футбола в составе «Манчестер Юнайтед» с семеркой на спине. Но при переходе в мадридский «Реал» англичанину пришлось сменить номер, поскольку цифра 7 была занята. Бекхэм решил играть под 23-м. «Я выбрал свободный 23-й номер, потому что всегда был фанатом баскетболиста Майкла Джордана. Я обожал его и как спортсмена, и как человека», — рассказывал футболист. В «Реале» под 23-м номером Бекхэм пополнил свою коллекцию трофеев титулами чемпиона Испании и обладателя Суперкубка этой страны.

А вдруг это все же чистая случайность и это теория об удивительно счастливом числе «23» просто удачное стечение обстоятельств. Тогда мы можем увидеть еще несколько примеров из другого вида спорта, например, хоккей. [5]

В любой хоккейной команде есть игровые номера, которые у болельщиков, знающих историю своего клуба, ассоциируются с

определённым игроком. В хоккейном «Спартаке» №23 — это Виктор Иванович Шалимов. Чемпион СССР, олимпийский чемпион, трёхкратный чемпион мира и Европы, неоднократный призёр чемпионатов СССР, обладатель Кубка Канады 1981 года, легенда спартаковского хоккея.

Давайте окунемся чуть глубже и изучим историю этого клуба: в 1989 году Рожков перешёл в новокузнецкий «Металлург», а свитер с №23 достался выпускнику спартаковской школы Александру Селиванову. За шесть сезонов, проведённых в «Спартаке», Селиванов выиграл серебряные и бронзовые награды чемпионата СССР, дважды завоевывал Кубок Шпенглера, а также попал в состав сборной России.

Дмитрий Клевакин взял себе №23. Начало нового, 21-го, века вообще получилось для хоккейного «Спартака» отличным. Сначала команда с триумфом вышла в Суперлигу, а потом неплохо начала сезон 2001/02.

С августа 2006-го по июль 2011-го, целых четыре сезона, легендарный номер был не востребован. И только в 2011-ом его взял себе выпускник спартаковской школы, защитник Михаил Малкин. И владел им вплоть до второго спартаковского дефолта 2014-го года.

Далее №23 «провисел в шкафу» до ноября 2016-го года, когда его взял себе американский легионер «Спартака» Тим Стэплтон, заключивший контракт с красно-белыми до конца сезона. В нынешнем же чемпионате в команде №23 опять оказался не при делах...

Давайте вернемся к нумерологии и значимости чисел в жизни, которые могут принести удачу или же наоборот. [3]

Например: в Германии есть люди, которые верят в неблагоприятные свойства "чертовой дюжины" и стараются избегать числа 13. Особый страх связан с пятницей 13-го: если на этот день выпадает экзамен или сделка, то неудача так и поджидает. У таких опасений есть и положительный эффект: немецкая страховая компания Zürich Gruppe выявила, что в пятницу 13-го происходит на 20 процентов меньше несчастных случаев, чем в остальные пятницы. Боязнь числа 13 сложилась

исторически, и все же основывается на суеверии. Между тем, есть ряд чисел, воздействие которых на исход дела доказан исследовательским путем.

1.4. Числа, приносящие удачу в разных странах

Мы решили узнать какие числа в разных странах, по приметам считаются счастливыми или же наоборот не счастливыми и как их пытаются избежать. [3]

Япония, Китай и Корея считаются главными экономически и технологически развитыми флагманами планеты, однако им это не мешает

оставаться суеверными и верить в приметы: их главным страхом считается цифра 4, все дело в том, что цифра 4 в этих странах в переводе с китайского произносится так же, как «смерть», отличается только тоном при произношении, поэтому это число считается числом смерти. В Китае считается что Пекину отказали в проведении олимпиады 2004 только из-за несчастливого числа. А вот игры 2008 года провели, так как 8 в Китайской культуре означает удачу и счастье. В отелях в этих странах нет 4 этажа, также при нумерации домов число 4 не используется, в метро и на железной дороге на вагонах так же опустили число 4. И это только часть примеров.

Число 0: в Индии, где это число было придумано, оно означает "пустоту". Индейцы майя наделяли его смыслом " бесконечности" и "началом". С него начинался новый месяц.

Цифры 1, 2, 3: в Корее число 3 символизирует контроль над землей и небом, потому что 1 означает небо, а 2 — землю. Таким образом, со сложением двух первых чисел получается 3. Это любимое число в Швеции. Шведы считают, что там, где встретится тройка, произойдет что-то хорошее. Счастливое оно и у итальянцев, которые связывают число 3 с балансом и силой, представленные треугольником.

Обсудим число 6, а если быть точнее «666». Три шестерки подряд (666) не жалуют в христианском мире, так как ассоциируется со знаком

дьявола, а вот в Китае данная комбинация считается счастливой.

Цифра 7: хотя на западе 7 считается числом удачи, во многих странах на востоке, особенно в Китае, Таиланде и Вьетнаме, считается несчастливым. Причина этого в том, что 7-й месяц является месяцем призраков. Врата мира душ открываются, и призраки могут посетить Землю.

Число 8: Счастливое число в Японии и Китае, поскольку совпадает в произношении со словами "удача" и "счастье".

Число 9: в японском языке это число звучит как "муки", что делает его не счастливой цифрой.

15: число, которое обладает особой благожелательной аурой для всех испаноязычных народов, не случайно праздник Сан-Индалссио приходится на 15 мая, большая торжественная процессия оживляет улицы города Альмерия в Испании.

"17" не любят в Италии. Оно совпадает с латинским написанием XVII, которая является анаграммой VIXI "Я прожил».

"26" не жалуют в Индии, поскольку в 26 день любого месяца в стране случаются ужасные события природного или человеческого фактора.

Из этого можно сделать вывод: что одно и то же число может сулить несчастья в одной стране, тогда как в другой на это число надеются, как на талисман удачи.

1.5. Понятие «аура» в нумерологии и ее значение в спорте

Что такое аура? Аура — это некий вполне физический объект, который окружает тело каждого человека. [1]. Для кого-то аура — это просто оболочка, кто-то представляет ее в виде яйца и больше ничего не знает об этом. Кто-то даже имеет фотографии своей ауры, - есть такие компьютерные программы.

Рассмотрим ауру в целом. Эта структура, которая неощутима многими людьми сенсорно, но также важна для человека, как любой другой орган. Соответственно, ухаживая за ней, работая над нею, улучшая ее

качественные характеристики, мы добиваемся в себе изменений, здоровья и на физическом и на психическом уровне. [2]

Чтобы узнать цвет ауры по дате рождения, надо сложить все цифры той даты, когда человек появился на свет, а затем свести полученное число к однозначному. Это число и будет являться цветом жизненной цели и определять цвет ауры. В этом расчете имеются два особенных числа - 11 и 22. В нумерологии их называют мастер-числами. [3,4]

Мы решили проверить эту методику. Всего в этой методике 11 цветов ауры: 1- красный 2- желтый 3- оранжевый 4- зелёный 5- голубой 6- синий 7- фиолетовый 8- розовый 9- бронзовый 11- серебряный 22- золотой. [2]

Мы взяли данные чемпионов мира по плаванию и легкой атлетике, нашли их дату рождения, вычислили по выше описанной методике их цвета ауры, которые представлены в таблицах 1,2.

Таблица 1

Наиболее известные спортсмены России по плаванию и их цвет ауры

Дата рождения	ФИО спортсмена	Число ауры	Цвет ауры	Чемпион/призер Олимпийских игр кол-во раз
16.11.1971	Попов Александр Владимирович	9	бронзовый	4
17.11.1961	Красюк Сергей Александрович	9	бронзовый	1
29.01.1959	Фесенко Сергей Леонидович	9	бронзовый	1
04.07.1974	Панкратов Денис Владимирович	5	голубой	2
19.01.1973	Садовый Евгений Викторович	4	зеленый	3
20.03.1967	Полянский Игорь Николаевич	1	красный	1/2
23.01.1959	Копляков Сергей Викторович	3	оранжевый	2
23.09.1996	Рылов Евгений Михайлович	3	оранжевый	2/2
1.04.1960	Кошевая Марина Владимировна	3	оранжевый	1
21.05.1960	Сальников Владимир Валерьевич	6	синий	4

Таким образом, можно предположить, что люди с бронзовым и оранжевым цветом ауры будут более успешны в плавании, чем в других видах спорта.

Таблица 2

Наиболее известные спортсмены России и мира по легкой атлетике и их цвет ауры

Дата рождения	ФИО спортсмена	Число ауры	Цвет ауры	Чемпион/призер Олимпийских игр кол-во раз
17.12.1951	Казанкина Татьяна Васильевна	9	бронзовый	3
3.10.1945	Санеев Виктор Данилович	5	голубой	3
30.06.1963	Брызгина Ольга Аркадьевна	4	зеленый	3
7.02.1927	Куц Владимир Петрович	1	красный	2
21.08.1986	Усейн Болт	8	розовый	8
20.10.1949	Борзов Валерий Филиппович	8	розовый	2/3
10.03.1939	Пресс Ирина Натановна	8	розовый	2
10.05.1937	Пресс Тамара Натановна	8	розовый	3
3.06.1982	Исинбаева Елена Гаджиевна	11	серебряный	2/1
16.08.2016	Пономарёва Нина Аполлоновна	6	синий	2/1
17.01.1968	Мастеркова Светлана Александровна	6	синий	2

Анализ таблицы показал, что люди с розовым и синим цветом ауры, по нашему мнению, будут наиболее успешными в легкой атлетике.

Заключение

Анализ литературы показал, что дата рождения не просто набор цифр, а действительно важное число, которое может не только повлиять на выбор вида спорта для успешной спортивной карьеры, но и так же полностью влиять на нашу судьбу и предназначение в жизни.

В результате проведенного исследования мы выявили, что:

- люди с бронзовым и оранжевым цветом ауры будут успешнее в плавании чем в других видах спорта;

- люди с розовым и синим цветом ауры будут более успешными в легкой атлетике.

Таким образом, каждый родитель может выбрать вид спорта, который наиболее подойдет его детям и поможет достичь им лучших результатов.

Литература

1. Безделев В.А. Нумерология. Секреты рождения. М.: АСТ, 2021.
2. Данилова А. А. Современная нумерология. СПб: ЭКСМО, 2020.
3. Матвеев С. А. Нумерология. Большая книга чисел вашей жизни и судьбы. М.: АСТ, 2021.
4. Перцова О. М. Нумерология: анализ личности. Волгоград: АСТ, 2019.
5. https://ru.wikipedia.org/wiki.

Направление 4.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ: ДАНЬ МОДЕ ИЛИ ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ МАССОВОЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА

«ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА ПРИРОДНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В СПОРТЕ»

Алескерова А.С.

Научный руководитель: Мышковец С.В.

г. Красноярск, Красноярский колледж олимпийского резерва

Содержание

Введение

Глава 1.

1.1. Общая характеристика лекарственных средств, природного происхождения

1.2. Характеристика лекарственных средств, природного происхождения, оказывающих адаптогенное действие

1.3. Характеристика лекарственных средств, природного происхождения, оказывающих гепатопротекторное действие

1.4. Характеристика лекарственных средств, природного происхождения, оказывающих психостимулирующие действие

1.5. Характеристика лекарственных средств, природного происхождения, оказывающих седативное действие

1.6. Характеристика лекарственных средств, природного происхождения, оказывающих диуретическое действие

Глава 2. Характеристика лекарственных средств, природного происхождения по группам

2.1. Спектр действия растений, оказывающих адаптогенное действие

2.2. Спектр действий растений, оказывающих гепатопротекторное действие

2.3. Спектр действий растений, оказывающих психостимулирующие действие

2.4. Спектр действий растений, оказывающих седативное действие

2.5. Спектр действий растений, оказывающих диуретическое действие

Глава 3.

3.1. Результаты анкетирования

3.2. Рекомендации по применению некоторых препаратов

4. Заключение

5. Список литературы

Введение

Проблемный вопрос: Какие лекарственные средства, природного происхождения, можно применять в спорте, для улучшения работоспособности и восстановления.

Цель: выяснить, какие лекарственных средств, природного происхождения, можно применять в спорте, для улучшения работоспособности и восстановления.

Задачи:

1. Рассказать общую характеристику лекарственных средств, природного происхождения.
2. Рассказать характеристику адаптогенов, гепатопротекторов, психостимуляторов, диуретиков и седативных средств.
3. Рассказать о результатах анкетирования и дать рекомендации.

Работа состоит из 3 глав.

В первой главе раскрываются главные понятия выбранной темы, исходя из задач. Также глава состоит из нескольких подпунктов, которые включают в себя характеристику групп препаратов.

Во второй главе полностью описываются правила применению групп препаратов.

В третьей главе рассказываются результаты анкетирования и рекомендации к применению некоторых препаратов из группы адаптогенов.

В заключение описываются личные наблюдения и мысли по проделанной работе.

Глава 1.

1.1. Общая характеристика лекарственных средств, природного происхождения.

Лекарственные средства природного происхождения широко распространены в спорте. Фармакологические средства могут усиливать

или ослаблять обменные процессы организма и активизировать иммунную систему. Эти препараты имеют растительное или животное происхождение. Спортсмены используют лекарственные средства растительного происхождения для поднятия иммунной системы, высокой работоспособности и быстрому восстановлению организма после тяжелых физических нагрузок. Лекарственные средства природного происхождения делятся на несколько групп.

1.2. Характеристика лекарственных средств растительного, происхождения, оказывающие адаптогенное действие

Адаптогены – лекарственные средства, имеющие растительное или животное происхождение. По влияние адаптогенов развивается неспецифическая адаптация организма к неблагоприятным условиям. Адаптогены повышают физическую и умственную работоспособность. Действия адаптогенов окончательно не выяснены, но предполагается, что эффект действия адаптогенов обусловлен мобилизацией функциональных резервов организма. Поэтому применения адаптогенов позволяет повысить объём и интенсивность тренировочных нагрузок [1].

1.3. Характеристика лекарственных средств растительного, происхождения, оказывающие гепатопротекторное действие

К гепатопротекторам относятся различные лекарственные средства, улучшающие в печени обменные процессы, способствующие быстрому восстановлению ее после мышечных нагрузок [1].

1.4. Характеристика лекарственных средств, растительного происхождения, оказывающих психостимулирующие действии

Психостимуляторы – группа психотропных препаратов, повышающих умственную и физическую работоспособность, улучшающих способность к восприятию внешних раздражителей [1].

1.5. Характеристика лекарственных средств, растительного происхождения, оказывающих седативное действие

В настоящее время для лечения невротических состояний наиболее оптимальными являются седативные средства. Повышенный интерес к седативным препаратам со стороны врачей и пациентов обусловлен возможностью самолечения, легкостью их применения, простотой дозировки, минимумом противопоказаний и побочных эффектов. Эти свойства обусловлены, в первую очередь, растительным происхождением большинства компонентов [1].

1.6. Характеристика лекарственных средств, растительного происхождения, оказывающих диуретическое действие

Диуретики – это препараты, предназначенные для вывода жидкостей из организма с мочой. Действие их заключается в том, что они могут замедлить всасывание солей и воды в почечных канальцах, увеличить образование и скорость вывода мочи. Это способствует уменьшению содержания жидкостей в тканях и снятию отека [1].

Глава 2. Характеристика лекарственных средств, природного происхождения по группам

2.1. Спектр действия растений, оказывающих адаптогенов действие

В спортивной практике находят применение следующим лекарственным средствам природного происхождения из группы адаптогенов. Адаптогены применят для стимуляции иммунитета (выработка устойчивости организма к инфекциям) [4].

Улучшение переносимости организмом неблагоприятных факторов внешней среды (высокая и низкая температура внешней среды, интоксикация).

Аралия маньчжурская применяется: при анемии, переутомлениях,

депрессии, осложнениях черепно-мозговых травмах [3].

Аралия маньчжурская обладает общетонизирующим, общеукрепляющим, стимулирующими свойствами, оказывает возбуждающе действует на центральную нервную систему, стимулирует дыхательную деятельность, оказывает кардиотоническое действие. При этом средство нормализует артериальное давление, понижает уровень сахара в крови, улучшает сон и аппетит, а также обладает мочегонным свойством. Настойка аралии оказывает противострессовое воздействие [3].

Способ применения: за 60-40минут до еды 3-4 раза в день. Перед приемом 30-40 капель необходимо развести настойку в ¼ части стакана кипяченой воды. Длительность терапии 2-4 недели.

Побочные действия: при приеме настойки аралии маньчжурской в вечернее время возможно нарушения сна и бессонница.

Во время терапии аралии маньчжурской может развиться повышенная возбудимость организма, аллергические реакции.

Противопоказания: не назначают аралию маньчжурскую людям с повышенной возбудимостью, бессонницей, а также повышенной чувствительностью к растительному препарату.

Противопоказания аралии маньчжурской является детский возраст, а также в период беременности и лактации.

Передозировка: Нарушение работы сердца и ухудшение состояния пациента.

Женьшень применяется: при хронической усталости, психического и физического перенапряжения, чрезмерной утомляемости, ослабление половой функции. При применении женьшень оказывает иммуностимулирующее, противострессовое, антиоксидантное действие. Женьшень помогает бороться организму с различными заболеваниями за счет образования особых иммунных клеток, которые разрушают болезнетворные бактерии и вирусы. А также женьшень применяют при снижении лейкоцитов. Женьшень не вызывает привыкание [3].

Способ применения**:** Женьшень в гранулах принимают за 30 минут до еды. Для взрослых и детей старше 15 лет 20-30 гранул, до 10 лет 1/3 взрослой дозировки, 10-15 лет ½ взрослой дозировки.

Побочные действия: Головные боли, диарея, бессонница, тошнота, рвота, повышения возбуждения, носовое кровотечение, повышение артериального давления, отеки.

Противопоказания: Женьшень противопоказан людям с гиперчувствительностью, бессонницей, повышенной возбудимостью, нарушениями сна. Нельзя принимать женьшень детям до 10 лет, а также в период беременности и лактации. Настойка женьшеня противопоказана людям с забеливаниями печени.

Передозировка: В случаи передозировки женьшень вызывает повышение артериального давления и бессонницу.

Элеутерококк колючий применяется: при физических и психоэмоциональных нагрузках, стрессах и хронической усталости, ожогах, анорексии. Элеутерококк колючий хорошо укрепляет иммунную систему и очень хорошо восстанавливает силы после тяжелых болезней. Быстро восстанавливает пораженные ткани и снимает боль. Обладает сильным тонизирующим и стимулирующим действием. Элеутерококк является адаптогеном (помогает адаптироваться к другим часовым поясам). Способствует повышению умственной работоспособности, усиливает переносимость высоких физических нагрузок, усиливает остроту зрения и улучшает слух [6].

Способ применения: Жидкий экстракт принимают по 20-40 капель по 2-3 раза в день. Пи применении сухого экстракта лечебная доза не должна превышать 4 таблеток в день.

Противопоказания: нельзя принимать во время менструального цикла, в период беременности и лактации, детям до 12 лет, при хронических забеливаниях сердца, бессонницы.

Передозировка: появляется бессонница, раздражимость, нарушение

менструального цикла, диарея, беспокойство и излишняя раздражимость [4].

2.2. Спектр действий растений, оказывающих гепатопротекторное действие

Гепатопротекторы применяются при циррозе печени и гепатитах. Карсил и легалон нормализует жировой обмен, стимулирует выработку фосфолипиды, предохраняет клетки печени от негативных воздействий, способствует восстановлению клеток печени, замедляет развитие жирового перерождения печени, оказывает антитоксическое действие, нормализует микроциркуляцию крови в печени [2].

Способ применения: при тяжелых патологиях печени -4 драже по 3 раза в день. В случаях легкого течения заболевания- 1-2 драже 3 раза в день.
Для профилактики – 2-3 драже в течение дня.

Для детей: при тяжелых патологиях 4 драже по 3 раза в день.
В случаях легкого течения заболевания по 1-2драже 3 раза в день.
Для профилактики 2-3 раза в день.

Противопоказания: повышенная чувствительность к одному из компонентов препарата, период острой интоксикации, возраст 12 лет.

Передозировка: нет сообщений о передозировки препарата

Цветки бессмертника песчаного применяются: при заболевании печени и желчных путей, воспаление седалищного нерва, почек и мочекаменной болезни.

Способ применения: 3 столовых ложки сухих цветков залить кипяченой водой и готовить на водяной бане около 30 минут. Принимают за 15-20 минут до приема пищи ½ стакана в день по 2-3 раза в день. Приготовленный отвар хранят не менее 2 суток в прохладном месте.

Противопоказания: при длительном приеме препарата может произойти застойное явление печени. Застойное явление печени в свою очередь вызывает спастическое состояние органов, которое влечет за собой нарушение обменных процессов, кислородному голоданию и снижению

иммунитета.

Передозировка: нет сообщений о передозировки данным препаратов [2].

2.3. Спектр действия растений, оказывающих психостимулирующие действие

Кофе-это классический психостимулятор. Психостимуляторы применяют при утомлении с целью повышения умственной и мышечной работоспособности. Оказывает сильное возбуждающие действие, повышает умственную и физическую работоспособность. Хорошо снимает усталость и заряжает энергией. Органические кислоты улучшают пищеварение, и повышает давление при гипертонии [2].

2.4. Спектр действия растений, оказывающих седативное действие

В настоящее время для лечения невротических состояний наиболее оптимальными являются седативные средства. Повышенный интерес к седативным препаратам со стороны врачей и пациентов обусловлен возможностью самолечения, легкостью их применения, простотой дозировки, минимумом противопоказаний и побочных эффектов. Эти свойства обусловлены, в первую очередь, растительным происхождением.

Мяту перченую применяют: при ангине, потере аппетита, заражении организма гельминтами, бессоннице [6].

Способ применения: Водяной настой. Одну столовую ложку травы (сухой) засыпают в термос и заваривают 300 мл кипящей воды, и оставляют настаиваться час. Пить по 1 столовой ложке, но при бессоннице по 100 мл. Лучше пить перед сном. В день принимают не более 3 порций.

Передозировка: Заторможенность и сонливость, изжога, зуд.

Противопоказания: Аллергия или индивидуальная непереносимость, изжога, варикозное расширение вен, так как мята, способна снизить тонус венозных сосудов.

Корень валерьяны применяют: при нервном возбуждении, бессоннице.

Способ применения: после еды таблетки проглатывать целиком и запивать достаточным количеством воды. Дозировка взрослым и детям после 12 лет: по 1-2 таблетки не более 4 раз в сутки.

Передозировка: Сонливость, слабость мышц, заторможенность.

Противопоказания: первый триместр беременности, высокая чувствительность к компонентам лекарства, непереносимость фруктозы [3].

Пустырник пятилопастый применяется: при бессоннице, повышенной тревожности, повышенном давлении, цистите (воспаление мочевого пузыря).

Способ применения: Настойка по 30-50 капель 3-4 раза в день.

Передозировка: Тошнота, рвота, диарея, головокружение, сонливость.

Противопоказания: Гастрит, непереносимость растения [6].

2.5. Спектр действия растений, оказывающих диуретическое действие

Диуретики чаще всего применяют при отечности, похудении, почечной недостаточности и цистите, мочекаменной болезни и при инфекции мочеполовой системы [5].

Мочегонный чай для похудения продается в аптеках и при правильном использовании способен принести пользу, усилив эффективность диеты. Следует помнить, что мочегонный чай с целью похудения можно применять только на фоне диеты. Диета приводит к распаду жировой ткани, в результате чего высвобождается довольно большое количество воды. Именно эту воду будет выводить мочегонный чай, препятствуя ее обратному усвоению и, тем самым, усиливая эффективность диеты, итоговый результат которой будет намного лучше ожидаемого. Для усиления эффективности диеты можно применять любой мочегонный чай.

Отвар листьев брусники. Его применяют при мочекаменной болезни. Для его приготовления вам понадобятся 2 столовых ложки листьев и 1 стакан кипятка. Всё это помещаем в эмалированную посуду и накрываем крышкой, ставим на водяную баню на полчаса, охлаждаем около 10 минут и

процеживаем. То, что осталось, нужно отжать. Объем, полученный после водяной бани, разведите ещё 200 мл кипяченой воды. Хранить отвар нужно не более двух дней, но в прохладном месте. Принимать такой отвар следует ежедневно 2–3 раза по 60–80 мл [5].

При цистите, воспаленных почках и мочевом пузыре 2 ст.л. сухого листа залейте 0.5 л воды и кипятите 20-25 минут. Остудите, профильтруйте, добавьте кипяченой воды до начального объема, и пейте в промежутках между приемами пищи. При обострениях по пол стакана, при хроническом течении недуга сократите дозу в 2 раза. Для большего эффекта можно смещать с отваром или с сиропом шиповника.

Для снятия отеков и профилактики простудных заболеваний.

1 ст.л. заварите 0.25 л кипятка и дайте отстояться в термосе один час. Процеженный отвар нужно пить в 3 раза перед едой [5].

Глава 3.

3.1. Результаты анкетирования

Анкетирование было проведено среди обучающихся 1 курсов отделения олимпийского резерва и физической культуры, в общем количестве 56 человек. Подведя итоги анкетирования, можно сделать следующий вывод, о том, что большинство обучающихся знают о данных препаратах лекарственного происхождения, которые могут помочь им в их спортивной карьере и в повседневной жизни.

Вопросы анкеты:

1. Какие лекарственные средства, природного происхождения вы знаете?

Подорожник – 28%, женьшень –16%, валерьянака – 10%, шалфей – 9%, ромашка – 9%, мята – 7%, не знаю – 7%, шиповник – 6%, алоэ вера – 3%.

2. Какие лекарственные средства, природного происхождения вы применяли в своей спортивной карьере?

Не знаю – 48%, ромашка – 12%, валерьянка – 10%, не применял – 7%,

подорожник – 7%, женьшень – 7%, мелиса – 3%, шиповник – 2%, мята –2%, иван чай – 2%.

3. С какой целью вы применяли лекарственные средства, природного происхождения в своей спортивной деятельности?

Для восстановления – 34%, не знаю – 24%, для улучшения работоспособности – 12%, не принимал – 8%, для дезенфекции – 6%, для выносливости – 2%, для общетонизирующего эффекта – 2%, для поддержания внутрених ресурсов организма – 2%.

3.2. Рекомендации по применению некоторых препаратов из группы адаптогенов

✓ Спиртовые настойки адаптогенов следует принимать в первой половине дня во избежание нарушений сна.

✓ Применять адаптогены необходимо курсами, делая перерывы в приеме.

✓ Не превышайте дозировку и длительность приема, указанных в инструкции к препарату.

✓ Поскольку каждый из растительных стимуляторов имеет характерные лишь для него свойства, есть смысл чередовать применение различных адаптогенов.

✓ Для проявления полезных свойств адаптогена необходимо время. Обычно длительности курса, указанного в инструкции к препарату, достаточно для проявления полезных свойств адаптогена.

✓ Дозировка выбирается индивидуально, руководствуясь инструкцией к препарату и собственным самочувствием.

4. Заключение:

Из всего вышесказанного можно сделать следующий вывод, лекарственные средства, природного происхождения необходимо применять в спорте не только для достижения высокого результата, но и для поднятия иммунитета,

восстановления после различных заболеваний, а так, же для восстановления после тяжелых физических нагрузок или при утомлении, и для поднятия высокой работоспособности организма. Но помимо препаратов оказывающие возбуждающие действия на организм, спортсмены применяют еще и седативные препараты оказывающие успокаивающие действия на ЦНС.

5. Список литературы:

1. Михайлов С.С. спортивная биохимия: учебник для вузов и колледжей физической культуры / С.С. Михайлов Изд. 4-е, испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2018. – 260 с.
2. Азбука здоровья http://zdravotvet.ru/
3. Википедия https://wiki.sc/wikipedia
4. Информационный портал о здоровье http://www.ayzdorov.ru/
5. Листья брусники, свойства, применение, противопоказания http://dolgojit.net/listia-brusniki.php
6. Энциклопедия лекарственных растений http://herbalpedia.ru/

«ЗОЖ В ЖИЗНИ МОЛОДЁЖИ»

Киреева В.А.

Научный руководитель: Вороничева Е.Н.

г. Орёл, БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва»

Содержание:

Введение

Глава I. Понятие ЗОЖ и его компоненты

Глава II. Значение ЗОЖ в жизни молодёжи

Заключение

Литература

Введение

Поддержание, сохранение и укрепление здоровья молодёжи – одна из важнейших и вместе с тем сложных задач современного общества. Здоровье молодёжи является одним из индикаторов качества их подготовки, уровня социальной и творческой активности, экономическим продуктом, повышающим конкурентоспособность молодых специалистов на рынке труда. Молодёжь является потенциалом социального развития, и фактором политического баланса, и воспроизводственным потенциалом нации[24].

В настоящее время только незначительная часть современной молодёжи является полностью здоровой. По данным научных исследований, более 50% молодых людей страдают хроническими заболеваниями (заболеваниями нервной системы и органов чувств, органов кровообращения, костно-мышечной системы, дыхания). Поэтому воспитание у молодого

[24] Хапаев И.Б., Павлюк С.В. Основные факторы воздействия на социальную среду современной молодёжи // Наука в современном обществе: материалы V Международной конференции. – Ставрополь: Логос, 2014. – С. 70-73.

поколения навыков ЗОЖ приобретает приоритетную значимость для всего общества.

Здоровый образ жизни – существенная составляющая жизни современных людей. Он является важнейшим фактором, определяющим состояние здоровья любого человека.

Здоровый образ жизни позволяет всестороннее раскрыть творческие способности, рационально использовать интеллектуальные и физические ресурсы каждого человека в интересах общества и всестороннего удовлетворения личных потребностей, основанных на высоконравственной морали. Образ жизни человека в значительной мере определяется и формируется культурой личности и общества[25].

Соблюдение основ здорового образа жизни особенно актуально в подростковом и молодом возрасте. Правильный образ жизни молодого человека является основой его хорошего самочувствия, умственного и физического здоровья. Формировать его нужно еще со школьной скамьи, так как именно в это время у человека возникает определенный образ жизни, который впоследствии уже очень сложно изменить.

К сожалению, большинство молодых людей не понимает, какие проблемы могут начаться из-за ведения неправильного образа жизни. Многие из них отдают предпочтение компьютеру, нежели прогулке на свежем воздухе, фастфуду вместо полезной пищи. Также стоит отметить, что в молодёжной среде нередко распространены вредные привычки, такие как алкоголь, курение, употребление наркотиков. А это всё не способствует укреплению и сохранению здоровья представителей молодого поколения.

---

[25] ЗОЖ в жизни современной молодёжи [Электронный ресурс] URL: https://sochelp.spb.ru/index.php/home/589-2018-03-01-17-40-23 (дата обращения 28.02.2022).

Всё вышесказанное и определяет актуальность темы нашего проекта, так как здоровый образ жизни – это тот стиль жизни, который может обеспечить молодёжи полноценное развитие своих физических и интеллектуальных задатков для дальнейшей всесторонней реализации в социуме.

Объект исследования – молодёжь как социальная группа.

Предмет исследования – значение ЗОЖ в жизни молодёжи.

Цель нашего проекта – изучить значение ведения здорового образа жизни в молодёжной среде.

Задачи исследования

1. Изучить и проанализировать информационные источники по теме проекта.
2. Ознакомиться с теоретическими подходами к раскрытию сущности понятий «здоровый образ жизни» и «молодёжь».
3. Выяснить значение ЗОЖ в жизни молодёжи.

Методы исследования: метод анализа и синтеза, методы изучения литературы, сравнения и обобщения.

Работа состоит из введения, 2 глав, заключения, списка литературы.

Глава I. Понятие ЗОЖ и его компоненты

В современном обществе всё большую распространенность получает тенденция ведения здорового образа жизни и, соответственно, само понятие «здоровый образ жизни» (далее ЗОЖ) стало достаточно популярным. Обратимся к различным его толкованиям.

Понятие «здоровый образ жизни» активно разрабатывалось около полувека назад представителями медицины, которые рассматривали данный феномен как поведение, направленное на сохранение и укрепление здоровья,

достижение активного долголетия и обеспечение высокого уровня работоспособности на основе научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативов. Понятие ЗОЖ в медицинском аспекте, прежде всего, ориентировано на конкретного человека. Оно подразумевает выявление факторов риска у индивидуума и разработку конкретных программ для снижения потенциального вреда здоровью, а также изменение отношения индивидуума к состоянию собственного здоровья и осмыслению здоровья как основополагающей человеческой ценности[26].

В психологических исследованиях понятие ЗОЖ более широкое, чем «самосохранительное поведение», и может быть определено как совокупность внешних и внутренних условий жизнедеятельности человека, способствующих более продолжительной работе всех систем его организма, а также совокупность действий, направленных на сохранение и укрепление здоровья (самосохранительное поведение) и гармонического развития личности[27].

В научной литературе понятие ЗОЖ трактуется как активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья и основанная на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены. Например, Э. Н. Вайнер определяет понятие «здоровый образ жизни» как «способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение

[26] Пильщикова В.В., Бондина В.М., Губарева Д.А., Пузанова Е.А., Липатова А.С. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов лечебного, педиатрического, стоматологического, фармацевтического и медико-профилактического факультетов. – Краснодар, ГБОУ ВПО КубГМУ Минздрава России, 2015. – 151 с.

[27] Петраш М.Д., Муртазина И.Р. «Понятие «здоровый образ жизни» в психологических исследованиях // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. – 2018. Т. 8. Вып. 2. – С. 152–165.

и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций»[28].

Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать поведение человека, отражающее определенную жизненную позицию, направленное на укрепление и сохранение здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия и основанное на выполнении норм, правил и требований личной и общественной гигиены.

ЗОЖ – это системное явление, которое складывается из нескольких базовых составляющих, являющихся физиологическими механизмами адаптации индивидуума к воздействиям окружающей среды и изменению душевного состояния организма.

Основными компонентами здорового образа жизни являются:

1) физическая активность;

2) рациональное питание;

3) личная гигиена;

4) закаливание организма;

5) отказ от вредных привычек;

6) оптимальный режим труда и отдыха.

Физическая активность – важнейшее условие здорового образа жизни. Её основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодёжи. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

---

[28] Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.

Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека. Личная гигиена включает в себя как гигиену тела, так и гигиену одежды.

Закаливание – мощное оздоровительное средство, которое позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Следующим звеном здорового образа жизни является отказ от вредных привычек. Это наиболее актуально для молодёжи, так как эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения.

Оптимальный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается чёткий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Глава II. Значение ЗОЖ в жизни молодёжи

Формирование здорового образа жизни в молодёжной среде – сложный системный процесс, затрагивающий множество составляющих образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности молодых людей.

Ориентированность молодёжи на ведение здорового образа жизни зависит от множества условий. Это и объективные общественные, социально-экономические условия, позволяющих вести, осуществлять

здоровый образ жизни в основных сферах жизнедеятельности (учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга), и система ценностных ориентиров, направляющая сознательную активность молодых людей в русло именно этого образа жизни.

Для того чтобы понять значение ЗОЖ в жизни молодёжи, для начала, на наш взгляд, необходимо определить, что представляет собой молодёжь как социальная группа.

Молодежь в качестве объекта исследования выбрана не случайно. Во-первых, именно в юном возрасте формируются основные привычки и собственно образ жизни. Во-вторых, если плохие привычки уже сформированы, то они пока еще неустойчивы, их проще изменить. В-третьих, молодежь, как правило, более чувствительна, по сравнению со взрослыми, к изменению цен на продукты и услуги, т.е. многие меры государственной политики будут особенно эффективными именно в отношении этой группы. И, наконец, в-четвертых, молодые люди – это будущая рабочая сила, у них впереди трудовая карьера, и поэтому, с экономической точки зрения, любые инвестиции в здоровье этой группы населения будут, по определению, наиболее эффективными[29].

Молодёжь — это особая социально-возрастная группа, отличающаяся возрастными рамками и своим статусом в обществе: переход от детства и юности к социальной ответственности. Некоторыми учёными молодёжь понимается как совокупность молодых людей, которым общество предоставляет возможность социального становления, обеспечивая их льготами, но ограничивая в возможности активного участия в определённых сферах жизни социума.

Возрастные рамки, позволяющие относить людей к молодёжи, различаются в зависимости от конкретной страны. Как правило, низшая

[29] Засимова Л.С., Колосницына М.Г. Формирование здорового образа жизни у российской молодежи: возможности и ограничения государственной политики (по материалам выборочных исследований) [Электронный ресурс] URL: https:// cyberleninka.ru (дата обращения 28.02.2022).

возрастная граница молодёжи — 13-15 лет, средняя – 16-24, высшая — 25-36 лет.

Молодёжь в значительной части обладает тем уровнем мобильности, интеллектуальной активности и здоровья, который выгодно отличает её от других групп населения. В то же время перед любым обществом стоит вопрос о необходимости минимизации издержек и потерь, которые несёт страна из-за проблем, связанных с социализацией молодых людей и интеграцией их в единое экономическое, политическое и социокультурное пространство.

К сожалению, именно в молодёжной среде часто встречаются проблемы, связанные с ведением неправильного образа жизни. Как правило, это несоблюдение правильного режима, курение, распитие алкогольных напитков, наркомания.

Многочисленные исследования показывают, что молодые люди склонны недооценивать последствия нездорового образа жизни и не сопоставляют их со своим поведением. Большинство молодых людей недооценивают силу привычки, неизбежно возникающую при потреблении алкоголя, табака и т.д. Недооценка последствий нездорового образа жизни особенно характерна в молодости, поскольку молодые люди хуже осознают риск для здоровья, чем взрослые. Негативные последствия курения, неправильного питания и злоупотребления алкоголем начинают сказываться на здоровье спустя определенное время, и в молодом возрасте слабо заметны.

Употребление каких-либо табачных изделий особенно опасно тем, что вред при данном процессе наносится не только самому курящему, а также и людям, которые находятся рядом. Курение относится к одной из форм токсикомании, что вызывает хроническое отравление организма человека, развивая психическую и физическую зависимость. Содержащийся в табачных изделиях никотин незамедлительно попадает в кровеносные

сосуды через альвеолы легких. В табачном дыме так же содержится большое количество токсических веществ – продукты сгорания табачных листьев и вещества, используемые при технологической обработке, включая в себя угарный газ, синильную кислоту, сероводород, углекислоту, эфирные масла, аммиак, табачный дёготь. Курение негативно сказывается на состоянии всех жизненно важных систем организма.

Если говорить о негативном влиянии алкоголя на человеческий организм, то стоит учесть, что при употреблении алкоголя уменьшается доступ кислорода в мозг, что в худшем случае может привести к отмиранию мозговых клеток – алкогольному слабоумию. Чрезмерное употребление спиртных напитков негативно сказывается на всех системах человеческого организма, а также оно обусловлено поражением клеток «думающей» части мозга. Так же злоупотребление алкоголя укорачивает жизнь на 15-20 лет.

В настоящее время, все больше и больше людей начинают употреблять фармакологические препараты, известные как наркотики. Их жертвами всё чаще становится молодёжь, которая употребляют эти вещества ради развлечения. Частое употребление фармакологических средств вызывает лекарственную зависимость, пагубно сказывается как на здоровье человека, так и на его социальном и экономическом положении. Вне зависимости от способа введения вещества в организм, все наркотики наносят особо опасный вред на нервную систему, иммунную систему, печень, сердце, легкие.

Все перечисленные выше вредные привычки не позволят молодым людям в значительной мере раскрыть те ценные качества личности, которые столь необходимы в условиях современного динамически развивающегося общества. Это, прежде всего, высокая умственная и физическая работоспособность, социальная активность, творческое долголетие.

Только ведение здорового образа жизни, сознательное и ответственное отношение к здоровью как к общественному достоянию должно стать нормой жизни и поведения всех представителей молодёжи.

Повсеместное утверждение здорового образа жизни – дело общегосударственной значимости, всенародное, и в то же время оно касается каждого из нас. За последние годы приняты важные документы, такие как «Концепция государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения», «Концепция осуществления государственной политики противодействия потреблению табака», «Основы государственной политики в области здорового питания».

Заключение

Исследование было построено как анализ сущности вопроса ЗОЖ в жизни молодёжи.

Проведённый анализ показал, что нередко молодые люди сильно заблуждаются относительно своего образа жизни, считая его здоровым и в тех случаях, когда он таковым не является. Поэтому тема формирования здорового образа жизни у молодёжи очень актуальна, а в наше время особенно, поскольку с каждым годом увеличивается количество молодых людей, имеющих проблемы со здоровьем, вредные для здоровья привычки, что очень пагубно сказывается, как на духовном, так и на физическом состоянии молодого поколения.

В сложившейся ситуации необходимо остановить негативные тенденции в молодёжной среде, принять радикальные меры по качественному улучшению положения молодёжи, воспитанию культуры здорового образа жизни. Только ведение здорового образа жизни позволяет осознать необходимость данного стиля жизни для укрепления и сохранения личного и общественного здоровья. С ведением здорового образа жизни молодыми людьми тесно связано признание ценности здоровья как необходимого фактора для дальнейшего развития общества.

Литература

1. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.

2. Засимова Л.С., Колосницына М.Г. Формирование здорового образа жизни у российской молодежи: возможности и ограничения государственной политики (по материалам выборочных исследований) [Электронный ресурс] URL: https:// cyberleninka.ru (дата обращения 28.02.2022).

3. ЗОЖ в жизни современной молодёжи [Электронный ресурс] URL: https://sochelp.spb.ru/index.php/home/589-2018-03-01-17-40-23 (дата обращения 28.02.2022).

4. Петраш М.Д., Муртазина И.Р. «Понятие «здоровый образ жизни» в психологических исследованиях // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. – 2018. Т. 8. Вып. 2. – С. 152–165.

5. Пильщикова В.В., Бондина В.М., Губарева Д.А., Пузанова Е.А., Липатова А.С. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов лечебного, педиатрического, стоматологического, фармацевтического и медико-профилактического факультетов. – Краснодар, ГБОУ ВПО КубГМУ Минздрава России, 2015. – 151 с.

6. Физическая культура. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / К.В. Чедов, Г.А. Гавронина, Т.И. Чедова; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2020. – 1,68 Мб; 128 с. – Режим доступа: http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnieposobiya/fizicheskaya-kultura-zdorovyj-obraz-zhizni.pdf.

7. Хапаев И.Б., Павлюк С.В. Основные факторы воздействия на социальную среду современной молодёжи // Наука в современном обществе: материалы V Международной конференции. – Ставрополь: Логос, 2014. – С. 70-73.

«РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В XXI ВЕКЕ»

Фещук О. С.

Научный руководитель: Наумова Н.А.

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

ВВЕДЕНИЕ

1.ИСТОРИЯ КОМПЛЕКСА ГТО

1.1. Предпосылки возникновения комплекса ГТО

1.2. Первый комплекс ГТО и дальнейшее его развитие

1.3. Возрождение комплекса ГТО в современной России

2. ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В РЕСПУБЛИКЕ ХАКАСИЯ

3. ЗАЧЕМ ВЫПОЛНЯТЬ ГТО В XXI ВЕКЕ?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ЛИТЕРАТУРА

ВВЕДЕНИЕ

В известном детском стихотворении С.Я. Маршака 1937 года «Рассказ о неизвестном герое» пожарные, милиция и фотографы разыскивают двадцатилетнего парня, спасшего из огня девочку.

Из примет – «среднего роста, плечистый и крепкий, ходит он в белой футболке и кепке. Знак «ГТО» на груди у него. Больше не знают о нем ничего», сообщает читателю Маршак.

Ирония стихотворения заключалась в том, что значкистов ГТО в то время было больше половины страны, и каждый был готов к труду и обороне!

Те, кто учился в школе еще до распада Советского союза, помнят три заветные буквы – ГТО, или «Готов к труду и обороне» - программу физической и культурной подготовки, которая основывалась на единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания населения.

24 марта 2014 года издан Указ Президента Российской Федерации № 172 «О Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», на основании которого введены нормы по созданию эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепления здоровья у населения в целом.

Развитие физической культуры и спорта служит важнейшим инструментом реализации стратегий социального развития страны, так как они способствуют формированию здорового гармонично развитого общества, повышению качества жизни, увеличению продолжительности жизни и снижению смертности населения страны.

В настоящее время значительно возросла роль физической культуры и спорта в жизни современного общества, и студенчества.

В наши дни программа ГТО снова актуальна из-за прогрессирующего снижение уровня здоровья нашей молодежи.

В наше время, большая часть людей, как правило, ведет малоподвижный образ жизни. Это приводит в результате к снижению функциональных возможностей, различным заболеваниям: опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и др. Решение проблем со здоровьем, лежит в профилактике заболеваний путем занятия физической культурой. Эту проблему государство решает и вводит комплекс ГТО для всех групп населения. Это будет способствовать оздоровлению и привитию потребности к занятиям физической культуры и спортом. [4].

Среди школьников России лишь 16 процентов являются относительно здоровыми, более 70% школьников не занимаются спортом регулярно,

только 14% юношей признаются здоровыми и полностью годными к службе в армии.

В связи с этим целью работы является: создание положительной мотивации учащейся студенческой и трудящейся молодежи для занятий спортом, совершенствование физических качеств, приобщение к физкультуре и спорту через привлечение к сдаче норм ВФСК «ГТО».

Для достижения цели поставлены задачи:

– формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Объект исследования – введение ВФСК ГТО в подготовку всех возрастных групп населения.

Предмет исследования: пути и условия реализации норм ВФСК ГТО всеми возрастными группами населения.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что повышение уровня физической подготовленности учащейся студенческой и трудящейся молодежи, позволит улучшить результаты в сдаче норм ВФСК «ГТО».

При работе использованы следующие методы:

- теоретическое (моделирование, анализ и синтез)
- поисковый, частично-исследовательский
- эмпирический
- анкетирование.

Практическая значимость работы позволит привлечь наибольшее количество учащейся студенческой и трудящейся молодежи к участию в сдаче норм ВФСК «ГТО», а также положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты при сдаче норм ГТО, путём участия в различных спортивных мероприятиях.

1. ИСТОРИЯ КОМПЛЕКСА ГТО

1.1. Предпосылки возникновения комплекса ГТО

После победы Великого Октября страна укреплялась, набирала политическую мощь, а энтузиазм советских людей, их тяга к новому стали проявляться во всех сферах жизни – в труде, культуре, науке, спорте.

В послереволюционный период Советский Союз, на самой заре своего развития, оказался окруженным идеологически чуждыми государствами, что усугублялось еще и гражданской войной, которая шла внутри. Чтобы противостоять этим явлениям, нужны были сильные военные, а основой дисциплины, порядка и хорошей физической подготовки безоговорочно признавался массовый спорт.

Развитие физической культуры и обучение населения военным навыкам становятся в СССР приоритетными задачами, выполнение которых контролируется первыми лицами государства. В первый же год советской власти ВЦИК РСФСР принимает декрет «Об обязательном обучении военному искусству». Начиная с апреля 1918 года, мужчины и женщины от 18 до 40 лет обязаны обучаться военному делу по месту работы.

Для этих целей в 1920 году при академии Рабоче-крестьянской Красной армии (РККА) в Москве, а затем и в других учебных военных заведениях создается военно-научное общество (ВНО) и его отделения. Председателем ВНО избирается народный комиссариат по военным и морским делам М. Фрунзе. В 1923 и 1924 годах организуются Общество друзей воздушного флота (ОДВФ) и Общество друзей химической обороны и химической промышленности (ДОБРОХИМ).

Перед всеми этими организациями стояла, по сути, одна задача, сформулированная М. Фрунзе на первом Всесоюзном совещании ВНО в мае 1925 года: «Нам нужно покрепче внедрить в сознание всего населения нашего Союза представление о том, что современные войны ведутся не одной армией, а всей страной в целом, что война потребует напряжения

всех народных сил и средств, что война будет смертельной, войной не на жизнь, а на смерть, и что поэтому к ней нужна всесторонняя тщательная подготовка еще в мирное время».

1.2. Первый комплекс ГТО и дальнейшее его развитие

Ведущую роль в разработке новых форм и методов физического воспитания сыграл комсомол. Именно он выступил инициатором создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне».

Новая инициатива комсомола получила признание в широких кругах общественности, и по поручению Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, который 11 марта 1931 года после общественного обсуждения был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны.

Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей.

Нормы ГТО выполнялись в школах, колхозных бригадах, рабочими фабрик, заводов, железных дорог и т.д. Уже в 1931 году значки ГТО получили 24 тысячи советских граждан.

Через несколько лет после введения, комплекс ГТО обрел такую популярность, что уже в 1934 году в стране насчитывалось около 5 миллионов физкультурников, половина из которых гордо носила на груди значок ГТО. [2].

Притягательная сила комплекса ГТО открыла дорогу в спорт миллионам советских девушек и юношей. К 1958 году число физкультурников в нашей стране достигло 23 696 800 человек.

Система ГТО являлась мощным стимулом для спорта. Подготовка к выполнению нормативов развивала все группы мышц, увеличивала выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал.

Распад Советского Союза повлек за собой более большую пропасть в работе над воспитанием физической активности граждан. Юридически

Комплекс ГТО не был упразднен, однако фактически он прекратил свое существование в 1991 году.

В 1991 году 60 летняя история комплекса замерла… Но, вновь весна, весна 2014 года.

1.3. Возрождение комплекса ГТО в современной России

Возрождению физкультурно-оздоровительного движения поспособствовал лично президент Владимир Путин, подписав соответствующий указ в марте 2014 года. С этого времени начинается новая история норм ГТО в России.

Правительством РФ разработано и принято ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО. В этих документах определены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса ГТО.

Цели Всероссийского комплекса ГТО:

– улучшить здоровье нации;

– увеличить число граждан страны, систематически занимающихся физкультурой;

– увеличить продолжительность жизни граждан России;

– сформировать у населения потребность вести здоровый образ жизни;

– модернизировать и улучшить систему физвоспитания;

– дать толчок к развитию массового детского, школьного и студенческого спорта в стране;

– увеличить количество спортклубов и физкультурных организаций [1].

Принципы – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

Содержание комплекса – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

Массовый спорт, по мнению руководства страны, должен стать более доступным не только для молодёжи, но и для людей всех возрастов. Для воплощения программы в жизнь предполагается открыть по всей стране некоммерческие спортклубы по месту жительства, работы и учёбы граждан. Кроме того, необходимо строить спортивные объекты на открытом воздухе – в частности, во дворах домов.

2.ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В РЕСПУБЛИКЕ ХАКАСИЯ

Проблема здорового образа жизни в Республике Хакасия не теряет своей актуальности. Продолжается создание условий для укрепления здоровья населения путем развития материально-технической базы физической культуры и спорта, популяризации и пропаганды массового спорта и приобщения различных слоев населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом

Поэтому не случайно в нашем городе во всех микрорайонах рядом с домом появляются новые спортивные площадки. В рамках нацпроекта обновляется материально-техническая база многих спортивных объектов, закупается новый инвентарь и оборудование для спортивных организаций, оснащаются футбольные поля и хоккейные площадки, открываются спортивные центры для детей и взрослых, которые дают возможность заниматься физической культурой.

Во всех муниципальных образованиях республики Хакасия функционируют центры тестирования (13 центров), г. Абакан, г. Черногорск, г. Сорск, г. Абаза, г. Саяногорск, Ассизский район, Орджоникидзевский район, Таштыпкий район, Боградский район, Бейский район, Усть-Абаканский район, Ширинский район, Алтайский район, в том числе действуют 48 мест тестирования (бассейны, стадионы, спортивные

сооружения средних общеобразовательных школ, детско-юношеских спортивных школ, физкультурно-спортивные комплексы).

Региональным оператором внедрения и реализации Комплекса ГТО в Хакасии является Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Хакасия «Училище (техникум) олимпийского резерва». Проводится работа по повышению уровня физической подготовленности.

На сегодняшний день в учебном заведении 35 человек в том числе, и я имеют золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), 28 человек серебряный знак отличия, 12 человек бронзовый знак отличия.

По данным статистики 2020 года в автоматизированной информационной системе «ГТО» зарегистрированы 29064 жителя Хакасии, из низ золотые знаки получили 2804 человека, серебряные –1698, бронзовые –1032.

В республике систематически осуществляется пропаганда комплекса «ГТО».

Информационно-пропагандистские мероприятия по внедрению комплекса ГТО реализуются на официальном сайте Минспорта Хакасии stm19.ru.

Проводятся: летние и зимние фестивали комплекса ГТО; фестивали спортивных талантов «Семья, ГТО»; всероссийские уроки «Готов к труду и обороне»; теоретические испытания знаний среди участников комплекса ГТО; республиканские конкурсы на лучшую организацию работы по внедрению ВФСК ГТО среди городских округов и муниципальных районов Республики Хакасия, образовательных организаций, трудовых коллективов и общественных организаций и участие во всероссийских мероприятиях.

27 и 28 февраля в Абазе состоялся региональный зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), посвящённый 90-летию создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

Последние годы спортивно-массовые мероприятия стали привычной частью общественной жизни, а отдельные события постепенно приобретают статус традиционных.

В центре внимания оказывается не только физическая составляющая (укрепление здоровья, физическое развитие), но и духовная, определяемая потребностями общества (воспитание патриотизма, установление преемственности поколений).

3.ЗАЧЕМ ВЫПОЛНЯТЬ ГТО В XXI ВЕКЕ?

Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А 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 условиях конкуренции на рынке труда.

Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.

Проведя анкетирование среди студентов 3 курса ГБПОУ РХ «У(Т)ОР», в котором участвовало 42 человека по вопросам:

1. Занимаетесь ли вы регулярно физической культурой или спортом?

2.Следует ли возобновлять нормы ГТО в учебных заведениях и почему?

3.Знаете ли вы что такое ВФСК «ГТО»?

4.Вы хотите сдавать ВФСК «ГТО»?

Результаты вопроса «Занимаетесь ли вы регулярно физической культурой или спортом?» показали, что более половины студентов (73,3%) занимаются физической культурой и спортом. Было выявлено, что 95% знают, что такое нормы ГТО, 100 % - за возобновление норм ГТО в учебных заведениях, потому что это: развивает физические качества, улучшает здоровье, 83 % студентов готовы участвовать в сдаче норм ГТО.

Возврат к нормам ГТО считается безусловным благом, если как следует проработать и привести их в соответствие с изменившимися потребностями общества, это пойдет и молодежи, и обществу на пользу. Помочь сохранить свое здоровье могут простые вещи, как это ни банально звучит, здоровый образ жизни, включающий занятия спортом и физической культурой. Нормы ГТО очень полезны были раньше, а возврат их сегодня просто необходим.

Можно без сомнений сказать, что возрождение комплекса ГТО в наше время – важный шаг вперед в физическом воспитании нашего населения. Неудивительно, что в сдаче нормативов ГТО принимают участие пожилые люди. Для пенсионеров нормативы ГТО – серьезное мероприятие и относятся они к нему с достоинством, ну и конечно – это ностальгия о молодости. Но необходимо привлекать к комплексу и младшее поколение, пробудить к комплексу интерес и желание.

Многие великие педагоги считали, что развитие должно быть многосторонним, и только при наличии этого личность станет гармоничной. В этом каждому человеку может помочь спорт, ведь спорт – это, в первую очередь, работа над собой, стремление вперед и саморазвитие.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Забота о развитии физической культуры и спорта является важнейшей составляющей социальной политики государства. Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение

человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

В настоящее время в нашей стране формируется активный интерес к здоровому образу жизни. По сути дела, можно говорить о том, что в России возникает новый социальный феномен, выражающийся в острой экономической заинтересованности граждан в сохранении здоровья как основы материального благополучия.

Необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения и продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом.

Будем надеяться, что комплекс ГТО постепенно приобретет значимость в молодёжной среде, завоюет авторитет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ачкасов Е.К. Инструктор здорового образа жизни и всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: учеб. пособие / Е.Е. Ачкасов, Е.В. Машковский, С.П. Левушкин. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2016.-256с.

2. 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.

3. Голощапова Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб заведений /Б.Р. Голощапов. – 5 -е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.-320с.

4. Енченко И.В. Эволюция комплекса «Готов к труду и обороне». [Текст] // Наука и спорт: современные тенденции. 2014. №4.

5. Ефремова Ю.С. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» (ГТО) в системе социокультурного и психолого-педагогического сопровождения родительства. [Текст] // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 1. – С.79 – 82.

6. Качановский А.Ю. Отечественный опыт вовлечения молодёжи в массовые занятия физкультурой и спортом. [Текст] // Среднее профессиональное образование. 2012. №4.

7. Сборник нормативно-правовых документов по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» /сост.: Е.Е. Ачкасов, Е.В. Машковский, О.Б. Добровольский. -М.: ГЭОТАР – Медиа, 2016.-208с.

«ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА»

Хомушку А. Р.

Научный руководитель: Наумова Н.А.

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

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

1.ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

1.1. Движение – это жизнь

1.2 Важная роль физических упражнений

1.3. Гиподинамия

2.СОЦИОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ ЛЮДЕЙ К СПОРТУ И СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ЛИТЕРАТУРА

ВВЕДЕНИЕ

В истории человечества люди всегда стремились к сохранению своего здоровья, к выполнению своих биологических и социальных предназначений. Здоровье – это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.

При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки.

Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

С развитием технического прогресса, появлением компьютеров, смартфонов и прочих «девайсов», облегчающих труд и повседневную жизнь человека, физическая активность людей резко сократилась даже по сравнению с ближайшим прошлым десятилетием. [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 правильно функционирует и развивается. Регулярные занятия физической культурой и выполнение оптимального комплекса упражнений принесут удовольствие и сохранят здоровье.

Организм человека развивается в постоянном движении. Сама природа распорядилась так, что человеку необходимо развивать свои физические способности. При дефиците физической активности снижается устойчивость организма к простуде и действию болезнетворных микроорганизмов. Лица, которые ведут малоподвижный образ жизни, не занимаются физической культурой, чаще страдают заболеваниями органов дыхания и кровообращения. Влияние физических упражнений на организм человека чрезвычайно велико. На основании этого возникает необходимость в регулярном занятии физической культурой для поддержания организма в хорошей форме.

Физическая культура, первостепенной задачей которой является сохранение и укрепление здоровья, должна быть неотъемлемой частью

жизни каждого человека. Она должна входить в жизнь человека с раннего возраста и не покидать её до старости.

Цель работы – определить влияние физической культуры на здоровье человека.

Задачи:

– определить место и значение физической культуры в жизни человека;

– определить условия влияния физической культуры на здоровье человека.

Объектом исследования является: физическая культура и спорт.

Предметом исследования является: влияние физической культуры на формирование и развитие личности.

Гипотеза: физическая культура будет являться эффективным средством мотивации здорового образа жизни человека если:

– человеком понимается сущность здорового образа жизни;

– человек занимается спортом, принимает активное участие в спортивных мероприятиях.

При работе использованы следующие методы: теоретическое (анализ и синтез); поисковый, частично-исследовательский; эмпирический; анкетирование.

Практическая значимость работы будет заключаться в том, что полученные данные помогут осознать человеку значимость занятий физической культурой и спортом, а также мотивировать к увеличению двигательной активности для решения вопросов по сохранению и укреплению здоровья.

1.ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Физическая активность, как средство укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовки человека достаточна, актуальна для нашего времени, так как здоровье - важнейшее достояние человека, основа его жизни, работоспособности, творческих успехов, семейного благополучия, настроения и долголетия. Здоровье отражает уровень жизни и санитарное благополучие, непосредственно влияет на продолжительность жизни и производительность труда, обороноспособность, экономику и благосостояние, нравственный климат и активность людей.

Теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успехи в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий.

Главное из них: сознательность повторность, индивидуализация, систематичность и регулярность.

Правильно подобранные и оптимально спланированные физические нагрузки способствуют поддержанию на высоком функциональном уровне всех физических систем, обеспечивают достаточную общую и специальную работоспособность, делают жизнедеятельность человека более экономичной и, наконец, предупреждают развитие в организме многих патологических процессов.

Каждый здравомыслящий человек хочет прожить свою жизнь долго и счастливо. А вот здоровье не купишь и не получишь в дар. Поэтому нужно делать все, чтобы сохранить его, пока не стало, слишком поздно. Обыкновенно вследствие неправильного образа жизни у человека

появляются нервные расстройства, разные болезни, проблемы на работе и дома. А ведь нужно просто задуматься: все ли возможное мы делаем для сохранения своего здоровья?

Кроме того, не стоит забывать, что помимо физического здоровья важно и духовное состояние человека. Поэтому воспринимайте жизнь с позитивом, любите близких, дарите им приятные подарки и радуйтесь вместе с ними. Будьте доброжелательны, по возможности спокойны и рассудительны, поскольку раздражительность и ежедневная суета могут нанести вашему сердцу непоправимый вред и привести к нервным расстройствам.

1.1. Движение – это жизнь

Организм человека принципиально рассчитан на постоянное движение. Именно поэтому движение рассматривается как основной признак жизни, как стержень всей жизнедеятельности и поведения человека, как формирующее начало в его развитии. Единственный способ преодоления «двигательного голода» современного человека — это активный отдых, физическая культура, спорт, туризм. Происходящее при этом повышение физической работоспособности приводит к увеличению компенсаторных способностей организма, тем самым содействуя стабилизации и укреплению здоровья.

Существует крылатое выражение И.А. Аршавского: «Человек, двигаясь и развиваясь, сам заводит часы своей жизни».

Развитие, обретаемое в движении, касается не только двигательного аппарата (мышц, костей). Движения способствуют и развитию всех областей головного мозга, влияют на развитие умственных способностей.

Малоподвижный образ жизни – одна из многих бед современного человечества. Мы не в силах изменить мир, но мы в силах изменить свою жизнь. Только в комплексе все эти меры приведут к отличному самочувствию и прекрасному внешнему виду.

Движения, мышечные напряжения, физическая работа были и остаются важнейшим условием поддержания нормального состояния человеческого организма. Физиологи считают движение врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Движение – это предупреждение различного рода болезней, особенно таких, которые связаны с сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системами. Движение – это и эффективнейшее лечебное средство.

Если обратиться к литературе, то можно отметить, что все выдающиеся педагоги прямо или косвенно считали движение важнейшим условием и средством всестороннего развития.

Известные афоризмы: «Движение – жизнь», «Движение – залог здоровья» отражают общепризнанность и неоспоримость значения двигательной активности для здоровья человека.

1.2 **Важная роль физических упражнений**

Физические упражнения воздействуют на все группы мышц, суставы, связки, которые делаются 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 полезны для здоровья по следующим причинам:

1. Укрепляется опорно-двигательный аппарат: увеличивается объём и силовые показатели мускулов, кости скелета становятся более устойчивыми к нагрузкам. Систематические занятия спортом препятствует развитию таких заболеваний органов опоры и движения, как остеохондроз, грыжи межпозвоночных дисков.

2. Укрепляется и развивается нервная система. Это происходит за счёт увеличения ловкости, быстроты и улучшения координации движений. Скорость нервных процессов увеличивается: мозг учится быстрее реагировать на раздражители и принимать верные решения.

3. Улучшается работа сердца и сосудов. Влияние спорта на организм человека делает сердце и сосуды более выносливыми.

Тренировки заставляют все органы работать в интенсивном режиме. Сердце и сосуды у занимающегося спортом человека быстро привыкают к нагрузкам и так же быстро восстанавливаются после них.

4. Улучшается работа органов дыхания. При физических нагрузках ввиду увеличения потребности тканей и органов в кислороде, дыхание становится более глубоким и интенсивным.

5. Повышаются иммунитет и улучшается состав крови. У регулярно тренирующихся людей количество эритроцитов увеличивает с 5 млн до 6 млн в 1 мм^3. Это прямое доказательство того, что спорт укрепляет защитные силы — способность противостоять неблагоприятным условиям среды.

6. Улучшается метаболизм. Тренированный организм лучше регулирует содержание сахара и прочих веществ в крови.

7. Меняется отношение к жизни. Физически активные люди более жизнерадостны, менее подвержены резким сменам настроения, раздражительности, депрессиям и неврозам.

1.3. Гиподинамия

К числу факторов риска, представляющих серьезную опасность для здоровья человека, относится малая двигательная активность, именуемая гипокинезией, которой поражены очень многие люди. Про таких людей обычно говорят: на работе образ жизни сидячий, дома — лежачий.

Гипокинезия быстро разрушает организм, вызывает тяжелые изменения в ряде внутренних органов, часто сочетаясь с избыточным весом (ожирением).

Малая подвижность, избыточное питание и вредные привычки в современном обществе привели к росту частоты таких заболеваний, как, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, создав предпосылки к сокращению потенциала жизни в связи со снижением его физических возможностей.

Повысить умственную работоспособность и уменьшить риск заболевания гиподинамией в период сидячих занятий помогают комплексы физических упражнений, динамические паузы.

Поэтому, чтобы избежать этого необходимо систематически следить за своим здоровьем и стремиться соблюдать условия: достаточная двигательная активность, правильное питание, наличие чистого воздуха и воды, постоянное закаливание, возможно большая связь с природой, соблюдение правил личной гигиены, отказ от вредных привычек, рациональный режим труда и отдыха.

2.СОЦИОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ ЛЮДЕЙ К СПОРТУ И СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

В рамках здорового образа жизни и профилактики заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни и выявления причин, влияющих на здоровье человека, отношения людей к спорту и физическим упражнениям было проведено небольшое исследование.

Полученные сведения позволили выявить направления и пути преодоления гиподинамии среди людей различного возраста.

В исследовании участвовало 48 респондентов, в возрасте от 16 до 45 лет.

Таблица 1

Отношения людей к здоровому образу жизни и физическим упражнениям

№	Вопросы	Возраст 16-25	Возраст 26-45
1	**2**	**3**	**4**
1.	**Что такое, на Ваш взгляд, «здоровый образ жизни»?**		
	Заниматься спортом	9	11
	Вести осмысленную жизнь	3	4
	не пить	3	4
	не курить	3	2
	не употреблять наркотики	2	2
	полноценно и правильно питаться	4	1
2.	**Считаете ли Вы для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?**		
	да	17	19
	частично	2	2
	эта проблема меня пока не волнует	5	3
	нет	0	0
3.	**Чем для Вас является спорт? (возможны несколько вариантов).**		
	стиль здоровой, активной жизни	11	10
	способ провождения свободного времени	2	5
	красивая фигура (способ поддержания физической формы)	8	9
	способ развития самодисциплины	0	0
	отличное самочувствие и хорошее настроение		3
4	**Занимаетесь ли Вы спортом?**		
	да	13	16
	нет	12	7
5	**Сколько раз в неделю Вы посещаете спортивный зал или площадки?**		
	раз в неделю	4	12
	два раза	8	5
	более 2-х раз в неделю	2	0
6	**Сколько времени вы уделяете физическим упражнениям в сутки.**		
	30 мин	8	9
	1час	6	8
	2часа и более	0	0
7	**Как Вы считаете, что необходимо сделать для повышения количества желающих заниматься спортом**?		
	общедоступность	14	17
	пропаганда здорового образа жизни	8	9
	об этом должно думать государство	0	0

По результатам опроса видно, что большинство респондентов считают «здоровым образом жизни» прежде всего: занятие спортом, не пить, не курить, придерживаться принципов здорового образа жизни.

Больше занимаются спортом респонденты от 26 до 45 лет, естественно они чаще посещают спортивный зал и площадки и больше времени уделяют физическим упражнениям.

Люди более старшего возраста, более осознано подходят к своему здоровью и следят за ним.

Специалисты (медики, тренера) едины во мнении, что:

– занятия спортом активизируют деятельность всех органов и систем;

– регулярные занятия заметно сказываются на состоянии здоровья;

– заболеваемость спортсменов много ниже, чем у не занимающихся спортом вообще.

– систематические занятия физическими упражнениями способны исправить многие физические дефекты организма человека как врожденные, так и приобретенные.

– вырабатываются такие качества характера как настойчивость, дисциплинированность.

Благодаря занятиям физической культурой формируется здоровый образ жизни, укрепляется общее здоровье человека, организм способен усерднее защищаться от негативных факторов окружающей среды и быстрого ритма жизни.

Как сказал Гиппократ: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.»

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Благодаря занятиям физической культурой формируется здоровый образ жизни, укрепляется общее здоровье человека, организм способен защищаться от негативных факторов окружающей среды и быстрого ритма жизни.

Занятия физическими упражнениями доступны каждому человеку и не требуют особых материальных затрат, являются эффективным способом сохранения здоровья во все возрастные периоды жизни человека, при всех состояниях его организма, когда он здоров и когда появляются какие-либо заболевания.

Еще в древности, мудрецы понимали, что здоровье зависит от его образа жизни. Гораций: «Если не бегаешь пока здоров, придется побегать, когда заболеешь!». Платон: «Для соразмерности красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой».

Занимайтесь спортом, физической культурой!

Посещайте дворцы спорта, спортивные комплексы, бассейны.

Бегайте, прыгайте, плавайте, катайтесь и будьте здоровы!

ЛИТЕРАТУРА

1.Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2014. - 352 с.

2. Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебник для прикладного бакалавриата / М.Н. Мисюк. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 431 с.

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

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

5. Чумаков, Б.Н. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Б.Н. Чумаков. - М.: ПО России, 2004. - 416 с.

«ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ»

Храмов Е. К.

Научный руководитель: Андреева Н.Н.

Г. Новомосковск, Тульская область

ГПОУ «Училище (колледж) олимпийского резерва Тульской области

Введение

Молодежь – социально-демографическая группа, выделяемая на основе обусловленных возрастом особенностей социального положения молодых людей, их места и функций в социальной структуре общества, специфических интересов и ценностей. Ускорение темпов общественной жизни в связи с научно-техническим прогрессом влечёт за собой повышение роли и значения молодежи в общественно-политической и культурной жизни. Чем выше темп технико-экономического развития, чем быстрее обновляются знания, условия труда и быта, тем заметнее становятся социально-культурные различия между поколениями. Новые проблемы и события толкают на поиски принципиально новых решений и критическую переоценку прошлого опыта [7].

В каком направлении пойдет дальнейшее развитие России, будет зависеть не только от успешного хода социально-экономических реформ, но и от того, насколько настроена к активному участию в них российская молодежь. В настоящий момент идет успешное развитие социальной работы с молодежью. Также, внимание уделено и здоровому образу жизни молодежи, в пропаганде, которого участвуют не только государственные организации и учреждения, но частные компании и средства массовой информации.

В настоящее время во всём мире возрос интерес молодых людей к экстремальным видам спорта. Как правило, большинство экстремалов - искатели приключений, которые не могут реализовать свою тягу к активной

жизни более безопасным способом. Есть среди них и те, кто, доказывает себе и окружающим, что в современном мире есть ещё место подвигу. Что же заставляет молодых людей рисковать жизнью? Многие студенты, школьники, а также молодые парни и девушки, работающие в офисах, просиживают долгие часы за партой или перед монитором компьютера. Недостаток двигательной активности некоторые пытаются компенсировать самостоятельными или организованными занятиями физическими упражнениями

Не секрет, что многие старшеклассники утратили интерес к школьным урокам физической культуры и предпочитают им занятия с репетиторами или самостоятельной подготовкой к ЕГЭ. Поэтому ничего удивительного, что накопившаяся за учебную неделю энергия требует выхода. Возможно, недостаток двигательной активности заставляет молодых людей прыгать в пропасть, карабкаться на природные скалы или на городские высотки. Популяризации экстрима сильно способствует и киноиндустрия. Во многих фильмах киногерои совершают головокружительные трюки, вызывающие восторг зрителей, но не все относят это к возможностям современной техники кино, некоторые пытаются повторить это в реальной жизни [12].

Большое количество соревнований по экстремальным видам также увеличивает их популярность во всем мире. Проводятся соревнования по отдельным экстремальным видам спорта и в Тульской области. Соревнования по мотокроссу возродили в городах Белёве и в Донском. Причем, в Донском уже несколько лет проводятся первенства России, в которых участвуют более 100 спортсменов из 11 регионов России. На горнолыжной базе «Форино» в Ленинском районе Тульской области проводятся соревнования по горнолыжному спорту и сноуборду. В Туле становятся популярными соревнования на «Кубок TELE2» по экстремальным летним видам спорта: на скейте, роликовых коньках и на велосипеде. На территории городских парков в Новомосковске построены площадки для

воркаута, современное сооружение скейтпарка. Стали традиционными региональные соревнования по воркауту в поселке Грицовский Веневского района [18].

Можно предположить, что экстрим притягивает тех, кто ищет приключений на свою голову ради острых ощущений. Но определенный риск есть везде, и от травм никто не застрахован. Однако по числу травм и смертей лидируют совершенно другие виды спорта, в том числе и традиционные.

Актуальность исследования обусловлена стремлением молодежи к физическому совершенству нестандартными средствами и методами, ростом популярности в молодежной среде экстремальных видов спорта и необходимостью создания условий для организации экстремального досуга молодежи, в недостаточной разработанности темы, потребностью в новых данных об экстремальных видах спорта и физкультурно-спортивной деятельности.Кроме того, мне эта тема интересна, так как я 4 года занимаюсь воркаутом и участвую в межрегиональных соревнованиях.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования экстремальных видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности молодежи в качестве альтернативы традиционным видам или дополнения к ним.

Объект исследования - занятие молодёжи экстремальными видами спорта и физкультурно-спортивной деятельности.

Предмет исследования – мотивация для занятий молодёжи экстремальными видами спорта и физкультурно-спортивной деятельности на примере МО город Новомосковск Тульской области.

*Рабочая гипотеза***.** Предполагается, что, изучив и проанализировав причины, побуждающие молодежь заниматься экстремальными видами спорта, а также возможности для занятий физическими упражнениями в муниципальном образовании город Новомосковск можно будет внести коррективы в физическое воспитание школьников и студентов, изменив

содержание вариативной части образовательных программ, повысив тем самым мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.

Содержание

С каждым годом число приверженцев экстремального спорта растет, этому способствует пропаганда здорового образа жизни и популяризация этих видов спорта в мире, включение отдельных из них в программы зимних и летних олимпийских игр. Однако экстремалов притягивает не только желание заниматься спортом, их манит высокая степень риска, желание ощутить себя выше, сильнее, почувствовать кипение крови в жилах, поднять уровень адреналина.

Экстремальный спорт является одним из немногих видов спорта, который в значительной мере помогает оторвать многих молодых людей от таких социальных бед, как курение, алкоголь, наркомания, уличная преступность. Он мотивирует молодежь к занятию спортивной деятельностью, помогает получить навыки самоутверждения, повысить личную конкурентоспособность. Этот спорт развивает личность не только в физическом, но и духовном смысле, пропагандирует здоровый образ жизни. Занятия экстремальными видами спорта помогают воспитывать сильную волю, уверенность в своих силах, преодолевать страх, трудности, что несомненно может пригодиться в жизни [4].

Преимущественно молодые представители социума начали заниматься этими видами спорта, экспериментировали, изобретая новое оборудование, технику движений, а также используя народные виды спорта. Интенсивное развитие экстремальных физкультурно-спортивных видов деятельности, по мнению исследователей спорта, явилось реакцией на усложнение функционирования цивилизации. Спорт, в связи с изменяющимися условиями, начал приобретать новые функции. Многообразие запросов различных целевых групп потребовало разнообразия адекватных «ответов».

Быстрые темпы развития экстремального спорта в последнее время связаны также с возросшим стремлением населения России к необходимости

ведения здорового образа жизни, т.к. большинство видов экстремального спорта практикуется на природе, и связано с покорением высоты, глубины, борьбы со стихией ветра, воды. В этой борьбе человек спорит с самим собой, проверяет свои силы и выносливость организма, укрепляет свой дух, совершает шаг в неизвестность [6].

Качество здоровья молодых людей зависит от многих факторов – как объективных: экология, здравоохранение, качество условий жизни, так и субъективных. Считается, что в молодом возрасте решающее значение имеют субъективные причины. А это - осознание ценности здорового образа жизни, занятия физической культурой и спортом, отсутствие таких вредных привычек, как алкоголизм, наркомания и табакокурение.

Тульская область в списке российских регионов занимает по всем демографическим показателям одно из последних мест. А город Новомосковск – одно из последних мест в Тульской области. В настоящее время убыль населения по -прежнему значительно превышает рождаемость. Общий коэффициент рождаемости на территории Тульской области в 2019 году составлял 9,6 на 1000 человек, общий коэффициент смертности (число умерших на 1000 человек населения) - 18,3 на 1000 человек населения [19].

Физическая активность в большей степени отражает социально мотивированное отношение человека к физической культуре. Социальный аспект проблемы формирования физической активности молодых людей связан с тем, что воздействие природных факторов на развитие их физического потенциала имеет объективный характер, но его специфика состоит в том, что оно может усиливаться или ослабевать в зависимости от активности самого человека. Дефицит времени, усталость от ежедневной учебной нагрузки часто являются причиной низкой двигательной активности молодых людей. Только очень организованные, целеустремленные юноши и девушки, могут совмещать учебу с занятиями физическими упражнениями. Мотивация для занятий должна быть достаточно высокой [13].

В муниципальном образовании на сегодняшний день развиваются 36 видов спорта, 9 учреждений спортивно-оздоровительной направленности, которые предоставляют свои услуги детям и молодежи до 18 лет на бесплатной основе. Календарный план спортивных и физкультурных мероприятий на 2020 год включал 116 соревнований по 20 видам спорта для детей, подростков, молодежи, взрослого населения, ветеранов и инвалидов. В последние годы в Новомосковске построены ледовый дворец с тремя катками, скейтпарк, физкультурно-оздоровительные комплексы в микрорайонах Сокольники и Гипсовый, теннисный центр «Жемчужина», спорткомплекс «Мечта», отремонтированы 15 спортивных залов, включая спортивный комплекс «Виктория», на микрорайонах построены площадки для воркаута, в школе №5 оборудован скалодром для занятий городским альпинизмом, готовится к открытию спортивный зал для единоборств [17].

Среди молодежи Новомосковска стали популярными новые и экстремальные виды спорта, такие, как:

- *Альпинизм* - это восхождение на горные вершины. Спортивная сущность альпинизма – преодоление с помощью специальных технических приемов, различных препятствий, создаваемых условиями рельефа и климата горных районов на пути к вершине. Сейчас приобрел большую популярность *городской альпинизм* [5].

- *Велоэкстрим* - Соревнования по велоэкстриму представляет собой выполнение сложных трюков на супердорогих байках. В велосипедном спорте есть несколько экстремальных подвидов [8].

- *Скейтбординг* - (англ. *skateboarding*) — экстремальный вид спорта, заключающийся в катании и в исполнении различных трюков на скейтборде, а также с использованием и преодолением специальных сооружений (горок, трамплинов, перил и т.д.).

- *Зорбинг* - прикладной вид спорта, заключающийся в спуске человека в круглом прозрачном шаре *зорбе* с горы или связанный с пересечением водоёмов внутри аналогичного шара. Разновидностью применения является

бег внутри зорба по горизонтальной поверхности со снятой подвеской безопасности. В Новомосковске зорбинг практикуется в Детском парке [14].

- *Маутинбординг* – одно из наиболее экстремальных ответвлений скейтбординга, представляет собой катание на колесной доске по горной или пересеченной местности. Главным отличием доски для маунтинбординга от обычного скейта является применение больших, очень жестких колес. Дека также более прочная и жесткая.

- *Паркур* – это дисциплина, заключающаяся в навыках владения своим телом и преодолении различного рода препятствий, которые в нужный момент могут найти применение в жизненных ситуациях. Опыт преодоления страха и неуверенности, полученный путем тренировок, скорость реакции, оценки обстановки и своих возможностей – вот ценнейшие из приобретений трейсера, человека, практикующего паркур. Это новая идеология в нашей стране. Но за небольшой промежуток времени она успела завоевать сердца молодежи. Сейчас каждый пятый ребенок старается заниматься паркуром. Но не каждый из них понимает, что паркур – это не «показуха» перед одногодками, а философия, идеология, стиль жизни [3].

- *Воркаут (street workout)* - это направление, где основами являются – подтягивание, наклоны, отжимания, приседания. В Street Workout есть свои разряды и нормативы, которые разработаны с целью стимулировать разностороннее комплексное развитие. Разряды включают в себя базовые упражнения, осилив которые можно без особых проблем освоить соответствующие элементы. Главные факторы здесь — сила и выносливость. Из названия следует, что все упражнения выполняются в уличном пространстве. Это - новый вид физической подготовки, не требующий финансовых затрат на посещение фитнесс центров. Объектами могут быть классический турник с брусьями, деревья, заборы, различные металлические конструкции, каменные плиты, разные виды стен и парапетов [4].

- *Пейнтбол* – это командная спортивная игра с применением пневматических маркеров, стреляющих желатиновыми шариками,

наполненными водорастворимой краской. В ходе игры две команды, стартующие с разных концов поля, стремятся захватить флаг, находящийся в центре, и водрузить его на стартовой базе противника, при этом поразив наибольшее число игроков противника [9].

- *Роунджампинг* - «прыжки с веревкой», когда человек привязывает один конец веревки к себе, а второй где-то закрепляет и устремляется вниз с какой-либо высоты. Высотой могут служить различные краны, крыши зданий, мосты, заброшенные "трубы", скалы и прочие высотные места [15].

- *Санный стрит-спорт* - катание на высокой скорости по очень крутому склону, в положении лежа санях. Во время спуска скорость может развиться до 100 километров в час. Санный стрит-спорт очень травмоопасен.

- *Сквош* - предусматривает участие двух или четырех участников. Одиночная или парная игра организовывается на специально оборудованных площадках. Состязание происходит в ограниченном стенами корте. Игровое пространство имеет определенную разметку. Верхняя часть ограничена линией аута, а нижняя - акустической панелью. Основное правило состязания состоит в том, чтобы мяч после удара ракетки коснулся стены. Игроки делают ходы в порядке очередности. Все движения и действия участников во время состязания имеют определенное значение.

- *Флорбол* — командный вид спорта. Играется пластиковым мячом, удары по которому наносятся клюшкой. Цель игры: забить мяч в ворота соперника. На площадке в каждой команде присутствуют 5 полевых игроков и один вратарь. Контролировать мяч допускается только клюшкой, имеющейся у всех полевых игроков. Ногой допускается останавливать мяч, но не наносить удары по воротам. Напоминает хоккей с мячом [12].

- *Фризби* ни о чем не говорит непосвященному человеку. Но стоит сказать «тарелка» как все сразу представляют, о чем идет речь. В действительности за термином фризби стоит множество видов спорта, так или иначе связанных с летающим диском [6].

Цель *нашего исследования:* изучение возможностей для совершенствования системы физического воспитания учащейся молодёжи.

Для достижения цели исследования были определены ***задачи***:

1. Изучить по литературным и другим источникам информации особенности экстремальных видов спорта и условия, необходимые для занятий этими видами физкультурно-спортивной деятельности.
2. Разработать анкету и провести анкетирование для выявления причин, побуждающих современную российскую молодёжь заниматься экстремальными видами спорта на примере ОУ МО г. Новомосковск.
3. По результатам литературного обзора и анкетирования разработать рекомендации для повышения мотивации молодежи Новомосковска к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Для решения задач исследования были использованы ***методы исследования***:

1. Анализ литературных и других источников информации.
2. Педагогический эксперимент.
3. Метод сбора информации (анкетирование).
4. Метод математической статистики.

Организация исследования

Для изучения темы работы нами были проанализированы 19 источников информации, в том числе материалы сайтов системы «Интернет», статистические данные об организации работы по физической культуре и спорту в МО город Новомосковск.

Для сбора информации нами была разработана анкета, которая содержала один вопрос по выявлению причин, побуждающих современную молодёжь заниматься экстремальными видами спорта и 9 предложенных нами ответов, которые были сформулированы по материалам исследования литературных и других источников информации. Респондентам предлагалось проставить против предложенных ответов порядковые номера по степени уменьшения

значимости ответов, т.е. определить их рейтинг (*1 – наиболее значимый, 2 – менее значимый и т.д.).* Нами было проведено анкетирование обучающихся 8-10х классов гимназии № 13 (30 чел.), школы №4 (30 чел) и студентов 1 курса НПК (57 чел.), всего 117 чел.

Математическая обработка результатов исследования сводилась к нахождению среднегруппового показателя по каждому ответу (сумма мест, выставленных всеми участниками деленная на количество участников (117чел) и по нему определение рейтинга причин. Результаты анкетирования представлены в таблице №1.

Таблица № 1

Рейтинг причин, побуждающих современную молодёжь заниматься экстремальными видами спорта (по результатам анкетирования молодежи)

№ вопроса	***Ответы***	***Сумма мест***	***Средне-групповой показатель***	***Место***
1	Приобщение к здоровому образу жизни, возможность найти единомышленников для приятного времяпрепровождения.	**458**	**3.91**	**1**
2	Возможность заниматься спортом без существенных финансовых затрат.	**662**	**5.66**	**7**
3	Средство воспитания уверенности, что практически не останется непреодолимых препятствий для достижения любой цели в жизни.	**516**	**4.41**	**5**
4	Способ снять многие психологические блоки, поломать барьеры из страхов и комплексов, избавиться от неуверенности в себе, страха высоты, скорости.	**473**	**4.04**	**2**
5	Просто модное увлечение.	**695**	**5.94**	**8**
6	Сумасбродство, занятие для сорвиголов или просто сумасшедших.	**815**	**6.97**	**9**
7	Это испытание силы, воли и ума, возможность научиться принимать быстрые и верные решения в неожиданных и опасных ситуациях. Все эти навыки очень пригодятся в жизни.	**500**	**4.27**	**3**
8	Способ реализоваться, проявить себя и показать себя другим.	**524**	**4.48**	**4**
9	Возможность внести разнообразие в монотонность своей жизни.	**620**	**5.30**	**6**

Изучив тему работы, нами было выявлено, что физическая культура и спорт проявляют себя в жизни современного человека и общества неотъемлемым компонентом образа жизни. Содержание современных учебных программ по предмету «физическая культура» в общеобразовательных школах и колледжах почти не изменялись десятки лет. По-прежнему в школах прыгают через козла и лазают по канату, в то время, как для молодежи представляют интерес занятия новыми и экстремальными видами спорта.

В МО город Новомосковск имеются хорошие возможности для занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Вводятся в строй новые и ремонтируются имеющиеся спортивные объекты, занятия на которых бесплатные или по доступным ценам. Проводится много соревнований для молодежи по многим видам спорта.

Занимаясь 4 года воркаутом и общаясь со спортсменами-экстремалами, могу отметить, что зачастую экстрим выбирают те, кто неосознанно хочет выйти за рамки обыденности и нарушить узкий круг правил и запретов, в котором приходится жить изо дня в день, а также чтобы испытать какие-то новые и необычные ощущения.

Заключение

1. Изучив тему работы по источникам информации, можно отметить важность физической культуры и спорта в формировании здоровья молодежи, воспитании у нее потребности в здоровом образе жизни, что должно обеспечить выполнение ею социально значимых функций.

Изучив особенности экстремальных видов спорта и физкультурно-спортивной деятельности, можно отметить:

- большое многообразие экстремальных видов спорта, популярных среди российской молодёжи;

- наличие весьма разрозненной, а по большинству видов экстрима – просто

популистской, непрофессиональной информации о них, отсутствие единой терминологии даже в названиях видов;

- отсутствие профессионального методического обеспечения и инструкций

по новым видам экстрима, что приводит к бесконтрольности и

травмоопасности занятий;

- наличие необходимых спортивных сооружений и объектов физкультурно-спортивной деятельности, а также их доступность для молодежи МО город Новомосковск.

2. Нами проведено анкетирование учащихся старших классов и студентов колледжей по разработанной анкете для выявления причин, побуждающих современную российскую молодёжь заниматься экстремальными видами спорта.
3. Из результатов анкетирования видно, что основной причиной занятий экстремальными видами спорта молодёжь МО г. Новомосковск в лице наших респондентов считает возможность «*приобщения к здоровому образу жизни, возможность найти единомышленников для приятного времяпрепровождения»,* а также *«способ снять многие психологические блоки, поломать барьеры из страхов и комплексов, избавиться от неуверенности в себе, страха высоты, скорости».* Вызывает уважение мнение, что экстрим может стать *«испытанием силы, воли и ума, возможностью научиться принимать быстрые и верные решения в неожиданных и опасных ситуациях»*, т.е средством воспитания навыков, которые очень пригодятся в жизни.

На последнем месте причины *«Просто модное увлечение»* и *«Сумасбродство, занятие для сорвиголов или просто сумасшедших».*

4. По результатам анализа литературного обзора и анкетирования можно рекомендовать изучение данной проблемы, и создание условий для занятий отдельными экстремальными видами спорта, не требующими значительных финансовых затрат на оборудование мест занятий,

дорогостоящего инвентаря и экипировки для занимающихся, внести коррективы в физическое воспитание школьников и студентов, изменив содержание вариативной части образовательных программ, повысив тем самым мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и спортом к студентов и школьников.

Литература

1. Бауэр В. В. ожидании большой волны // ГЕО / GEO. – 2012. – № 6.
2. Безруких М.М. и Сонькина В.Д. «Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе» //1 сентября: 15.11.2018 г.
3. Бобровская О. Паркур культуры и отдыха: [новый экстремальный вид спорта] //Коммерсантъ . – 2005. – № 19.
4. Богачев Н.А. Социально-психологические установки современной молодежи/ Психология: №2, 2013.
5. Волков А. Почему людей так тянет в горы // Всемирный следопыт. – 2008. – № 1.
6. Грек А. Трехмерные люди/ А. Грек; фот. А. Кузнецов, М. Вершинин // National Geographic Россия. – 2016. – № 12.
7. Ильин Е.П. Психология физического воспитания /С-Птб. РГПУ им. А. И. Герцена - 2006.
8. Калошин Б. Летающие на велосипедах / Нарконет. – 20017. – № 2.
9. Королев О. Пейнтбол – игра или тренинг? // Военные знания. 2017- № 1
10. «Новомосковская правда»: 03.05.2019 г.
11. «Новомосковская правда»: 29.05.2020 г.
12. Омельченко Е. Молодежные культуры и субкультуры. М/Владос. 2014.
13. Тихомиров Д.А. Демографический кризис и проблемы здоровья российской молодежи. Информационный гуманитарный портал «Знание. Понимание. Умение» / № 5 - 2018
14. Фомина С. Катящиеся зорбы / С. Фомина // Бумеранг. – 2008. – № 6.
15. Ушакова Е. / Паркур – красивое слово, но рискованное занятие /Директор школы. – 2009. – № 5.

16.nmosk.ru – официальный сайт администрации МО город Новомосковск

17.https://cyberleninka.ru/article/n/polikulturnoe-obrazovanie-bakalavrov-fizicheskogo-vospitaniya-s-uchyotom-vnedreniya-innovatsionnyh-fizkulturno-ozdorovitelnyh// Борисова В.В., Панфилов О.П., Шестакова Т.А. Поликультурное образование бакалавров физического воспитания с учётом внедрения инновационных физкультурно-оздоровительных технологий.

18. https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-ispolzovaniya-ozdorovitelno-razvivayuschego-fitnesa-na-urokah-fizicheskoy-kultury-v-shkole// Борисова В.В., Панфилов О.П., Шестакова Т.А. Особенности использования оздоровительно-развивающего фитнеса на уроках физической культуры в школе – 2017

19. https://ti71.ru/news/ А.Дюмин о демографической ситуации в области - Тульские известия// 11.11.2021

«РАЗРАБОТКА И ПРИМЕНЕНИЕ КЛАСТЕРОВ СПОРТИВНОГО И ТВОРЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ В РАМКАХ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ»

Чернова И.М., Кузьмин И.Д.

Научный руководитель: Л.А. Беспятова

г. Пенза, Государственное автономное образовательное учреждение профессионального образования «Училище олимпийского резерва пензенской области»

Содержание.

ВВЕДЕНИЕ

Глава 1. Творческий процесс в подготовке спортсменов

Глава 2. Кластеры как одно из формирований направлений деятельности в спорте

Заключение

Библиографический список

ВВЕДЕНИЕ.

Во все времена спорт являлся феноменом своего явления и, как явление массовое, зрелищное и событийное имеет место быть своему созерцанию. Спорт дается не всем, т.к. его трудно постичь. В спорте реализуют свои возможности, как правило люди мотивированные, азартные и сильные.

Цель проектной работы, заключается в разработке кластеров для спортсменов в период спортивной подготовки для формирования у них общего кругозора и возможности переключения на иной вид деятельности.

В план подготовки включены следующие направления:

1. Ознакомление с предлагаемыми кластерами, которые может предложить регион (город) на своей территории.

2. Разработка посещения кластеров согласно расписанию тренировочного процесса.

3. Участие в научно - методическом кластере:

– современные тенденции в спорте;

– рассмотрение новых спортивных методик в области техник и тактики;

– внедрение новых инновационных технологий в области современного спорта.

Проблема проекта основана на возможности внесения в тренировочный процесс спортсменов более глубокий смысл понимания занятия спортом и расширить возможности познаний в этой области. На сегодняшний день вопросы касаемые подготовки спортсменов актуальны, как с точки зрения науки, так и практики. Спорт охватывает серьезные направления, в которых порой могут разобраться только специалисты высокого уровня подготовки.

Феномен это – явление, данное в чувственном созерцании и событие, которое из-за редкости трудно постичь.

Глава 1. Творческий процесс в подготовке спортсменов.

В спорте данное явление представлено в виде кропотливого ежедневного физического труда, в конечном итоге выводимого спортсмена на достижение положительного результата. Соревнования в спорте, как событие достижения поставленной цели имеет место быть в современном мире возможности преодоления и постижения задуманного.

Тренировочный процесс, как сложная система подготовки в современной подготовке спортсменов требует своего рода возможность переключения, на другую специализацию. Такую возможность можно рассмотреть в виде ряда кластеров.

Глава 2. Кластеры как одно из формирований направлений деятельности в спорте.

Кластер может содержать, как одно, так и несколько направлений деятельности. Наполняемость кластера будет зависеть от возможности материально – технической базы на территории прохождения

тренировочного процесса, а также учитывать интересы спортсменов помимо основной специализации.

На территории Пензенской области для осуществления работы кластеров возможны следующие спортивные направления:

– скалолазание;
– конный спорт;
– игра на бильярде;
– стрельба из лука;
– перетягивание каната и т.д.

Кластеры творческой направленности, основаны на посещении культурных объектов, а также участие в них:

– музеи расположенные на территории города и области;
– посещение областной филармонии;
– непосредственное посещение и участие в творческих кластерах.

В одном кластере рассматривается недельная тренировка с переключением деятельности в любой день недели на усмотрение тренера. Сам вид деятельности может быть, как в спортивном, так и в творческом формате, в зависимости от индивидуального выбора спортсмена. Однако, в особых случаях тренер сам может предложить вариант другой, отличный от основной тренировки, где в первую очередь учитывается общее состояние спортсмена, его физическое и психическое состояние на момент выбора.

Анализируя предложение введения кластеров в области спорта на современном этапе развития, на территории Пензенской области дадут возможность дополнительных познаний, как в области дополнительных специализаций, так и творческих направлений. Данные направления дадут возможность спортсменам переключиться в системе сложной, спортивной подготовке и приобрести познания в творческих областях, что позволит расширить кругозор и приобрести навыки другой специализации, а также испытать свои возможности в творческом плане.

В практике подготовки пензенских спортсменов имеет место быть переключение тренировочного процесса на кластер другого вида деятельности при больших нагрузках. Один день в неделю предлагается тренировку проводить в совершенно другом формате, отличном от основной специализации. Это дает полное понимание спортсменом возможности поучаствовать в совершенно другой работе, при этом сохраняя возможность временного пространства тренировки и полной эмоциональной разрядки, что позволяет и тренеру, и спортсмену скоординировать дальнейший тренировочный процесс. Важным имеет место быть понимание, как принятие кластера влияет на тренировочный процесс в целом и процесс восстановления на момент высоких нагрузок.

Заключение.

Данный проект предложен в рамках оформления по заказу Министерства Пензенской области стенда по истории развития легкой атлетики для музея спорта при дворце единоборств «Воейково», г.Пенза. Подтверждено справкой о внедрении. Данный спортивный объект включает в себя возможность тренировочной и познавательной деятельности, что очень удобно в рамках тренировочного процесса.

Проект интересен с точки зрения представленных кластеров, возможности спортсменами освоить отличные друг от друга по своей внутренней наполняемости виды и направления, что позволяет решать задачи физиологического, психологического, технического и тактического направления. Современный спорт, это не только рутинные тренировки, но возможность их положительного преодоления с последующими соревновательными событиями, которые несут в себе всеобщее созерцание.

Библиографический список.

1. Е.П. Максачук «Творческая активность в спортивном воспитании». Журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта» 2014 г.
2. https://spb-aif-ru.turbopages.org/turbo/spb.aif.ru/s/society/science/tatyana_chernigovskaya_mozg_dolzhen_tyazhelo_i_postoyanno_truditsya

«ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ У СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

Шестаков К.А.

Научный руководитель: Кошелева Е.С.

г. Орел, БПОУ ОО «УОР»

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

1. ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

2. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОМИРОВАНИИ ЗОЖ СТУДЕНТОВ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье - одна из важнейших ценностей человеческого общества. В последние десятилетия мировая наука ввела проблему здоровья в круг глобальных проблем, решение которых определяет не только количественные и качественные характеристики будущего развития человечества, но и факт продолжения существования биологического вида.

Согласно современным представлениям, здоровье больше не считается чисто медицинской проблемой. Комплекс проблем со здоровьем - это лишь малая часть феномена здоровья.

Актуальность темы исследования. На современном этапе развития общества активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой и ростом заболеваемости в процессе их

профессиональной подготовки с последующим снижением работоспособности.

Цель написания данной работы – проанализировать особенности формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания.

Задачи:

1. Особенности здорового образа жизни студентов;
2. Роль физического воспитания в формировании ЗОЖ студентов.

Объект исследования – здоровый образ жизни студентов;

Предмет исследования – влияние физического воспитания на формирование здорового образа жизни студентов.

1. ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Здоровый образ жизни студента зависит от его ценностных ориентаций, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Ценности, выработанные общественным сознанием, не всегда совпадают с ценностями здорового образа жизни студента [1]. Личность студента имеет реальную возможность выбирать формы жизни и типы поведения, которые значимы для него, обладают определенной автономией и ценностью, каждый студент создает свой собственный образ действий и мышления. Личность способна влиять на содержание и характер образа жизни группы, коллектива, в котором она находится.

Ответственность за здоровье при здоровом образе жизни формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилистических особенностей поведения, умении строить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной духовной, нравственной и физической жизни [2].

Составляющие ЗОЖ представлены на рисунке 1.

Рисунок 1. «Составляющие здорового образа жизни студентов» [3]

Режим работы и отдыха должен быть индивидуальным, т.е. соответствовать конкретным условиям, состоянию здоровья, уровню работоспособности, личным интересам и склонностям студента.

Важно знать, что режим труда и отдыха напрямую связан с процессами адаптации. Если адаптационные резервы человека исчерпаны, он начинает испытывать дискомфорт, усталость, предрасположенность к заболеваниям.

Сон является формой ежедневного отдыха. Для студента необходимо считать обычной нормой сон 7,5-8 ч [4]. Часы, предназначенные для сна, нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Постоянное недосыпание может привести к снижению работоспособности, утомляемости, раздражительности.

Использование физической активности является одним из обязательных факторов здорового образа жизни студентов. Большое количество людей, занятых интеллектуальным трудом, имеют ограниченную двигательную активность. Это также присуще студентам. Таким образом, возникает важнейшая задача - определить оптимальные, а также минимально и максимально возможные режимы двигательной активности.

Также важно соблюдать требования гигиены, санитарии, закаливания.

Знание правил личной гигиены обязательно для каждого культурного человека. Гигиена тела - это требование к состоянию кожи, которая выполняет следующие функции: защита внутренней среды организма, выведение продуктов обмена веществ из организма, терморегуляция и т.д.

Закаливание – важное средство профилактики негативных последствий действия окружающей среды – температуры, влажности, давления.

2. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОМИРОВАНИИ ЗОЖ СТУДЕНТОВ

Современный образовательный процесс с его технологией, объемом информации, структурой, спецификой занятий, условиями их проведения предъявляет к учащимся большие психологические и физиологические требования, которые зачастую превышают возраст, умственные и физические возможности учащихся [1]. Сохранение психофизиологического здоровья учащихся образовательных учреждений во многом зависит от форм и методов учебного процесса, психологической обстановки в образовательном учреждении и организации систем формирования развития и охраны здоровья. Кроме того, этот метод не ограничивается традиционной медицинской помощью, а должен основываться на внедрении современных здоровьесберегающих технологий.

В настоящее время имеется ряд проблем, влияющих на формирование здорового образа жизни молодежи, требующих неотложного решения, в том числе:

- недостаточная мотивация студентов на регулярные занятия спортом;
- утрата спортивных традиций;
- несоответствие уровня материально-технической базы задачам активного развития массового спорта в вузе;

- отсутствие пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей части здорового образа жизни

- недостаточное внедрение новых, интересных молодежи форм проведения физкультурно-массовой и спортивной работы [3].

Для формирования у студентов здорового образа жизни должны быть решены следующие основные задачи:

- активная пропаганда физической культуры и спорта;

- обеспечение доступности занятий физической культурой и спортом для студентов: организация клубных занятий в спортивных секциях и группах оздоровительного направления, обеспечение высокого качества оказываемых физкультурных услуг;

- реализация физкультурно-оздоровительных мероприятий на факультетах, в студенческих общежитиях;

- развитие многообразных форм досуговой деятельности, способных удовлетворить интересы и потребности студентов;

- приобщение студентов к самостоятельным занятиям спортом, использование полученного ими опыта в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;

- развитие материальной базы для занятий массовым спортом в вузе, включая реконструкцию простейших спортивных сооружений;

- создание и совершенствование системы подготовки студентов-спортсменов для успешного участия в соревнованиях городского и республиканского масштаба;

- обеспечение подготовки, стимулирования деятельности общественных организаторов физической культуры;

- обобщение и распространение практического опыта работы (секрета мастерства) руководителей физкультурно-спортивных клубов по видам спорта, заместителей деканов по спорту, председателей спортивных секторов общежитий, капитанов команд [1].

Воспитание у студентов здорового образа жизни - это процесс, направленный на формирование твердых убеждений в необходимости развития и удовлетворения физических и духовных потребностей в учебе, труде, быте, активном отдыхе [5]. В этих условиях состояние здоровья студентов является показателем их общекультурного развития, важнейшей ценностной ориентацией, обладает большой социальной значимостью.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В области инноваций в области физической культуры и спорта значительное внимание уделяется поиску новых организационных форм физкультурно-оздоровительной работы со студентами в учебном процессе и во внеучебное время. В соответствии с современными подходами основными задачами физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении являются формирование у учащихся потребностей в физическом воспитании и поддержание здорового образа жизни. Это способствует улучшению функционального состояния учащихся, развитию физических качеств, формированию двигательных навыков и умений. Физкультурно-оздоровительная работа способствует эмоциональному, интеллектуальному, духовно-нравственному и эстетическому развитию личности, формированию творческих способностей.

Анализ научных исследований по проблеме совершенствования физкультурно-оздоровительной работы показывает отсутствие комплексного подхода к разработке инновационных подходов и современных технологий организации системы физического воспитания в образовательных учреждениях.

В связи с этим в дальнейших исследованиях представляется актуальным и необходимым провести комплексное изучение проблемы формирования основ здорового образа жизни студентов, современных тенденций и направлений профилактической направленности физкультурно-

оздоровительной работы в процессе физического воспитания и определения путей их совершенствования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Футорный Сергей Михайлович, Кашуба Виталий Александрович К проблеме формирования основ здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2019. №2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-formirovaniya-osnov-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-v-protsesse-fizicheskogo-vospitaniya-1 (дата обращения: 09.03.2022).
2. Бальсееич, В. К. Физическая культура молодежь и современность/В. К Бальсееич Л. И. Лубышева //Теория и практика физ. культуры. - 2019 - № 4. - С. 2-7
3. Морозов А.П., Фазлеев М.Т., Паначев В.Д. Исследование здорового образа жизни студентов // Инновационная наука. 2021. №4-2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-2 (дата обращения: 09.03.2022).
4. Платонова Валентина Александровна Основы здорового образа жизни студента // Научно-технический вестник информационных технологий, механики и оптики. 2021. №7. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-studenta (дата обращения: 09.03.2022).
5. Давиденко Д.Н., Щеголев В.А., Щедрин Ю.Н. Образ жизни и здоровье студентов // Научно-технический вестник информационных технологий, механики и оптики. 2021. №17. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/obraz-zhizni-i-zdorovie-studentov-1 (дата обращения: 09.03.2022).