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

Физическая культура и спорт как социальные явления общества

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

Красноярск, 22.02.2023 – 30.04.2023

г. Красноярск, 2023

ББК 75
УДК 796
Ф 50

Физическая культура и спорт как социальные явления общества: Сборник индивидуальных проектных работ студентов 1-го курса училищ (колледжей) олимпийского резерва. Красноярск, 22.02.2023 – 30.04.2023 год /Составитель и корректор Н.Г. Малышева. – Красноярск: КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва», 2023. – 271 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 2023 год. Конкурс проходил заочно на базе КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва» с 22.02.2023 – 30.04.2023 год.

Орфография и пунктуация авторов в тексте книги сохранена.

СОДЕРЖАНИЕ

Направление 1. СОЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

1.	*Маскаев Г.А. научный руководитель: Тюков А.В.* **СОЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**	7
2.	*Зинева В.А., Мигаль А.А. научный руководитель: Нефедьева М.Г.* **ЧЕМПИОНАТЫ МИРА ПО ВОЛЕЙБОЛУ СРЕДИ ЖЕНСКИХ КОМАНД НА ПОЛИТИЧЕСКОЙ КАРТЕ**	28
3.	*Десятков О.Р. научный руководитель: Шалыгина В.П.* **УНИВЕРСИАДА-2023 В ЕКАТЕРИНБУРГЕ: ИСТОРИЯ, ПРОГРАММА, ВЫЗОВЫ**	39
4.	*Константинов Д.К. научный руководитель: Борисенков М.П.* **ПРОШЛОЕ И НАСТОЯЩИЕ: ОЛИМПИЙСКИХ ИГР**	49
5.	*Руденко Н.А. научный руководитель: Токоякова Н.Р.* **КОРРЕКТИРОВКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ СПОРТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК**	59
6	*Куимова К.М., научный руководитель: Шалыгина В.П.* ***СЛЕДЖ-ХОККЕЙ В РОССИИ: РАЗВИТИЕ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ***	73

Направление 2. МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

1.	*Груздев О.С. научный руководитель: Тюков А.В.* **МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА**	86
2.	Юркевич А.К. научный руководитель: Тюков А.В. **МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА**	102
3.	*Реброва К.П. научный руководитель: Файзуллина Р.А.* **МОЯ СПОРТИВНАЯ КОМАНДА**	115
4	*Смирнова П.И. научный руководитель Ведрова С.М.* **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАТЕМАТИЧЕСКИХ ОПЕРАЦИЙ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ**	123

Направление 3. МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЛИЧНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

1.	*Новосёлов Н. научный руководитель: Шалыгина В.П.* **РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ САМБИСТОВ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**	136
2.	*Рочева В.А.., Бобрышев А.А. научный руководитель: Рочева В.М.* **МОТИВАЦИЯ СПОРТИВНОЙ И УЧЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УЧИЛИЩАХ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА**	158
3.	*Фомичев Н.А. научный руководитель: Лоза Э.С.* **СРАВНЕНИЕ БИОГРАФИЙ РОССИЙСКИХ ЗНАМЕНИТЫХ ХОККЕИСТОВ В ЛИГАХ США И КАНАДЫ**	167
4.	*Наумцев А.А. научный руководитель: Лоза Э.С.* **ИЗУЧЕНИЕ БИОГРАФИИ И КАРЬЕРЫ ВЫДАЮЩИХСЯ ХОККЕИСТОВ КАНАДЫ И США**	179
5.	*Мощенко Д.Ю. научный руководитель: Волков Е.О.* **ЗНАЧИМОСТЬ МОТИВАЦИОННО - ЦЕННОСТНЫХ КОМПОНЕНТОВ ЛИЧНОСТИ В ДОСТИЖЕНИИ УСПЕХА В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**	187
6.	*Хакимова А.М. научный руководитель: Загртдинова Л.Р.* **ЗАПОВЕДНИКИ И ЗАКАЗНИКИ РОССИИ**	198

Направление 4. ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

1.	*Архипов М.А. научный руководитель: Тюков А.В.* **ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА**	210
2.	*Ларионов С.Н., Павлова Д.Э. научный руководитель: Проценко М.В.* **ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА НА РЕЗУЛЬТАТ ЕГО ДОСТИЖЕНИЙ**	219
3.	*Ведрова М.Н. научный руководитель: Попов Н.Н.* **ЗАНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА**	228
4.	*Мучкаева Л.И. научный руководитель: Борисенков М.П.* **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**	238

5.	*Розаренкова В.Р., Ральникова Д.С, Булкин Д.С. научный руководитель: Борисенков М.П.* **ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**	248
6.	*Елин Р.В. научный руководитель: Анисимова Н.С.* **СКОЛИОЗ ЭТО ПОПРАВИМО**	253
7.	*Черкасов И.А. научный руководитель: Борисенков М.П.* **ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**	261

Направление 1.

СОЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

СОЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Маскаев Г. А.

Научный руководитель: Тюков А. В.

Г. Пермь, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

“Колледж олимпийского резерва Пермского края”

Содержание

Введение 8

Глава1.9

1.1. Спорт как собственно – соревновательная деятельность9

1.2. Социальные функции спорта11

Глава 2.17

2.1. Основные направления в развитии спортивного движения.17

Социальный спорт.17

Глава 3.19

3.1. Анализ развития социального спорта в России.19

Что мы знаем о социальном спорте в нашей стране?19

3.2. «Зелёная дистанция». Социальный спортивный проект- плоггинг.23

Заключение.24

Приложение 1.25

Список литературы27

Введение

Спорт как многогранное общественное явление является сферой подготовки человека к трудовой и другим видам деятельности, удовлетворения духовных запросов общества, упрочения и расширения интернациональных связей, а также одним из важных средств этического и эстетического воспитания.

В качестве продукта общественного развития он составляет органическую часть культуры общества и в зависимости от конкретных социальных условий приобретает различные черты и формы.

Специфическим для спорта является то, что конечной его целью является физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности, без которой он существовать не может. Соревновательная деятельность осуществляется в условиях официальных соревнований с установкой на достижение высокого спортивного результата.

Исходя из сказанного выше, **спорт** в узком понимании можно определить, как собственно соревновательную деятельность, специфической формой которой является система соревнований, исторически сложившаяся в области физической культуры как специальная сфера выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей.

Однако спорт нельзя сводить только к соревновательной деятельности, он имеет и более глубокий смысл. Это обусловлено социальной сущностью и назначением спорта в нашем обществе.

Тема проектной работы: «Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе».

Актуальность проблемы исследования: Обоснование востребованности изучения и решения задач данного вопроса в обществе, в нашем социуме.

Предмет исследования: Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

На основании вышесказанного ставим следующую ключевую цель: Проанализировать тему и доказать, что спорт и физическая культура имеют не только соревновательно-эталонную функцию, но имеет социально-общественное значение в социуме.

Для реализации поставленной цели, были выдвинуты следующие задачи:

1. Познакомиться со специальной литературой.

2. Познакомиться со статьями в интернете.

3. Сделать анализ изученного.

4. Разработать и предложить собственную идею реализации социального спортивного мероприятия в своем учебном заведении.

5. Разработка агитационного флаера.

Глава1.

1.1. Спорт как собственно – соревновательная деятельность

Спорт является неотъемлемой частью, крупным компонентом физической культуры. Большинство современных видов спорта сформировалось в качестве специфических элементов физической культуры, составив в совокупности крупную ее часть. По сравнению с другими ее компонентами спорт предоставляет наибольшие возможности для поступательного развития физических качеств и непосредственно связанных с ними способностей человека, требующих в той или иной деятельности, избранной в качестве предмета спортивной специализации[1].

1 Матвеев, Л.П. Очерки по теории физической культуры / Л.П.Матвеев – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 248с.

Спортом, в узком смысле, правомерно называть лишь ту деятельность, которая исторически выделилась и оформилась (преимущественно в сфере физической культуры) в виде состязаний, непосредственно направленных на демонстрацию достижений в ней, став унифицированным способом выявления, сравнения и объективизированной оценки определенных человеческих возможностей: сил, способностей, умения искусно использовать их для достижения соревновательной цели.

В широком смысле понятие «спорт» охватывает собственно соревновательную деятельность, процесс подготовки к достижению в ней, а также специфические межчеловеческие отношения и поведенческие нормы, возникающие на основе этой деятельности.

В таком широком понимании спорт предстает весьма непростым многофункциональным и многообразным явлением социальной реальности, занимающим незаурядное место в физической и духовной культуре общества. Он - и неординарное, по - особому действенное средство воспитания, позволяющее в максимальной степени выявить функциональные возможности организма и необыкновенно увеличить их, перешагнув за кажущиеся «пределы», и остро действенный фактор формирования личности, постоянно стимулирующий стремление к самоопределению и самоутверждению индивида; вместе с тем он – и популярнейшее средство удовлетворения потребностей в эмоционально насыщенном общении (включая и зрелищные интересы широчайших народных масс), и поразительно доходчивый, преодолевающий любые национальные границы (в этом отношение универсальный) «язык» межчеловеческого взаимопонимания, который как никакой другой позволяет установить, расширить и упрочить международные контакты; имеет и многие иные свойства и отношения.

Спорт как общественное явление, так или иначе, включен в разветвленную систему социальных отношений и обусловлен в своем развитии социально –

экономическими и связанными с ними факторами. Поэтому уровень спортивных достижений той или иной страны, особенно общие тенденции его измерения, не может не зависеть и от коренных условий материальной жизни общества, от его благосостояния, а также социальных институтов, опосредовано влияющих через ряд звеньев на развитие спортивного движения (общественные и государственные органы управления, подготовка профессиональных кадров и т. д.).

Спортивная и соревновательная деятельность, организация и проведения различного рода соревнований органически вливаются в спортивное движение, так как во всех направлениях последнего (массовый общедоступный спорт и спорт высших достижений) они играют существенную роль. Отсюда спортивное движение – это социальное течение, спортивная практика в сфере массового спорта и спорта высших достижений.

Спортивное движение в нашей стране и во всем мире охватывает практику массового спорта. Многомиллионная армия детей, и взрослых людей занимаются спортом, укрепляют свое здоровье, получают радость от общения с людьми, совершенствуются в избранной спортивной специализации, повышают свои физические кондиции, общую работоспособность и достигают спортивных результатов в соответствии со своими возможностями.

1.2. Социальные функции спорта

Под функциями спорта понимают объективно присущие ему свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества.

Функции спорта можно условно подразделить на специфические (свойственные только ему как особому явлению действительности) и общие.

К специфическим относят соревновательно – эталонную и эвристически – достиженческую функцию.

К общим причисляют функции, имеющие социально-общественное значение, такие, как функция личностно-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативная функция; эмоционально-зрелищная функция; функция социальной интеграции и социализации личности; коммуникативная функция и экономическая функция.

Основу специфики спорта и его функции составляет то, что он возник, развивался в качестве собственно-соревновательной деятельности, которая специально приспособлена для максимального выявления, унифицированного сравнения и объективной оценки определенных человеческих возможностей в форме состязания, ориентированного на победу или возможно высокое достижение в самой этой соревновательной деятельности. Отсюда вытекает, прежде всего, значение спорта как своего рода эталона оценки человеческих возможностей, т.е. специфическая соревновательно-эталонная функция спорта.

В отличие от иных эталонов, «спортивный эталон» человеческих возможностей исторически не остается неизменным, а прогрессирует, стимулируя тем самым мобилизацию усилий спортсмена по самосовершенствованию, направленному воздействию на развитие свой способностей. Такая эталонная функция наиболее ярко выражена, естественно, в спорте высших достижений, где устанавливаются и повышаются спортивные достижения общечеловеческого масштаба. Но в той или иной мере она свойственна и спорту в целом. Она неотделима от самой сути его как деятельности, направленной на самоопределение и самоутверждение индивида через гуманно отлаженные формы честного соперничество.

Эталонная функция спорта теснейшим образом сопряжена с его эвристическо-достиженческой функцией, существенной как для индивида, так и

для общества. Социальная ценность спорта заключается в том, что он представляет собой особый тип эвристической деятельности, то есть деятельности творчески-поисковой, включающей моменты открытия, обнаружение нового. В отличие от иных типов эвристической деятельности, спортивная ориентирована не на открытие чего-то, находящегося вне человека, а на практическое выявление наших собственных достиженческих возможностей, а также эффективных средств и методов реализации их на все более высоком уровне, причем таких в основе которых лежат деятельностные способности самого спортсмена. Соответственно в процессе развертывание спортивной деятельности не просто воспроизводится ранее достигнутые результаты, но и реализуются возможности новых достижений, изыскиваются и воплощаются в незаурядных результатах все более действенные факторы спортивного совершенствования. Эта эвристически-достиженческая функция свойственна в той или иной мере спорту в целом, наиболее же полно она выражена, в сфере спорта высших достижений. Ведь на пути к ним тот, кто претендует на действительно выдающийся результат, должен найти новые средства, методы и условия полной мобилизации и увеличения функциональных возможностей организма, полученных от природы, научится наиболее эффективно использовать их, с тем, чтобы подняться на уровень спортивной работоспособности, никем ранее не достигнутый. Средства и методы преобразование человеком своих природных качеств становятся общекультурным достоянием по мере проникновения в массовую практику. Существенно и то, что добываемые на пути к спортивным достижениям познавательные данные приобретают вполне серьезное научное значение.

Суть специфических функций спорта характеризуют его, прежде всего, как особый тип деятельности, выявляющей в специально создаваемых условиях человеческие возможности и неуклонно раздвигающей рубежи кажущихся их границ. Этим во многом определяется как личностная, так и обще социальная

ценность спорта, его вклад в культуру общества, все более широкое использование в общественно значимых целях[2].

К социально-общественным, прежде всего, относят функции личностно-направленного воспитания, обучения и развития.

Оздоровительно-рекреативная функция проявляется в положительном влиянии спорта на состояние и функциональных возможностей организма человека. Особенно это ярко выражено в детском и юношеском спорте, где благотворное влияние занятий спортом на развивающийся и формирующийся организм неоценимо. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими упражнениями, формируются привычки личной и общественной гигиены. Спорт одновременно является и источником положительных эмоций, он нивелирует психическое состояние детей, позволяет снимать умственную усталость, дает познать «мышечную радость». Особенно велика его роль в деле ликвидации отрицательных явлений гиподинамии у детей.

Большая роль отводится спорту и в работе с взрослым населением. Он является средством оздоровления, защиты от неблагоприятных последствий научно-технического прогресса с характерным для него резким уменьшением двигательной активности в трудовой деятельности и в быту. Спорт является одной из популярнейших форм организации здорового досуга, отдыха и развлечений. Особенно это ярко проявляется в массовом спорте, где не ставятся цели достижения высоких спортивных результатов[3].

Для многих спорт интересен как волнующее зрелище. Эмоционально-зрелищная функция спорта связана с его основными специфическими

---

2 Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Учеб. Для ин-тов физ. культуры.- М.: Физкультура и спорт, 1991.-543с.

3 Холодов, Ж.К. Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С Кузнецов – М.: Издательский центр «Академия»,2000.-480с.

свойствами как соревновательной деятельности, обусловлено его эстетической привлекательностью и усиливается по мере расширение аудитории его болельщиков. Без болельщиков спорт не стал бы общезначимым социальным явлением. Аудитория спортивных зрелищ в наше время необычно расширилась, чему способствовал прогресс технических средств массовой информации, особенно телевидения. Одновременно увеличилась влияние спорта на эмоциональный мир людей.

В основе такого рода интереса к спорту лежит не только его внешняя привлекательность. Сопереживая тем, кто действует на спортивной арене, болельщики как бы отождествляют себя со спортсменом, будто бы сами участвуют в спортивных свершениях, борьбе характеров и разрешении спортивных конфликтов на эмоционально-образном уровне в атмосфере живого общения, как со своими сторонниками, так и противоположно настроенными. При этом нередко находятся яркие примеры для подражания и поводы утвердиться в своих жизненных представлениях[4].

Воздействие спортивных зрелищ на зрителей не однозначно, не всегда возвышающим образом. Характер такого воздействия зависит как от чистоты самого спортивного состязания, особенно от того, несколько твердо соблюдаются спортивноэтические нормы и правила, так и от культуры, воспитанности болельщиков. При определенных обстоятельствах возможны не только позитивные, но и негативные эффекты, которые могут выражаться в опасном развязывании примитивных эмоций. Таким образом, влияние спорта на сознание его любителей может быть противоречиво.

Функция социальной интеграции и социализации личности. Спорт является одним из мощных факторов вовлечения людей в общественную жизнь, приобщения к ней и формирования у занимающихся опыта социальных

4 Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П.Матвеев – СПб.: Издательство «Лань», 2005. – 384с.;

отношений. Специфические спортивные отношения (межличностные, межгрупповые, межколлективные) так или иначе вовлекаются в систему социальных отношений, выходящих за рамки спорта. Совокупность этих отношений составляет основу влияния спорта на личность, усвоения ее социального опыта, как в сфере спорта, так и в более широком масштабе.

Спортивное движение как массовое социальное течение приобрело немалое значение и в качестве одного из факторов социальной интеграции, т.е. сближения людей и объединения их в группы, организации, союзы, клубы на основе общности интересов и деятельности по их удовлетворению. Популярность спорта, естественная оценка спортивных успехов с престижными интересами народа, нации, государства делают его удобным каналом для воздействия на массовое сознание. В современном мире этот канал используется и в коммерческих целях.

Коммуникативная функция. Спорт давно уже, занял одно из самых видных мест в международном общении, обусловлен особыми коммуникативными свойствами, выражающимися в интернациональном характере «спортивного языка». «Язык» этот — общечеловеческая логика честного, объективизированного состязания во имя гуманистических ценностей, которое в принципе не умаляет достоинств условных соперников и не разъединяет их, а способствует выявлению лучших качеств каждого, взаимопознанию и взаимопониманию, совместному движению к высотам человеческих свершений.

Экономическая функция. Спорт имеет большое экономическое значение, выражающееся в том, что средства, вложенные в развитие спорта, сторицей окупаются прежде всего в повышении уровня здоровья населения, повышении общей работоспособности, продлении жизни человека. Развитие науки о спорте, материально-технической базы, подготовка кадров — все это способствует развитию детского и юношеского спорта, массового спорта и спорта высших достижений.

Глава 2.

2.1. Основные направления в развитии спортивного движения. Социальный спорт.

В современном мировом спортивном движении достаточно явно выделились два типовых направления и соответствующие им разделы спортивной практики, которые часто условно называют **«массовый спорт» и «большой спорт»**, точнее их можно назвать **общедоступным спортом и спортом высших достижений.**

Общедоступный, ординарный спорт (массовый)- называется массовым, поскольку к нему причастно большое количество людей, практически включенных в собственно спортивную деятельность. В другом случае спорт можно охарактеризовать как ординарный, отнюдь не массовый. В рамках этого вида спортивного движения фактически достигается обыденный (ординарный) уровень спортивных результатов, являющийся, в принципе, общедоступным и менее высоким, чем уровень абсолютных спортивных достижений.

Основные отличия массового, или ординарного, спорта определяется тем, что обычная спортивная деятельность строится в зависимости от иной деятельности, доминирующей в жизни (учебной, трудовой), и поэтому занимает подчиненное место в индивидуальном образе жизни; затраты времени и сил на спортивные занятия здесь довольно жестко ограничены, что объективно лимитирует и уровень достижений. Это не значит, что в личностные установки спортсмена в такой ситуации не входят стремление достичь высоких результатов. Такое стремление, стимулируется самой суть и внутренней организацией спорта в целом, но объективные условия реализации спортивных притязаний в рамках ординарного спорта вносят свои ограничения. Выдающиеся достижения в современном спорте становятся реальными при повседневных больших затратах времени и сил на спортивную деятельность на протяжении ряда лет.

В зависимости от того, в какой из социальных сфер культивируется массовый спорт, система спортивных занятий, так или иначе, модифицируется. В ряду таких модификаций наиболее распространены:

- «школьный спорт»- практика использование спорта в школьной системе общего образования, где спортивные занятия подчинены общепедагогическим принципам и строятся в соответствии с единой логикой и условиями организации учебно-воспитательного процесса;

- «профессионально-прикладной спорт»- практика использования спорта в прикладной подготовке к избранной профессиональной деятельности (производственной, военно-служебной и т. д.);

-«физкультурно-кондиционный спорт», где занятия спортом строятся по типу физкультурно-спортивной тренировки, способствующей сохранению приобретенной ранее «кондиции», со строго регламентированным участием в соревнованиях;

-«оздоровительно-рекреативный спорт» или социальный спорт- практика использования элементов спорта в качестве средства и метода достижения эффекта здорового отдыха.

Социальный спорт – это гораздо больше, чем просто соревнования, физическое развитие или реабилитация, больше, чем классическая филантропия. Он объединяет и дает возможность для решения общественных проблем.

Социальный спорт не имеет ограничений, им может заниматься каждый.

Так как понимание социального спорта в нашей стране только начинает формироваться, важно как можно больше рассказывать про существующие проекты и про их социальные результаты.

Глава 3.

3.1. Анализ развития социального спорта в России.

В конце прошлого года правительство России утвердило Стратегию развития физической культуры и спорта на период до 2030 года. В ней ценность здорового образа жизни признается «основой устойчивого развития общества», от которой напрямую зависит качество жизни населения.

К 2030 году, согласно Стратегии, спортом и физкультурой в России регулярно будут заниматься более 70% от общего числа населения, включая дошкольников, пожилых, людей с особенностями развития и т.д. Сегодня, по данным Росстата, процент людей, тренирующихся на систематической основе, уже составляет 43%. Повысить этот процент предполагается за счет вовлечения в спортивные инициативы людей старшего возраста, а также представителей социально незащищенных слоев общества.

Иными словами, сейчас в России спортом уже занимаются все, кто действительно этого хочет. Об этом свидетельствуют данные опроса, проведенного Фондом общественного мнения (ФОМ) в декабре 2022 года: спорт оказался вторым по популярности увлечением россиян, после садоводства. Таким образом, задача, которую ставят перед собой спортивные чиновники, заключается в том, чтобы привлечь к занятиям спортом тех, кто вообще не увлечен физической культурой. И здесь им на помощь может прийти социальный спорт.

Любой спорт, по моему мнению, имеет общественное измерение. Однако социальный спортивный проект отличается от исключительно спортивного наличия у проекта общественно значимой миссии. К области социального спорта могут быть отнесены любые проекты, цель которых- инициирование позитивных изменений в жизни общества с помощью спорта.

Что мы знаем о социальном спорте в нашей стране?

Мы воспринимаем социальный спорт в особенном ключе. Несмотря на то, что социальные проекты существуют давно, они почти никогда не

получали должного внимания. Что и говорить, марафоны для людей с особенностями здоровья или, скажем, футбольные матчи между воспитанниками детских домов не собирают стадионы и редко транслируются по телевизору. Социальный спорт находится на пересечении нескольких направлений деятельности. Это и не профессиональный спорт, и не классический социальный проект, к которым некоммерческий сектор давно привык. Отсюда непонимание, кто все-таки отвечает за реализацию, а главное- за продвижение таких инициатив во всем мире.

Стоит отметить, что в России сегодня ситуация начинает меняться. Значимость социального спорта и его потенциал в решении сложных задач проявляются всё ярче. К таким проектам присоединяются известные спортсмены и бренды, о них начинают писать медиа. И это значительно повышает шансы на популярность у социальных проектов.

В 2020 году Благотворительный фонд Владимира Потанина совместно с центром социального проектирования «Платформа» провели первое в России масштабное исследование феномена социального спорта. Его результаты показывают, что для подавляющего большинства россиян спорт – это в первую очередь здоровье и хорошее настроение (так ответили 70% опрошенных), удовольствие (этот ответ выбрали 62% респондентов), радость от достижения цели (52%). В то же время с соревнованием, борьбой за победу спорт ассоциируют меньше трети опрошенных (28%).

Схожие ценности провозглашают и лидеры социально-спортивных проектов. На первый план здесь выходят не состязание и воля к победе, а дружеское общение, взаимопомощь, преодоление самых разных форм социальной депривации. Социальный спорт «человечнее»: возможно, в этом его главный секрет.

Для социальных проектов в области спорта сами по себе спортивные достижения самоцелью не являются. Спорт используется в таких проектах как средство для решения тех или иных социальных задач.

Проанализировав данную тему, наблюдается, что наиболее часто целевой аудиторией социально-спортивных проектов становятся либо люди с особенностями физического или ментального развития, либо люди, принадлежащие к социально незащищенным слоям общества.

Так, например, проект «Лига мечты» специализируется на реабилитации и социализации детей и подростков с инвалидностью. Или «Марафон в темноте», в рамках которого незрячие и слабовидящие спортсмены открывают для себя бег с помощью зрячих бегунов-партнеров

Подобные инициативы существуют не только в крупных городах, но и в регионах – например, проект «Нет недосягаемых высот» по социальной адаптации людей с инвалидностью был разработан под эгидой Федерации скалолазания Нижегородской области.

Зачастую инклюзивная составляющая дополняет какие-либо иные социальные мотивации основателей проектов. В частности, фонд «Лидер», который развивает дворовые виды спорта, пропагандирует: «Мы хотим привнести в дворовый спорт лучшие практики, в том числе возможности для инклюзии. Цель не в том, чтобы просто играть, а в том, чтобы через спорт запустить цепочку позитивных социальных эффектов».

Спорт способен сближать и объединять людей, несмотря на их различия. Именно поэтому спорт прекрасно работает в целях укрепления толерантности и добрососедских отношений.

Возможности спорта для адаптации мигрантов и снижения

ксенофобии используют активисты Центра развития межнационального сотрудничества. 20 лет назад Ашот Айрапетян и его коллеги решил организовать футбольный турнир для представителей разных национальных групп. Выяснилось, что такие соревнования не только не провоцируют разногласия, но, напротив, дают возможность людям, принадлежащим к разным этносам и разным культурам, подружиться. Сегодня центр проводит и соревнования для взрослых, и детские турниры. Кроме того, в Екатеринбурге прошел матч «Национальные лидеры и местная полиция».

Таким образом, можно отметить, что такой спорт позволяет формировать так называемые «позитивные группы»- то есть сообщества людей, объединенных некой общей страстью, увлеченных, «горящих»- в противовес «деструктивным», объединенным вокруг негативных социальных практик употребления алкоголя или наркотиков.

Примером такого проекта – общественное движение Offbeats, занятое преображением неблагополучных городских районов через уличный спорт. По словам лидера движения, нередко самые опасные районы города в итоге превращались в площадки проведения спортивных фестивалей «Очень часто в тусовке “под мостом” находились отдельные люди, уже занимающиеся паркуром, брейкдансом. Они и заносили “вирус” спорта на неблагополучные территории, и изменения становились необратимыми».

Подведя итоги моего анализа, считаю необходимым поддержать спортивные социальные проекты. **Что делать, чтобы социальный спорт становился популярнее?** Учиться видеть эффект социальных спортивных проектов и говорить о нем – точно так же, как 10 или 20 лет назад мы учились говорить и писать об уже традиционных социальных и благотворительных инициативах. Что же препятствует этому? Проанализировав данную тему, это, пожалуй, отсутствие единой площадки для взаимодействия и обмена опытом, новые социальные проекты и распространение лучших практик в этой сфере. Как я уже отмечал, социальный спорт в нашей стране только начинает формироваться и поэтому, важно, как можно больше рассказывать про

существующие проекты и про их социальные результаты.

Главное помнить, что социальный спорт может быть настолько же ярок, как и спорт высоких достижений, и при этом действительно менять мир к лучшему!

3.2. «Зелёная дистанция». Социальный спортивный проект- плоггинг.

В рекомендательной части проектного исследования, хотелось бы самому предложить и воплотить в жизнь одно социальное мероприятие, а именно плоггинг.

Что же такое плоггинг? В переводе со шведского «PLOG UP»- поднимать, собирать. «GING»-бег трусцой. Плоггинг- это марафон, забег со сбором мусора. Казалось бы, бег и сбор мусора- вещи не совместимые, но между тем, это спортивно-экологическое движение, появившееся в Швеции в 2016 году. Этот социальный проект становиться всё популярнее в разных странах мира, в том числе и в России.

Движимый азартом первооткрывателя, узнав, что в Пермском крае такие марафоны не проводились, я решил предложить и реализовать это спортивное социальное мероприятие у нас в городе. Плоггинг-забег «Зелёная дистанция». Участниками забега станут студенты «Пермского государственного колледжа олимпийского Резерва» КОРПК. Забег планируется провести в майские праздники 2023 года в городе Перми на территории Балатовского парка в Индустриальном районе.

Участвуя в плоггинг-забеге, студенты поддерживают физическую форму, помогают решать экологические проблемы и чувствуют себя частью чего-то общественно-значимого. Как организатору данного мероприятия, не хотелось бы превращать плоггинг только в соревновательный проект, а показать на нашем примере и другим людям разных возрастов значимость идеи на социальном уровне. Ведь в плоггинге может участвовать любой физически-здоровый человек. Плоггинг- это не обязательно бег, это может быть

спортивная ходьба, бег трусцой, скандинавская хотьба. Участники делятся на группы и всё что нужно , это принести с собой перчатки, мусорные пакеты, быть здоровым и активным. На финише собранный мусор у каждой группы взвешивается и утилизируется подрядными организациями района. Победителям будут подарены памятные призы, а всем участникам можно подарить, например, банданы с символикой забега «Зелёная дистанция».

Задачей плоггинг-забега не является вычистить объект полностью от мусора, это задача подрядных коммунальных служб, а обнаружение проблемных, загрязненных мест. Самим же бегунам позволить почувствовать, что в силах каждого из нас сделать город чище, при этом заняться спортивной пробежкой на свежем воздухе во благо здоровью.

Целью предложенного проекта является внедренние в массы людей идеи социальной значимости такого сортивного мероприятия. И быть может следующий плоггинг-забег будет организован в другом месте и другими заинтересованными организациями, коллективами или простыми гражданами.

В заключении вышесказанному, прилагаю агитационный флаер. (Приложение 1.)

Заключение.

Спорт — многофункциональное и многообразное явление социальной реальности, занимающее незаурядное место в физической и духовной культуре общества и представляет собой собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие. Значение спорта, состоит в том, что он используется в качестве средства улучшения физического развития, укрепление здоровья, увеличение творческого долголетия, воспитания. Занятия спортом - одно из средств удовлетворение человеком своей потребности в движениях в ее игровой форме.

Социальная ценность спорта заключается в том, что он представляет собой особый тип творчески-поисковой деятельности, включающей моменты открытия, обнаружение нового. В отличие от иных типов деятельности, спортивная ориентирована не на открытие чего-то, находящегося вне человека, а на практическое выявление собственных достиженческих возможностей, а также эффективных средств и методов реализации их на все более высоком уровне.

По мере развертывания спортивного движения как массового общественного течения возрастает и его роль в социальной интеграции и социализации личности - объединение людей в сплоченные организации неформального и официального характера на основе общности интересов и совместной деятельности по их удовлетворению. Популярность спорта делают его удобным каналом для воздействия на массовое сознание.

При характеристике социальной роли спорта важно иметь в виду его немалое экономическое значение. Материальные вложения общества в развитие спорта многократно окупаются, прежде всего, повышением общего уровня работоспособности, упрочением здоровья, увеличением продолжительности жизни человека – самого ценного «капитала» общества.

Приложение 1.

«ЗЕЛЕНАЯ ДИСТАНЦИЯ»

г Пермь , Балатовский парк КОРПК

Пробеги с нами свою «Зеленую дистанцию»

1 мая

Присоединиться может каждый желающий

Что нужно, чтобы заняться плоггингом?

- Запланировать пробежку в лесу, парке
- Взять с собой на пробежку крепкий мусорный пакет и перчатки
- Сложить в него найденный по дороге легкий мусор: фантики, обертки, пластиковые и алюминиевые бутылки, целлофан, бычки от сигарет
- Сфотографировать «добычу» и выложить в социальные сети фото с нужными хештегами #росатом #волонтерыросатома #молодежьросатома #лидерынизменений #берегипланету #экозабег #энергиидобра #plogging #зеленаядистанция
- При пробежке не забывать соблюдать дистанцию

Что такое «плоггинг»?

забег на дистанцию + сбор легкого мусора

пришел к нам из Скандинавии

помогает поддерживать себя в форме и заботиться об окружающей среде

Ведь не секрет что...

только 5% пластика идет на повторную переработку

остальные 95% отравляют нашу планету

от 500 до 1000 лет нужно, чтобы пластиковая продукция разложилась полностью

Весь пластик, который был изготовлен человеком (не считая сожженного), **существует и по сей день** в той или иной форме.

Список литературы

1. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352с.;
2. Матвеев, Л.П. Очерки по теории физической культуры / Л.П.Матвеев – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 248с.;
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Учеб. Для ин-тов физ. Культуры.- М.: Физкультура и спорт, 1991.-543с.;
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П.Матвеев – СПб.: Издательство «Лань», 2005. – 384с.;
5. http://studbooks.net/661903/turizm/sotsialnye_funktsii_sporta_osnovnye_napravleniya_razvitii_sportivnogo_dvizheniya
6. ;http://www.ckofr.com/fis/297-obshhaya-xarakteristika-sporta-xolodov;
7. http://studopedia.ru/7_17439_funktsii-sporta-i-osnovnie-napravleniya-v-razvitii-sportivnogo-dvizheniya.html;
8. http://zdamsam.ru/a4507.html;
9. http://alf425.narod.ru/;
10. http://uchebnik.biz/book/261-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta/80-172-socialnye-funkcii-sporta-osnovnye-napravleniya-v-razvitii-sportivnogo-dvizheniya.html;
11. http://mydocx.ru/6-57219.html.

ЧЕМПИОНАТЫ МИРА ПО ВОЛЕЙБОЛУ СРЕДИ ЖЕНСКИХ КОМАНД НА ПОЛИТИЧЕСКОЙ КАРТЕ

Зинева В. А., Мигаль А. А.,

Научный руководитель: Нефедьева М. Г.

г. Ставрополь, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ставропольского края «Ставропольское училище олимпийского резерва (техникум)»

Содержание

Введение
Основная часть
1.1. История возникновения и развития вида спорта «волейбол»
1.2. История чемпионата мира по волейболу среди женских команд
1.3. Статистический анализ стран –участниц чемпионатов мира по волейболу среди женских команд
Заключение
Литература
Приложения

Введение

Актуальность. Волейбол (от англ. volley - удар с лета и ball -мяч) - это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Волейбол популярен как среди мужчин, так и среди женщин.

Чемпионат мира по волейболу- международный турнир среди женских команд разных стран, проводимый с 1952 года раз в 4 года под эгидой Международной федерации волейбола (ФИВБ). Штаб-квартира находится в швейцарском городе Лозанна, президентом организации является Ари Граса

Фильо (Бразилия). Международная федерация волейбола объединяет национальные федерации 222 стран, являясь одной из самых представительных в мире, что говорит о большой популярности этой игры на всех континентах. Особая роль отводится его кульминации – чемпионату мира. Это стало основанием для выбора темы нашего исследования.

Цель исследования: изучить страны на примере победителей чемпионатов мира по волейболу среди женских команд с помощью интерактивной карты.

Задачи исследования:

1. Изучить историю возникновения вида спорта «волейбол» и чемпионата мира по волейболу среди женских команд.
2. Провести статистический анализ стран–участниц чемпионатов мира по волейболу.
3. Разработать интерактивную карту мира стран–победителей чемпионатов мира по волейболу среди женских команд.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы и интернет- источников, методы математической статистики.

Основная часть

1.1. История возникновения и развития вида спорта «волейбол»

Считается, что волейбол возник благодаря Уильяму Дж. Моргану, преподавателю физического воспитания в США. В 1895 году на одном из своих уроков, он подвесил сетку примерно на высоту 2 метра и предложил своим ученикам перебрасывать баскетбольную камеру. Спустя 2 года был разработан и запущен первый волейбольный мяч. [1]

1946 г. – вступили в действие первые международные правила игры.

1947 г. – 18 апреля в Париже представители четырнадцати стран создали Международную федерацию волейбола (ФИВБ). Ее возглавил Поль Либо (Франция). Советские волейболисты вышли на международную арену на первом Всемирном фестивале молодежи и стали победителями.

1948 г. – всесоюзная секция волейбола вступила в ФИВБ. В Италии первый чемпионат Европы выиграли спортсмены Чехословакии. Впервые советские спортсмены участвовали в официальных международных соревнованиях. 1949 г. – в Праге проведен первый чемпионат Европы среди женщин и первый чемпионат мира среди мужчин, победителями которых стали сборные СССР. 1952 г – волейболистки СССР выиграли первый чемпионат мира, который проходил на московском стадионе «Динамо». 1954г. – Международный Олимпийский комитет признал волейбол олимпийским видом спорта. Успешное появление советских волейболисток на международной арене послужили импульсом для дальнейшего развития волейбола в СССР. [1,2]

1.2. История чемпионата мира по волейболу среди женских команд

История чемпионата мира восходит к истокам волейбола как профессионального вида спорта высокого уровня. Одной из первых конкретных мер, предпринятых ФИВБ после ее основания в 1947 году, стало учреждение международного соревнования с участием команд более чем с одного континента. Три года спустя была введена женская версия, соревнования были синхронизированы и расширены, чтобы включить страны Азии и стали проводиться 4-летними циклами. На следующем чемпионате были также команды из Южной, Центральной и Северной Америки. В 1970 году в соревнованиях также принимали участие команды из Африки и первоначальная цель участия в играх представителей всех пяти континентов была достигнута.

Количество команд, участвующих в играх, значительно менялось с годами. В 1970-х и 1980-х годах после роста популярности волейбола их число увеличилось до 20, в 1990-х годах сократилось до 16 и ,наконец, после 2002 года их стало 24.

На сегодняшний день чемпионат мира является самым масштабным из всех мероприятий, организуемых ФИВБ и вторым по значимости, уступая по

престижности только Олимпийским играм. [5]

Первый чемпионат мира по волейболу состоялся 17 августа 1952 года на стадионе «Динамо» в Москве с участием сборных СССР и Польши. Сильнее оказались волейболистки СССР, выигравшие со счётом 3:0. Первый чемпионат мира проводился на открытых площадках, остальные — в залах. В первых пяти чемпионатах участвовать могли все заявившиеся команды, с 1970 года часть участников отбиралась по итогам континентальных первенств и предшествующего чемпионата мира, остальные - по итогам квалификации. [4]

С 1998 года все участники (кроме победителя предыдущего чемпионата и действующего чемпиона мира) квалифицируются только по итогам отборочного турнира. На всех чемпионатах мира по волейболу побеждали восемь национальных сборных разных стран. Советский Союз побеждал пять раз. Другими победителями чемпионата мира являются Япония и Куба, завоевавшие по три титула. Россия, Китай и Сербия, выиграли два турнира, а Италия и США завоевали по одному титулу. На сегодняшний день было проведено 19 чемпионатов мира среди женщин: 10 раз выигрывали европейские команды (СССР, Россия, Сербия, Италия), 5 азиатские (Япония, Китай) и 4 американские (США, Куба). [5]

Начало 1980-х годов ознаменовалось появлением новой азиатской силы: под руководством суперзвезды Лан Пин китайцы оставили свой след в истории чемпионатов мира, выиграв два чемпионата подряд (1982 и 1986). Они также дошли до финала в 1990 году, но были побеждены Советским Союзом.

Чемпионский титул Кубы 1978 года принес плоды агрессивному стилю игры, который фактически доминировал в 1990-х годах. Под руководством сильнейших игроков Реглы Торрес, Мирейи Луис и Реглы Белл сборная Карибского бассейна выиграла чемпионат мира 1994 и 1998 годов, победив как новичков, так и традиционных соперников, таких как Россия и Китай. [5]

Несмотря на то, что в 2002 году Китай был признан фаворитом, он проиграл в полуфинале восходящей стране Италии, которая в итоге выиграла финал у

США.

В 2006 году фаворитом считалась команда Бразилии, но она не смогла остановить Россию и проиграла матч за золотую медаль в финальной партии на тай-брейке. В 2010 году Россия в очередной раз обыграла Бразилию на тай-брейке в 5-м сете. [5]

В 2014 году сборная США вышла в финал после победы над сборной Бразилии. Китай, в свою очередь, вышел в финал чемпионата после победы над хозяевами турнира Италией в четырех сетах. Набранный темп привел женскую сборную США к победе со счетом 3:1 над сборной Китая, завоевав первый в истории титул чемпиона мира по волейболу. [5]

В 2018 году Сербия одержала историческую победу, обыграв Италию на тай-брейке в 5-м сете. Это стало самым большим международным успехом за короткую историю этой страны. В 2022 году Сербия сохранила свой титул, выиграв все 12 матчей на турнире, включая победу со счетом 3: 0 над Бразилией в финальном матче. [6]

1.3. Статистический анализ стран –участниц чемпионатов мира по волейболу среди женских коман

Всего в мировых первенствах участвовали национальные сборные 62 стран, 16 из которых удавалось подниматься на пьедестал почёта, а победителями турниров становились 8 сборных. Это страны Европы (СССР, Россия, Сербия, Италия), Азии (Китай, Япония), Латинской Америки (Куба) и Северной Америки (США) [5]. Страны- победители и призеры чемпионатов мира по волейболу среди женских команд даны в таблице 1.

Таблица 1.

Страны- победители и призёры чемпионатов мира по волейболу среди женских команд

Год	Страна проведения	1 место	2 место	3 место
1952	СССР	СССР	Польша	Чехословакия

1956	Франция	СССР	Румыния	Польша
1960	Бразилия	СССР	Япония	Чехословакия
1964	Токио	Япония	СССР	Польша
1974	Мексика	Япония	СССР	Южная Корея
1978	Италия	Куба	Япония	СССР
1982	Перу	Китай	Перу	США
1986	Чехословакия	Китай	Куба	Перу
1990	Китай	СССР	Китай	США
1994	Бразилия	Куба	Бразилия	Россия
1998	Япония	Куба	Китай	Россия
2002	Германия	Италия	США	Россия
2006	Япония	Россия	Бразилия	Болгария
2010	Япония	Россия	Бразилия	Япония
2014	Италия	США	Китай	Бразилия
2018	Япония	Сербия	Италия	Китай
2022	Польша	Сербия	Бразилия	Италия

Больше всего медалей у сборной СССР 8, из них 5 золотых, 2 серебряных и 1 бронзовая. На втором месте сборная Японии 7 медалей: 3 золотые, 3 серебряные и 1 бронзовая. Замыкает тройку лидеров сборная Китая 6 медалей: 2 золотые, 3 серебряные и 1 бронзовая. Распределение медалей по странам мира представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Распределение медалей по странам мира

страна	золото	серебро	бронза	всего	участие
СССР	5	2	1	8	10
Япония	3	3	1	7	17
Китай	2	3	1	6	15
Россия	2	0	3	5	7
США	1	2	2	5	17
Бразилия	0	4	1	5	17
Куба	3	1	0	4	13

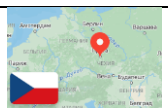
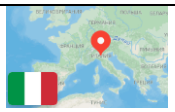
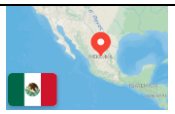
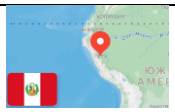
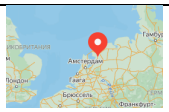
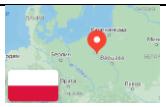
Италия	1	1	1	3	12
Польша	0	1	2	3	11
Сербия	2	0	0	2	4
Перу	0	1	1	2	12
Чехословакия	0	0	2	2	8
Республика Корея	0	0	2	2	13
Румыния	0	1	0	1	7
КНДР	0	0	1	1	4

Принимали мировое первенство 13 стран: Япония пять раз, СССР - трижды, и Бразилия два раза, остальные страны по одному разу. Выиграть чемпионат на своем поле удавалось лишь сборной СССР в 1952г. и сборной Японии в 1967г. Страны- хозяева мирового первенства по волейболу приведены в таблице 3.

Таблица 3.

Страны- хозяева мирового первенства по волейболу среди женских команд

Страна	Страна на карте	Годы проведения	Количество раз
Япония		1967, 1998, 2006, 2010, 2018	5
СССР		1952, 1962, 1978	3
Бразилия		1960, 1994	2
Болгария		1970	1
Китай		1990	1

Чехословакия		1986	1
Франция		1956	1
Германия		2002	1
Италия		2014	1
Мексика		1974	1
Перу		1982	1
Нидерланды		2022	1
Польша		2022	1

Используя материалы таблицы 1 нами разработана интерактивная карта стран-победителей мировых первенств по волейболу. Карта имеет главную страницу (политическую карту мира), где выделены страны- победители. Это страны Европы (СССР, Россия, Сербия, Италия), Азии (Китай, Япония), Латинской и Северной Америки (Куба, США). Нажав на название страны, через гиперссылку можно посмотреть подробную информацию о данной стране: географическое положение, площадь, с какими странами граничит, какими морями и океанами омывается и др. Фрагмент интерактивной карты на примере России дан в приложении 2.

Заключение

Анализ литературы по теме проектной работы показал, что волейбол как вид спорта зародился в США и получил широкое распространение по всему миру. В настоящее время Международная федерация волейбола объединяет национальные федерации 222 стран, расположенных на пяти континентах, являясь одной из самых представительных в мире, что говорит о большой популярности этой игры. Чемпионат по волейболу является самым престижным после Олимпийских игр турниром для стран мира по данному виду спорта.

Нами проведен статистический анализ стран–участниц чемпионатов мира по волейболу и на его основе разработана интерактивная карта стран–победителей чемпионатов мира по волейболу среди женских команд.

По нашему мнению, информация представленная таким образом повышает интерес к учебной дисциплине «география» и способствует повышению уровня общих и профессиональных компетенций студентов первого курса.

Литература

1. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учебник: М.: Физкультура, образование и наука, 2006. — 368с.
2. Булыкина Л.В., Губа В.П. Волейбол. М.: Советский спорт, 2020. — 412с.
3. Мещерякова О.Н., Вучева В.В., Магин В.А. Волейбол: учебное пособие. Ставрополь, СГУ, 2011. —168с.
4. Чемпионат мира // Волейбол: Справочник / Сост. А. С. Эдельман. М.: Физкультура и спорт, 1984. — 147с.
5. https://ru.wikipedia.org/wiki/ Чемпионат мира по волейболу среди женщин.
6. https://ru.wikipedia.org/wiki/ Чемпионат мира по волейболу женщины 2022.

Приложение 1

Рис.1. Интерактивная карта стран-победителей мировых первенств по волейболу среди женских команд

Приложение 2

Рис.2. Интерактивная карта на примере России

УНИВЕРСИАДА-2023 В ЕКАТЕРИНБУРГЕ: ИСТОРИЯ, ПРОГРАММА, ВЫЗОВЫ

Десятков О. Р.

Научный руководитель: Шалыгина В. П.

г. Екатеринбург ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)»

Содержание

ВВЕДЕНИЕ

Глава I. ВСЕМИРНЫЕ СТУДЕНЧЕСКИЕ ИГРЫ - УНИВЕРСИАДА

1.1 История возникновения и развития Универсиады

1.2 Программа проведения Универсиады

ГЛАВА II. ПРОВЕДЕНИЕ УНИВЕРСИАДЫ В РОССИИ

2.1 Зимняя Универсиада 2019 –г. Красноярск

2.2 Екатеринбург – город проведения Универсиады -2023

2.3 Спортивные объекты для проведения соревнований

2.4 Особенности Универсиады – 2023 в г. Екатеринбурге

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Введение

Актуальность. Молодежный аналог Олимпиады, Всемирные студенческие спортивные игры или просто - Универсиада - вот уже более 50 лет является вторым по значимости и представительству комплексным международным мероприятием на мировой спортивной арене. Универсиада - международные спортивные соревнования среди студентов. Актуальность нашего проекта обусловлена важностью исследования вопросов организации

Универсиады-2023, которая будет проходить в городе Екатеринбурге.

В данной работе мы исследуем проблему подготовки к Всемирным студенческим играм -2023 в г. Екатеринбурге.

Целью исследования является рассмотрение вопросов организации Всемирных студенческих игр и Универсиады- 2023 в Екатеринбурге.

В соответствии с целью были поставлены следующие задачи:

1. Найти и систематизировать информацию об Универсиаде;
2. Изучить и проанализировать степень готовности г. Екатеринбурга к проведению Универсиады-2023.

Объект данного исследования – Всемирные студенческие игры

Предмет индивидуального проекта – Универсиада- 2023 в г. Екатеринбурге

ГЛАВА I. ВСЕМИРНЫЕ СТУДЕНЧЕСКИЕ ИГРЫ - УНИВЕРСИАДА

1.1 История возникновения и развития Универсиады

История развития студенческого спорта началась в далеком 1905 году, когда в США прошли первые международные соревнования среди студентов. В 1919 году Жаном Птижаном была создана Конфедерация студентов. Под эгидой этой организации в 1923 году состоялись первые Всемирные игры студентов в Париже. Через год была организована новая структура Международная конфедерация студентов (МКС). Правопреемницей Международной конфедерации студентов стала Международная федерация студенческого спорта (FISU).

В 1959 году члены UIE вошли в состав FISU. В том же году в Турине прошла первая летняя Универсиада. В соревнованиях приняли участие 965 молодых спортсменов из 45 стран мира. Уже через год в Шамони (Франция) состоялись первые зимние студенческие игры, на которых было разыграны 13 комплектов медалей. III летняя Универсиада 1963 года проходила в Порту-Алегре и вошла в историю как первые студенческие соревнования, проводимые за пределами Европы. VII летняя Универсиада, прошла в Москве. Соревнования проводились по 10 видам спорта, в которых приняли участие 4000 спортсменов. На тот момент число участников стало рекордом. VIII

летняя универсиада в Риме проводилась в форме Университетского чемпионата мира по лёгкой атлетике. Несмотря на это в соревнованиях принимало участие 468 спортсменов из 38 стран мира.

1.2 Программа проведения Универсиады

Каждый нечетный год проводятся международные спортивные игры. Они похожи на олимпийские игры по значимости, духу и традициям проведения. Одно из отличий от олимпиады – проведение каждые два года, а не каждые четыре. Второе важное отличие – другой утвержденный список видов спорта. Каждая универсиада включает в себя летнюю и зимнюю игры, проводимые в один год в разных странах.

Первая летняя Универсиада прошла в Италии. Первая зимняя универсиада прошла во Франции в 1960 году. Современными видами спорта зимней Универсиады являются: биатлон, горнолыжный спорт, сноуборд, кёрлинг, конькобежный спорт, шорт-трек, лыжные гонки, прыжки с трамплина, скелетон, фигурное катание, фристайл, хоккей. Обязательными являются: фигурное катание, прыжки с трамплина, лыжные гонки, лыжное двоеборье и горнолыжный спорт.

ГЛАВА II. ПРОВЕДЕНИЕ УНИВЕРСИАДЫ В РОССИИ

2.1 Зимняя Универсиада 2019 –г. Красноярск

Зимняя Универсиада 2019), XXIX Универсиада, была мультиспортивным мероприятием для студентов и молодежи, которое проходило со 2 по 12 марта 2019 года в российском городе Красноярск. Зимняя Универсиада 2019 года стала третьей Универсиадой, проведенной в России, и второй в качестве независимой страны. Первая Универсиада, когда Россия была Советской Республикой, была проведена Москвой в 1973 году, Казань, столица Республики Татарстан, принимала Летнюю Универсиаду 2013 года. Это первая зимняя Универсиада, проводимая Россией, и второй раз, когда это мероприятие проводилось в бывшей республике СССР (другим была Универсиада 2017 года в Алматы).

Красноярск был единогласно избран городом-организатором 29-й зимней Универсиады 2019 года на заседании Исполнительного комитета в Брюсселе 9 ноября 2013 года. Впервые в истории Универсиады в г. Красноярске в качестве факультативных видов спорта были включены хоккей с мячом и спортивное ориентирование на лыжах. У хоккея с мячом было больше зрителей, чем у любого другого вида спорта. Бюджет Универсиады 2019 года в Красноярске составил 67,8 миллиарда рублей (1,021 миллиарда долларов США): 43,3 миллиарда рублей из федерального бюджета, 24,5 миллиарда рублей из бюджета Красноярского края. Россия завоевала рекордные 41 золотую и 112 общих медалей, в то время как Южная Корея заняла второе место с 6 и 14 медалями соответственно. Япония была третьей, завоевав 5 золотых и 13 общих медалей.

2.2 Екатеринбург – город проведения Универсиады- 2023

XXXII Всемирные студенческие игры 2023 года должны были пройти в г. Екатеринбурге 8—19 августа 2023 года. Это 32-я по счёту летняя Универсиада.

Город был единственным кандидатом на проведение Универсиады. Решение о проведении Универсиады было принято 2 июля 2019 года перед открытием летней Универсиады в Неаполе..

Соревновательная программа включает проведение состязаний по 18 видам спорта. 15 из них обязательные (бадминтон, баскетбол, водное поло, волейбол, дзюдо, лёгкая атлетика, настольный теннис, плавание, прыжки в воду, спортивная гимнастика, стрельба из лука, теннис, тхэквондо, фехтование, художественная гимнастика) и 3 дополнительные (самбо, бокс и регби). За 13 дней должно было разыграно 247 комплектов медалей.

2.3 Спортивные объекты для проведения соревнований

Студенческие игры должны были пройти на 28 объектах, 20 из которых уже используются. Готовые спортивные объекты: «Екатеринбург Арена»; стадион «Калининец», «Екатеринбург-Экспо», Академия единоборств РМК,

Стадион УрФУ, футбольное поле «Урал», футбольное поле «Химмаш», легкоатлетический манеж «Урал», Дворец спорта УГМК, ледовая арена им. А. А. Козицына, КРК «Уралец», большой бассейн «Юность», спортивный гимнастический зал «Юность».

Таблица 1 Новые спортивные объекты Универсиады-2023

Название	**Место**	**Срок сдачи**	**Готовность**
УГМК-арена	г. Екатеринбург	2020	2024
Дворец самбо	г. Верхняя Пышма	2020	2022
Дворец дзюдо	г. Екатеринбург	2022	2023
Дворец водных видов спорта	г. Екатеринбург	2023	2023
Теннисный центр Pine Creek Golf Resort.	г. Сысерть	2022	2023
Центр художественной гимнастики.	г. Екатеринбург	2022	2022
Ледовый дворец имени Виктора Кутергина	Сысерть	2022	2022
Академия волейбола имени Николая Карполя.		2020	2020

Дворец самбо начали строить в Верхней Пышме весной 2018 года. Стоимость универсального комплекса, где можно проводить различные, а не только борцовские соревнования, превысила **полмиллиарда рублей.** Основной зал с тремя татами рассчитан на 1000 зрителей. Для проведения Универсиады к 2023 году в Екатеринбурге планируется построить Дворец дзюдо, Дворец водных видов спорта, деревню Универсиады, в

Верхней Пышме — Дворец самбо, в Сысерти — теннисный центр.

Дворец водных видов спорта – крупнейший объект деревни Универсиады – прошел государственную экспертизу. Дворец водных видов спорта – давняя мечта екатеринбуржцев. Еще в «нулевые» городские власти планировали строить такой объект возле ЦПКиО им. Маяковского, но проект так и не состоялся. Дворец, который построят к Универсиаде, в два раза больше: его площадь – около 60 тысяч квадратных метров. В комплексе оборудуют четыре бассейна: профессиональные – для прыжков в воду – и плавательный, для соревнований, а также тренировочный (разминочный) и детский. На трибунах смогут одновременно разместиться более 5 тысяч зрителей.

В здании предусмотрены комнаты для судей, организаторов, тренеров и инструкторов, медицинские кабинеты и раздевалки. «Сухие залы» будут оснащены для тренировок пловцов, синхронистов и прыгунов в воду. Запланированы комфортные зоны для посетителей, где будут оборудованы буфеты, кафе и магазины, а для журналистов – конференц-зал, специальные кабины для интервью и комментаторов. Вокруг спортивного объекта раскинется зеленая рекреационная территория с площадками для отдыха.

2.4 Деревня Универсиады-2023

Деревня находится на территории перспективного района Новокольцовский города Екатеринбурга и будет находиться в непосредственной близости с Екатеринбург-Экспо. На данный момент вся территория будущей деревни площадью свыше 30 гектаров прошла инженерную подготовку, на которую ушло около полугода.

В деревне будут проживать 11585 человек. Этажность зданий - 15. Общая площадь жилой площади - 230000 м2. Размещение - 2 и 3 человека.
На территории деревни будут построены медицинский центр площадью 7911 м2, общественный центр площадью 32000 м2, офисы делегаций, прачечные.

Несмотря на то что в Новокольцовском появится часть спортивных объектов, одна из основных функций деревни – разместить участников и

гостей соревнований, а также решить организационные задачи. Для этого будет построен пятиэтажный общественный центр, в котором во время Универсиады расположатся Международный центр приветствия и аккредитации, офисы делегаций, столовая на 600 мест, Центр обработки данных, объединенный пункт служб безопасности и административный блок. Там же – тренажерный зал и спортивный манеж для небольших соревнований – его трибуны вместят до 550 зрителей. Возле здания оборудуют парковку, на которую войдет почти сотня машин и автобусов.

Другой спортивный объект, который разместят в деревне Универсиады, – тренировочное поле для регби с легкоатлетическими дорожками. Длина самого поля превысит 100 метров, вокруг расположатся четыре 400-метровые дорожки и две 130-метровые. Там же оборудуют специальные зоны для прыжков в длину и в высоту. За тренировками смогут наблюдать до 500 зрителей, для которых установят информационное табло и комментаторскую кабину. На поле будет возможность проведения тренировок и соревнований по футболу.

Возле поля появится здание с раздевалками, тренерскими, судейскими, медицинским кабинетом, буфетом и кладовой для инвентаря. Территория вокруг этого объекта также будет благоустроена, причем с учетом потребностей людей с ограниченными возможностями здоровья.

В другом пятиэтажном здании появится медицинский центр, в котором во время Универсиады будут проводить антидопинговый контроль и лабораторные исследования. При необходимости участники и гости соревнований получат помощь инфекционистов, травматологов, физиотерапевтов и стоматологов. Отдельные помещения предусмотрены для дневного стационара и аптеки.

После Универсиады медцентр решено использовать по прямому назначению – в качестве поликлиники для студентов УрФУ и жителей района Новокольцовский. В сутки она сможет принимать до 400 пациентов.

Главное наследие Универсиады для УрФУ – комплекс из пяти общежитий. Высотность зданий – от 10 до 14 этажей. Во время соревнований в них будут жить более 11 тысяч спортсменов. Поскольку требования к общежитиям для студентов более жесткие, то после передачи комплекса УрФУ там разместятся 8,5 тысячи человек.

Каждая комната на двух жильцов фактически будет представлять собой отдельную студию, где есть прихожая, кухонная ниша и санузел с душевой. Отдельные комнаты специально оборудуют для маломобильных студентов. На каждом этаже обустроят массажные кабинеты, учебные комнаты, зоны для отдыха и стирки белья, а на первых этажах – административные и хозяйственные помещения, электрощитовые и серверные. В каждом из зданий установят по шесть лифтов, которые смогут одновременно поднимать более 4 тонн груза. В кампусе благоустроят центральную площадь, спортивные и игровые площадки.

Сейчас идет строительство двух общежитий. В первом комплексе ведутся работы по возведению каркаса здания, а также производится монтаж стен и перегородок. На втором объекте идут фундаментные работы по трем секциям, на 50 % выполнен монтаж армирования и бетонирования ростверков и плит. Проект третьего общежития направлен на госэкспертизу.

2.5 Особенности Универсиады – 2023 в г. Екатеринбурге

Впервые в истории проведения Универсиады в программу будет включен культурный блок. Его включили по инициативе губернатора Свердловской области Евгения Куйвашева. К стандартным видам спорта будут добавлены конкурсы по паблик-арту, сценическим движениям и танцам, а также музыке и вокалу. Культурную программу представили на оргкомитете генассамблеи Международной федерации студенческих видов спорта (FISU).

Символика Универсиады. Одним из важнейших атрибутов студенческого движения является символика Универсиады. Как и символика Олимпийских игр, она включает в себя: логотип Универсиады, её девиз, талисман, гимн, флаг, а также эмблему Универсиады.

У Всемирных студенческих игр нет постоянного девиза. Организаторы каждой новой Универсиады предлагают вариант, который утверждает FISU. Логотип любой Универсиады должен содержать в себе образ латинской буквы U, являющейся обязательным элементом фирменной символики любого спортивного мероприятия, проводимого под эгидой Международной Федерации Студенческого Спорта (FISU).

Флаг Универсиады представляет собой белое полотно с нанесением на нем логотипа. [2]

Талисман Всемирных студенческих игр — это ещё один символ Универсиады. Впервые появившийся на зимней Универсиаде 1981 года, в настоящее время, талисман является обязательным элементом студенческих игр. Обычно талисманом становится животное, ассоциирующееся в представлении большинства людей с той страной, которая принимает игры.

Впервые на Универсиде-2023 в Екатеринбурге будет три талисмана: девочка-малахит Хитти, олень Ягги и соболенок Кедри. Первая — Хитти, девушка-блогер. Ее имя ассоциируется со словом «малахит», который имеет к Уралу непосредственное отношение. Ягги — спортсмен-любитель. Он очень любит баскетбол и является оленем. Он ест мох, ягель, поэтому такое имя. Третий — импозантный музыкант соболенок Кедри, его имя ассоциируется с кедровыми орешками.[1]

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Наш проект был посвящен теме проведения Всемирных студенческих спортивных игр – Универсиада. В ходе работы с различными источниками информации поставленная цель достигнута. В процессе работы над данным проектом мы пришли к следующим выводам:

- всемирные студенческие игры-Универсиада являются значимым спортивным мировым мероприятием;
- в нашей стране Универсиада будет проводиться второй раз;
- Универсиада-2023 в г. Екатеринбурге имеет особенности.

В своей работе особое внимание мы уделили анализу готовности новых

спортивных объектов, которые будут построены для проведения Универсиады.

«Это мой первый визит в Екатеринбург с февраля 2020 года, и я хочу поблагодарить представителей Дирекции за гостеприимство. Меня и мою коллегу очень впечатлили подготовленность и усердие работающей в Екатеринбурге команды. Готовность спортивных площадок оценивается нами как удовлетворительная и мы уверены, что, несмотря на жёсткий график сдачи новых объектов, все локации будут готовы к Играм на высшем уровне», – прокомментировал Марк Ванденплас, директор департамента летних Игр.[4]

ЛИТЕРАТУРА

1.Летняя Универсиада – 2023 в Екатеринбурге: объекты, наследие и перспективы [Электронный ресурс] : // Режим доступа : https://fedpress.ru/article/2643140

2. Миронова, В. А. Универсиада [Электронный ресурс]: // Режим доступа : https://moluch.ru/archive/126/34975

4. В Екатеринбурге прошёл инспекционный визит ФИСУ[Электронный ресурс]: // Режим доступа :https://ekat2023.com

ПРОШЛОЕ И НАСТОЯЩИЕ: ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Константинов Д. К.

Научный руководитель: Борисенков М. П.

г. Смоленск, федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «смоленское государственное училище (техникум) олимпийского резерва»

Содержание

Введение 49
История Олимпийских игр 50
Настоящие олимпийских игр 52
Международный олимпийский комитет 52
Символика и ритуалы олимпийских игр 53
Как выбирают страну для проведения Олимпийских игр 54
Необычные случаи Олимпийских играх 55
Заключение 56
Список литературы 58

Введение

Олимпийские игры были значимым для всей Древней Греции событием, выходившим за рамки сугубо спортивного мероприятия. Победа на Олимпиаде считалась чрезвычайно почетной и для атлета, и для полиса, который он представлял.

Современные Олимпийские игры также являются событием мировой важности, большой социальной значимости. Они были возрождены в конце XIX века французским общественным деятелем Пьером де Кубертеном. Олимпийские игры, известные также как летние Олимпийские игры, проводились каждые четыре года, начиная с 1896 года, за исключением лет, пришедшихся на мировые войны. В 1924 году были учреждены зимние

Олимпийские игры, которые первоначально проводились в тот же год, что и летние. Однако, начиная с 1994 года, время проведения зимних Олимпийских игр сдвинуто на два года относительно времени проведения летних Игр.

Целью проекта является сформировать и совершенствовать знания молодежи об олимпийских играх и олимпийском движении, их истории, целях, задачах для укрепления чувства патриотизма.

Задачи проекта:

1. Изучить этимологию названия игр.
2. Выявить причины появления Олимпийских игр.
3. Изучить особенности организации и проведения Олимпийских игр.
4. Найти различия в организации древних и современных Олимпийских игр.
5. Провести исследование о влиянии олимпийских игр на формирование социальной и личностной мотивации молодежи, на сохранение и укрепление своего здоровья и воспитания социально-значимых личностных качеств.

Объект исследования: Олимпийские игры.

Проблема: Современные люди ведут малоподвижный образ жизни, что сказывается на здоровье, влечет за собой многочисленные заболевании. И вместо того чтобы просто пойти погулять или заняться спортом, предпочитают сидеть дома за компьютером.

Предмет исследования: история происхождения и развития Олимпийских игр.

Гипотеза: Я считаю, что Олимпийские игры возникли в глубокой древности и, развиваясь на протяжении веков, способствовали укреплению мира на Земле. Зарождение Олимпийских игр в Древней Греции связано с древнегреческими богами и героями.

История Олимпийских игр

Первые олимпийские игры прошли в 776 г. до н. э. в городе Олимпия у берегов реки Алфей. Это был самый великий праздник во всей Греции, куда

съезжались делегации и посольства. Во время игр прекращались всяческие войны. Олимпийские игры проводились в честь верховного греческого бога Зевса через каждые четыре года. Это был общегреческий праздник, в котором участвовали только мужчины. В играх не имели право участвовать женщины, рабы, варвары, а также люди, подвергавшиеся наказанию по суду. Длились игры пять дней.

Состязательная часть праздника состояла из бега на 1 стадий. Что же такое - стадий? Стадий не имел строго определенной длины, так как отмерялся судьями ступнями – 600 ступней, около 190 метров. От слова стадий появилось слово стадион. Победителем на первых олимпийских играх стал повар из Элиды – Корэб.

Состязания бегунов проводились в несколько этапов, до тех пор, пока не оставались 4 быстрейших, которые и разыгрывали 1 место. До 704 г. до н.э. программа игр состояла только из бега, и на 18-й олимпиаде в программе появляется триатлон (сейчас называют пятиборье). В то время в триатлон входили: борьба, метание копья и диска, прыжки, бег. Через 5 олимпиад – кулачный бой, а ещё через 2 олимпиады скачки на колеснице. Через 32 года в программу олимпиады включается панкратион. Панкратион - жесточайший и популярнейший вид древнегреческого единоборства, в котором соединены элементы борьбы и кулачного боя.

На олимпийских празднествах выступали не только спортсмены, но и поэты, которые читали стихи и гимны, сложенные в честь игр, ораторы прославляли их в своих речах. С 84-х игр частью программы олимпийских состязаний стал конкурс искусств. На играх выступали Геродот, Сократ, Демосфен, Лкиан. В 146г. до н. э., когда Греция потеряла свою самостоятельность, олимпийские игры перестали проводить. В 394г. н.э. римский император Феодосий первый издал эдикт о запрещении проведения Олимпийских игр. В 392 - 395г.н.э. древнегреческие олимпийские игры перестали проводиться

Настоящие олимпийских игр

Первые Олимпийские игры были проведены в Греции в 776 году до н.э. Они были названы как древние игры и продолжались до 4-го века нашей эры. Современные Олимпийские игры начались в 1896 году, когда француз Пьер де Кубертен возродил игры, чтобы принести мир и дружбу всему миру. Существуют летние и зимние игры. До 1994 года обе игры были проведены в том же году, но теперь их поставили с двух летним перерывом друг от друга.

Современные Олимпийские игры начинаются с открытия церемонии. Спортсмены из всех участвующих стран выходят на стадион. Греция выходит первая, потому что она была первой страной, проводившая Олимпиаду и в последнюю очередь выходит хозяин соревнований. Поднимается Олимпийский флаг, и выбранный спортсмен зажигает олимпийский огонь. Он является символом духа, знания и жизни. Огонь горит с открытия и до конца игр.

Олимпийские кольца были созданы в 1913 году и представляют пять континентов (Африка, Азия, Европа, Австралия и Южная Америка). Все спортсмены должны произнести Олимпийские клятвы. Один из них должен обещать, что все спортсмены будут соревноваться справедливым образом. После каждого мероприятия, даются медали первым трем спортсменам. Они получают золотые, серебряные и бронзовые медали. Поднимаются их флаги и играет гимн страны победителя.

Международный олимпийский комитет

МОК является организацией, которая управляет современными Олимпийскими играми. Он решает, какие спортивные и мероприятия будут проводится на играх. МОК также выбирает принимающий город для летних и зимних игр. Города, которые хотят провести игры, должны показать, что у них есть достаточно стадионов для всех мероприятий, у них есть достаточно места для всех спортсменов, они могут обеспечить безопасность для спортсменов, они могут перевозить спортсменов и зрителей от одного события к другому.

Также им необходимо построить Олимпийскую деревню, где все спортсмены будут жить во время игр.

Символика и ритуалы олимпийских игр

Олимпийский огонь. Ритуал зажжения священного огня происходит от древних греков и был возобновлен Кубертеном в 1912 году. Факел зажигают в Олимпии направленным пучком солнечных лучей, образованных вогнутым зеркалом. Олимпийский огонь символизирует чистоту, попытку совершенствования и борьбу за победу, а также мир и дружбу. Олимпийский факел доставляется на главный стадион Игр во время церемонии открытия, где с помощью него зажигается огонь в специальной чаше на стадионе. Олимпийский огонь горит до закрытия Олимпиады.

Девиз. Он состоит из трех латинских слов – Citius, Altius, Fortius. Дословно это значит «Быстрее, выше, сильнее». Эта фраза из трех слов впервые была сказана французским священником Анри Мартином Дидоном (Henri Martin Dideon) на открытии спортивных соревнований в своем колледже. Девиз понравился Кубертену, он посчитал, что именно эти слова отражают цель атлетов всего мира.

Олимпийский принцип. Он был определен в 1896 году основателем современных Игр Пьером де Кубертеном: “Самое важное в Олимпийских играх – не победа, а участие, также как в жизни самое главное – не триумф, а борьба”.

Эмблема. Она состоит из пяти сцепленных между собой колец. Этот символ был разработан Пьером де Кубертеном в 1913 году. Пять колец – символ пяти континентов (Европы - синее, Азии - желтое, Австралии - зеленое, Африки - черное, Америки — красное).

Флаг Олимпийских игр. Он представляет собой изображение олимпийских колец на белом фоне. Белый цвет символизирует мир во время Игр. Впервые флаг появился на Олимпийских играх 1920 года в Антверпене (Бельгия). Олимпийский флаг используется в церемониях открытия и закрытия каждой Олимпиады.

Олимпийская клятва. Текст клятвы предложил Пьер де Кубертен, впоследствии он несколько изменился и сейчас звучит так: «От имени всех участников соревнований, я обещаю, что мы будем участвовать в этих Олимпийских Играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и чести наших команд». Клятву принимают тренеры, официальные лица команд, спортивные судьи. Впервые олимпийская клятва прозвучала в 1920 году. В 2000 году на Олимпиаде в Сиднее впервые в тексте клятвы появились слова о неиспользовании допинга в соревнованиях.

Как выбирают страну для проведения Олимпийских игр

Для проведения Олимпиады выбирается не страна, а непосредственно город. То есть, нельзя подать заявку от страны, а затем, получив одобрение, решать, в каком городе ее проводить. Сначала страна выбирает город или несколько городов, наиболее подходящих для проведения игр.

В качестве заявки город должен предоставить своеобразный буклет – он обычно напоминает многостраничную цветную рекламу, однако по структуре куда сложнее. В буклете-заявке содержится проект, который описывает возможности города, инфраструктуру, географию, природные условия и многое-многое другое. Указываются не столько условия, которые уже созданы, но и потенциальные возможности города и страны.

Большую роль в выборе страны может сыграть политическая ситуация. Например, МОК (Международный Олимпийский Комитет) вряд ли одобрит заявку государства, в котором часто происходят народные волнения или военные действия, даже если у того чрезвычайно развита инфраструктура.

Что касается города, то он должен отвечать некоторым обязательным критериям. Прежде всего, это должен быть популярный город, название которого у всех на слуху. Необязательно это столица государства. Например, Олимпийские игры - 2014 прошли в Сочи, а не в Москве, поскольку географические условия Сочи куда лучше подходят для проведения зимних игр. Кроме того, и летний, и зимний курорт Сочи еще до начала олимпийской

стройки обладал неплохой инфраструктурой и набором спортивных объектов.

Страна должна подать заявку - буклет на проведение Олимпиады в том или ином городе за 7 лет до предполагаемых игр – такой долгий срок необходим затем, чтобы, в случае удачи, в городе успели построить все олимпийские объекты, заявленные в буклете. Затем члены оценочной комиссии совершают поездки в заявленные города и дают свое заключение по поводу целесообразности проведения игр.

Заявку на одну и ту же Олимпиаду может подать множество стран. После первичного отбора остается не более пяти – именно среди них происходит выбор новой олимпийской столицы. Голосование является тайным, право голоса имеют члены отборочной комиссии.

Необычные случаи Олимпийских играх

Олимпийские игры и регби. В 1924 году, во время последних проведенных Олимпийских игр по регби США разгромили Францию со счетом 17:3. Французские фанаты пришли в ярость и набросились на запасных сборной США. Судья был вынужден прибегнуть к защите полиции. Во время вручения медалей толпа кричала и свистела. Через год Международный олимпийский комитет избрал нового президента, который, в отличие от своего предшественника, не увлекался регби, поэтому исключил этот вид спорта из программы Олимпийских игр. Вернется же регби на Олимпиаду в 2016 году в Рио-де-Жанейро.

Рекордный марафон Абебе Бикила. Резервист-марафонец попал в основной состав сборной в 1960 году в последнюю минуту из-за травмы товарища по команде. Абебе Бикила никто не воспринимал всерьез, но относительно неизвестный марафонец побил мировой рекорд, причем всю дистанцию он преодолел босиком.

Причина этого решения была проста — его единственная пара кроссовок износилась во время тренировки. Четыре года спустя Бикила выиграл еще одну золотую медаль и установил очередной мировой рекорд на Токийских Олимпийских играх 1964 года.

Гигантский прыжок Боба Бимона. Во время Олимпиады 1968 года в Мехико американский легкоатлет Боб Бимон участвовал в соревнованиях по прыжкам в длину. Он, конечно, хотел выиграть медаль, но никак не ожидал, что побьет при этом мировой рекорд. Бобу удалось прыгнуть на целых 8,90 метров, превзойдя при этом предыдущий рекорд на 55 сантиметров. Электронный регистратор был рассчитан только на 8,70 метра, поэтому судьям пришлось использовать обычную рулетку для замера прыжка.

Заключение

История Олимпийских игр от древности к современности – одна из самых
удивительных историй. Ведь Олимпийские игры – это всемирный праздник молодости, красоты. Они объединяют и примиряют людей всего мира. «Нет ничего благороднее солнца, дающего столько света и тепла. Так и люди прославляют те состязания, величественнее которых нет ничего, - Олимпийские игры».

Эти слова древнегреческого поэта Пиндара, написанные два тысячи лет назад, не забыты по сей день. Не забыты потому, что Олимпийские состязания, проводившиеся в древности, продолжают жить в памяти человечества, а современное олимпийское движение захватывает всё больше стран и спортсменов. С древних лет олимпийские игры были главным спортивным событием всех времен и народов. В дни проведения олимпиад на всей земле воцарялось согласие и примирение. Войны прекращались и все сильные и достойные люди соревновались в честной борьбе за звание лучшего.

За много веков олимпийское движение преодолело много препятствий, забвение и отчуждение. Но несмотря ни на что олимпийские игры живы и по сей день. Конечно это уже не те соревнования, в которых принимали участие обнаженные юноши и победитель которых въезжал в город через пролом в стене. В наши дни олимпиады одно из крупнейших событий в мире. Игры оснащены по последнему слову техники – за результатами следят компьютеры и телекамеры, время определяется с точностью до тысячных долей секунды,

спортсмены и их результаты во многом зависят от технического оснащения.

Благодаря средствам массовой информации не осталось ни одного человека в цивилизованном мире. Которой не знал – бы что такое олимпиада или не видел бы соревнования по телевизору.

За последние годы олимпийское движение приобрело огромные масштабы и столицы игр на время их проведения становятся столицами мира. Спорт играет все большую роль в жизни людей!

Список литературы

1. Голденков М. История зимних Олимпиад. Дорога в Сочи. Издательство: Тетро - Систем с, 2011.
2. Емельянова Э. Расскажите детям об Олимпийских Играх. Издательство: Мозаика-Синтез, 2013.
3. Трескин А., Штейнбах В. История Олимпийских игр. Издательство: АСТ, Русь-Олимп, 2008.
4. Штейнбах В. Большая олимпийская энциклопедия. Издательство: Олимпия-Пресс, 2007.
5. Коробейников Н.К. и др. Физическое воспитание. М.: Высш. шк., 1993. – 384 с.
6. Спортивная физиология. / Под ред. Я.М. Коца. - М.: ФИС, 1996. – 240 с.
7. Физическая культура. / Под ред. Б.И. Загорского. - М.: Высш. шк., 2000. – 383 с.
8. Физическое воспитание студентов и учащихся. / Под ред. Н.Я. Петрова и др. - Мн.: Полымя, 1988. – 256 с.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2003. – 480 с.
10. Олимпийские игры современности. Под ред. Б.И. Загорского. - М.: Высш. шк., 2000

КОРРЕКТИРОВКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ СПОРТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК

Руденко Н. А.
Научный руководитель: Токоякова Н. Р.

г. Красноярск, Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Красноярский колледж Олимпийского резерва»

Содержание

Введение

Глава 1 Характеристика девиантного поведения среди молодежи

Глава 2 Реализация методов и способов корректировки девиантного поведения с помощью спортивных тренировок (физической культуры)

Заключение

Список литературы

Приложение 1

Введение

Девиантное поведение, понимаемое как отклонение от социальных норм, приобрело в последнее время массовый характер, что поставило это явление в центр внимания социологов, педагогов, психологов, медицинских работников правоохранительных органов.

Каждый из нас ежедневно сталкивается с разнообразными проявлениями социально нежелательного поведения - агрессией, вредными привычками, противозаконными действиями. Это и обусловило актуальность нашего исследования.

Актуальность исследования заключается в том, что спортивные тренировки являются отличным способом направить чрезмерную энергию в правильное русло. Также это может уменьшить проявления девиантного

поведения у молодых людей, находящихся в группе риска. Таким образом, можно добиться самореализации таких подростков и убрать девиации. В ходе подтверждения актуальности был проведен опрос среди родителей и педагогов на предмет знаний о девиантных подростках и о самых явных его проявлениях.

Тема отклоняющегося поведения носит междисциплинарный характер. Связь термина с понятием «социальная норма» многократно усложняет проблему, поскольку границы нормы весьма условны, а человека абсолютно нормального по всем показателям просто не существует.

Целью нашей работы является изучение особенностей проведения коррекционных занятий по физической культуре детей с девиантным поведением.

В связи с поставленной целью можем выделить следующие задачи:

1) Описать девиантное поведение и его формы, характеристик межличностных отношений школьников, а также коррекционные занятия детей с девиантным поведением.

2) Расширить представление о признаках и причинах появления девиантного поведения у детей.

3) Оценить значение физической активности в жизни детей с девиантным поведением.

В проектной работе использовались периодические источники, научная литература по психологии и статьи.

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 среди детей с девиантным поведением, который относится к практическому методу изучения материала.

Научная ценность работы обусловлена тем, что полученные данные можно использовать в дальнейших разработках и исследованиях. В будущем, как педагог я могу столкнуться с трудными подростками с девиантным

поведением. Данное исследование поможет мне узнать больше о его проявлениях а также, как с помощью тренировок, возможно его корректировать.

Глава 1. Характеристика девиантного поведения среди молодежи

Девиантное поведение подростков – совокупность действий и поступков, отклоняющихся от правил, принятых обществом. Проявляется агрессивностью, садизмом, воровством, лживостью, бродяжничеством, тревожностью, депрессией, целенаправленной изолированностью, попытками суицида, гиперобщительностью, фобиями, нарушениями пищевого поведения, зависимостями, навязчивостями.

Виды девиаций рассматриваются как отдельные психические расстройства и как симптомы определенного синдрома, заболевания. Диагностика выполняется клиническими и психологическими методами. Лечение включает применение медикаментов, психокоррекцию, психотерапию, социально-реабилитационные мероприятия [1].

Подростковые девиации не имеют четко выраженной стадийности. Развитие идет от единичных отклоняющихся поступков к регулярным повторяющимся действиям, организованной деятельности, образу жизни.

Основное клиническое проявление девиантного поведения подростков – сложности социальной адаптации: частые конфликты с учителями, одноклассниками, смена друзей, приверженность «плохим компаниям». Это проявляется уходами из дома, отказом от школы, прогулами уроков, увлеченностью интернетом, компьютерными играми. Учебная деятельность дается тяжело, заинтересованность занятиями отсутствует, успеваемость низкая. Характерна рассеянность, низкая концентрация внимания, отсутствие волевых способностей. Увлечения часто меняются, дела остаются недоведенными до конца.

В эмоционально-личностной сфере четко выражена инфантильность – низкий уровень ответственности, контроля за своим поведением, организации

хозяйственно-бытовой сферы жизни. Это проявляется неряшливостью, опозданиями, неумением составить план работы, действовать согласно ему. Преобладает эмоциональная неустойчивость, частая смена настроения. В зависимости от типа девиации присутствуют фобии, депрессии, вспышки агрессивности, истерики, упрямство, импульсивные разрушительные поступки. Самооценка часто неадекватная, компенсируется ограничительным поведением (замкнутостью), жестокостью, напускным равнодушием [3].

На физиологическом уровне отклоняющееся поведение сопровождается нарушениями сна, аппетита, дневной сонливостью, снижением функций иммунной системы, психосоматическими реакциями. Подростки имеют недостаточную или избыточную массу тела, подвержены инфекционным заболеваниям, функциональным расстройствам (головные боли, повышение температуры, перепады артериального давления, нарушения пищеварения).

Стоит отметить, что необычные способности также являются признаками девиации, но редко рассматриваются в качестве патологических симптомов. Одаренные гениальные подростки не вызывают беспокойства со стороны общества, не нуждаются во врачебной помощи. Специальные условия развития организуются учебно-воспитательными учреждениями.

Девиантное поведение разделяют на: антисоциальное (делинквентное), асоциальное (аморальное) и аутодеструктивное (саморазрушительное) [2].

Антисоциальное (делинквентное) поведение — это поведение, противоречащее правовым нормам, угрожающее социальному порядку и благополучию окружающих людей. Оно включает любые действия или бездействия, запрещенные законодательством. В детском возрасте (от 5 до 12 лет) наиболее распространены такие формы, как насилие по отношению к младшим детям или сверстникам, жестокое обращение с животными, воровство, мелкое хулиганство, разрушение имущества, поджоги. У подростков (от 13 лет) преобладают такие виды делинквентного поведения, как хулиганство, кражи, грабежи, вандализм, физическое насилие, торговля ПАВ и их употребление.

Асоциальное поведение — это поведение, уклоняющееся от выполнения морально-нравственных норм, непосредственно угрожающее благополучию межличностных отношений. Оно может проявляться как агрессивное поведение, сексуальные девиации (беспорядочные половые связи, проституция, совращение, вуайеризм, эксгибиционизм и др.), вовлеченность в азартные игры на деньги, бродяжничество, иждивенчество.

Аутодеструктивное (саморазрушительное поведение) — это поведение, отклоняющееся от медицинских и психологических норм, угрожающее целостности и развитию самой личности.

Саморазрушительное поведение в современном мире выступает в следующих основных формах: суицидальное поведение, пищевая зависимость, химическая зависимость (злоупотребление психоактивными веществами), фанатическое поведение (например, вовлеченность в деструктивно-религиозный культ), аутическое поведение, виктимное поведение (поведение жертвы), деятельность с выраженным риском для жизни (экстремальные виды спорта, существенное превышение скорости при езде на автомобиле и др.) [4].

Основное клиническое проявление **девиантного поведения подростков** – сложности социальной адаптации: частые конфликты с учителями, одноклассниками, смена друзей, приверженность «плохим компаниям».

Вывод: Все перечисленные формы деструктивного поведения отвечают, по мнению ученых, таким критериям девиантности, как ухудшение качества жизни, снижение критичности к своему поведению, когнитивные искажения (восприятия и понимания происходящего), снижение самооценки и эмоциональные нарушения.

Отклоняющееся поведение подростка как категория представляет собой взаимодействие с микросоциальной средой, нарушающее его развитие и социализацию вследствие отсутствия адекватного учета средой особенностей его индивидуальности и проявляющееся его поведенческим

противодействием, предлагаемым нравственным и правовым общественным нормативом.

Система «общество-личность» функционирует одновременно на нескольких уровнях:

- геофизическом,
- микросоциальном,
- психофизиологическом.

В соответствии с выделенными уровнями можно определить следующие группы факторов, предопределяющих отклоняющееся поведение личности:

- внешние условия физической среды;
- внешние социальные условия;
- внутренние наследственно-биологические и конституциональные предпосылки;
- внутриличностные причины и механизмы отклоняющегося поведения.

К внешним физическим условиям девиантного поведения можно отнести такие факторы, как климатический, геофизический, экологический. Например, такие явления, как шум, теснота, геомагнитные колебания, которые могут стать неспецифическими причинами агрессивного и другого нежелательного поведения. А благоприятные условия внешней среды могут снижать вероятность девиации. Гораздо более важным фактором, действующим на поведение личности следует признать внешние социальные условия [1]. К ним относят:

- общественные процессы (социально-экономическая ситуация, государственная политика, традиции, мода, средстве массовой информации);
- характеристики социальных групп, в которые включена личность (расовая и классовая принадлежность, этнические установки, субкультура, социальный статус, принадлежность к учебно-профессиональной группе, референтная группа);
- микросоциальная среда (уровень и стиль жизни семьи, психологический климат в семье, личности родителей характер

взаимоотношений в семье, стиль семейного воспитания, друзья, другие значимые люди).

К категории детей с нарушением поведения чаще всего относятся дети, оказавшиеся вне образования. К сожалению, по-прежнему во многих случаях образовательные стараются избавиться от «трудных» детей. Группой риска являются также дети-сироты и дети, лишенные родительского попечения, которые наиболее склонны к бродяжничеству, подвержен стать жертвами насилия и преступлений или быть вовлеченными в преступную деятельность.

Основную долю среди преступлений подростков составляли 61,3% - кражи, 7,8%- грабежи, 5,9%- хулиганство, 2,7%- разбои, 2,7%- угоны автомобилей, 2,0%- умышленное уничтожение или повреждение имущества, 1,9%- вымогательство, 1,1%- убийство, умышленное причинение тяжкого вреда здоровью, 0,9%- мошенничество.

Отмечается высокая криминальная активность детей в возрасте до 14 лет. Количество общественно опасных деяний, совершаемых несовершеннолетними, не достигшими возраста уголовной ответственности, практически не снижается.

Среди наиболее распространенных поведенческих отклонений, сочетающихся со школьной дезадаптацией, можно отметить дисциплинарные нарушения, прогулы, гиперактивное поведение, агрессивное поведение, оппозиционное поведение, курение, хулиганство, воровство, ложь [5].

Таким образом, под девиантным поведением следует понимать систему поступков, отклоняющихся от принятых в обществе правовых, нравственных, эстетических норм, проявляющихся в виде несбалансированности психических процессов, нарушении процесса самоактуализации, в виде уклонения от нравственного контроля над собственным поведением. Это в последствии может привести к социальным проблемам с подростками и так же развитию девиантного поведения.

Глава 2 Реализация методов и способов корректировки девиантного поведения с помощью спортивных тренировок (физической

культуры)

Коррекцию девиантного поведения подростков в контексте исследования мы рассматриваем в рамках физкультурно – спортивной деятельности.

Раскрывая психологические аспекты физического воспитания, спортивные психологи утверждают, что занятия физической культурой и спортом в большей степени, чем другой вид деятельности, способствуют развитию многих волевых качеств личности. При этом обращается внимание на то, что в отдельных видах спорта некоторые из волевых качеств имеют преимущественное, ведущее значение.

Так, в занятиях спортивными играми ведущими волевыми качествами являются инициативность, решительность, смелость, настойчивость и рассудительность. В трудах отдельных исследователей отмечается, что в процессе занятий физкультурно – спортивной деятельностью возможно не только воспитание новых качеств личности, но и перевоспитание уже имеющихся, с отрицательной направленностью

Кроме того, регулярные занятия физической культурой ведут к укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию чувства уверенности, психической устойчивости, что характерно для здорового образа жизни.

В связи с этим обращается внимание на различную систему формирования физических способностей и нравственных качеств детей и подростков:

1. Двигательные режимы с использованием циклических упражнений (ходьба, бег, лыжи, плавание и т.п.) способствуют трудовому воспитанию, совершенствованию волевых качеств, развитию двигательных способностей;

2. Двигательные режимы с использованием силовых упражнений – совершенствованию волевых качеств, развитию двигательных способностей;

3. Спортивные, подвижные игры, соревнования, эстафеты - формированию нравственности, воспитанию коллективизма, этики взаимоотношений;

4. Туристические спортивно – оздоровительные походы – формированию нравственности, трудовому воспитанию, воспитанию коллективизма, развитию интеллекта;

5. Ритмические упражнения с музыкальным сопровождением – эстетическому воспитанию, развитию двигательных способностей;

6. Элементы гимнастики и акробатики – совершенствованию волевых качеств, смелости, развитию двигательных способностей.

Занятия физическими упражнениями, организацию коллективных соревнований, участие совместно со взрослыми в туристических походах ставят подростка в позицию активной деятельности, когда подросток вынужден, «преодолевая себя», выполнить то или иное двигательное задание, за каждым из которых стоят нравственные, эстетические переживания» [6].

Ведущая роль и ответственность в коррекционной работе в процессе физкультурно-спортивной деятельности принадлежит тренеру – преподавателю.

Таким образом, процесс коррекции девиантного поведения подростков средствами физической культуры и спорта можно определить как деятельность педагогов физического воспитания и спортивных тренеров, направленная на формирование физических, нравственно – волевых и психологических качеств, способствующих позитивной мотивации личности подростка

Очень важно, что в процессе физического воспитания, как и в любом целостном педагогическом процессе, решаются не только задачи, замыкающиесяна особенностях отдельного вида воспитания, но и общие задачи, преследуемые в социальной системе воспитания в целом.

В исследовании приняли участие 21 подросток с девиантным поведением. В процессе исследования использовались следующие методики:

1. Анкета «Отношение подростков к дисциплине «Физическая культура» в школе.

2. Методика измерения самооценки по Дембо-Рубинштейну, модифицированной А. М. Прихожан;

3. методика для определения уровня нравственной воспитанности (А. И.Кочетов).

Проанализируем полученные данные по результатам с помощью вышеперечисленных методик. Результаты анкетного опроса представлены в Таблице 1 и Таблице 2.

Результаты нравственной воспитанности подростков с девиантным поведением показаны в следующей Таблице 3. Согласно полученным данным можно констатировать, что большинству подростков с девиантным поведением присуща социальная активности, товарищество и взаимопомощь.

Результаты исследования показали необходимость проведения коррекционной работы личностных качеств и характеристик подростков с девиантным поведением. В качестве коррекционных средств рассмотрим физические упражнения.

Физические упражнения как наиболее целесообразная, адекватная потребность в двигательной активности являются и наиболее эффективным средством стимулирования интереса к систематическим занятиям физической культурой подростков девиантного поведения.

Таким образом, мы пришли к выводу, что использование средств физической культуры в процессе воспитательных мероприятий позволяет заполнить свободное время подростков социально- значимой деятельностью, которая способствует корректировке физического и психического состояния, что положительно сказывается на преодолении трудновоспитуемости.

Заключение

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

Во-первых, в данной работе мы рассмотрели наиболее важные теоретические аспекты девиантного поведения. Выявили его причину,

выяснили как оно проявляется у детей школьного возраста. Влияние и типы семьи, взаимоотношений в школьном коллективе, периодизация девиантного поведения, его формы и причины, а также средства профилактики.

Во-вторых, значение изучения этих проблем очевидно. Отклоняющееся поведение представляет собой социальное и психологическое явление, которое имеет некоторые отклонения от признанных норм и законов, а иногда связанное с определенным антиобщественным поведением людей. Сами отклонения могут принимать самые разные формы: преступники, отшельники, аскеты, святые, гении и т.д. Объяснить такое поведение, раскрыть его причины, найти эффективные пути и средства предупреждения можно только при глубоком изучении психологии отклоняющегося поведения.

В-третьих, проблема девиантного повеления у детей и подростков имеет большое и важное значение в наше время. Доступность и массовость информации, поступающей к детям через интернет, среда обитания, социальный статус и положения человека в обществе и семье, влияет на последствия приводящие к отклонениям в поведении.

Физическая культура и спорт является основным методом устранения девиантного поведения. Она помогает раскрепощать человека, раскрывать его способности, объединять коллектив.

Список литературы

1. Болдина М. А., Никонов Ю. С. Девиантное поведение подростков как социальная проблема / М. А. Болдина, Ю. С. Никонов // Гаудеамус. 2016. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/deviantnoe-povedenie-podrostkov-kak-sotsialnaya-problema (дата обращения: 21.02.2023).

2. Гилинский Я. И. Девиантология: Социология преступности, наркотизма, проституции, самоубийств и других «отклонений». — 2-е изд. испр. и доп. — СПб.: Юридический центр-пресс, 2007. — 528 с.

3. Клейберг, Ю. А. Психология девиантного поведения: учебник и практикум для вузов / Ю. А. Клейберг. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 290 с.
4. Петрусевич Д. Ф. Особенности коррекции девиантного поведения подростков средствами физической культуры и спорта / Д. Ф. Петрусевич // МНКО. 2010. №6-1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-korrektsii-deviantnogo-povedeniya-podrostkov-srestvami-fizicheskoy-kultury-i-sporta
5. Рогачев А. И. Коррекция девиантного поведения подростков средствами физической культуры / А. И. Рогачев // Уникальные исследования XXI века. 2015. № 8. С. 110-115.
6. Шнейдер, Л. Б. Психология девиантного и аддиктивного поведения детей и подростков: учебник и практикум для вузов / Л. Б. Шнейдер. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 219 с.

Таблица 1

Отношение подростков к дисциплине

«Физическая культура»в школе

Варианты ответов	**Количество ответов в процентах**
положительно	20,7 %
безразлично	48,5 %
отрицательно	30,8 %

Таблица 2

Данные результатов уровня самооценки подростков

Уровни	**Количество ответов подростков в процентах**
Низкий	11,4
Средний	29,2
Высокий	52,5
Очень высокий	6,9

Таблица 3

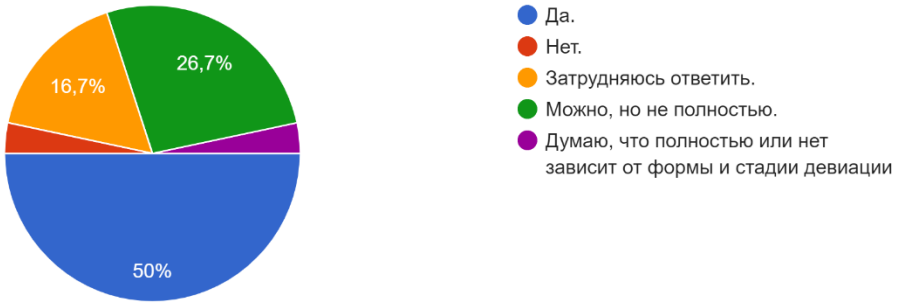
Показатели нравственной воспитанности

Показатели нравственной воспи-танности	**Количество ответов под-ростков в процентах**
1. Социальная активность	56,3 %
2. Ответственное отношение к общественной деятельности	
3. Дисциплинированность	
4. Доброта и отзывчивость	5,5 %

Приложение 1

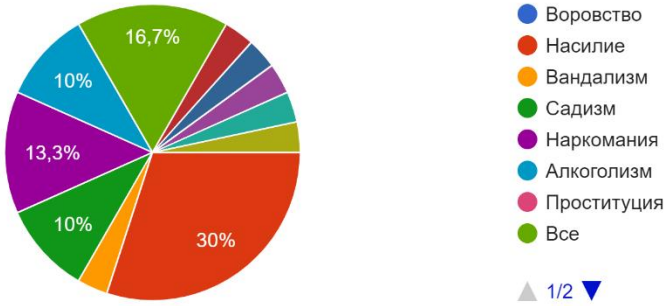
Как вы считаете, можно ли скорректировать девиантное поведение полностью?

30 ответов



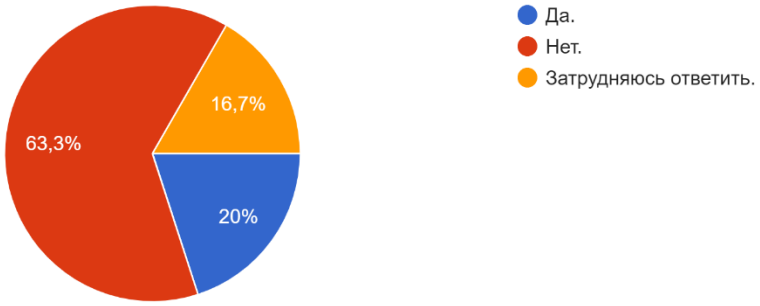
Какая из отрицательных девиаций, по вашему мнению самая ужасная?

30 ответов



Были ли на вашей студенческой практике такие дети?

30 ответов



СЛЕДЖ-ХОККЕЙ В РОССИИ: РАЗВИТИЕ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ

Куимова К. М.
Научный руководитель: Шалыгина В.П.

г. Екатеринбург, Министерство физической культуры и спорта Свердловской области
ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)»

Содержание

ВВЕДЕНИЕ……...
ГЛАВА I. СЛЕДЖ-ХОККЕЙ КАК ПАРАЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА
1.1. История возникновения и развитие следж-хоккея……....
1.2. История развития следж-хоккея в России……..
1.3. Паралимпийский следж-хоккей…….….
ГЛАВА II СБОРНАЯ РОССИИ ПО СЛЕДЖ-ХОККЕЮ НА ПАРАЛИМПИАДАХ И ЧЕМПИОНАТАХ МИРА…….….
2.1. Чемпионаты мира…….….
2.2. Особенности Паралимпиады – 2022……....
2.3. Выдающиеся члены сборной России по следж-хоккею……....
ЗАКЛЮЧЕНИЕ…….…
ЛИТЕРАТУРА……...
ПРИЛОЖЕНИЕ А (комментарий зрителей (семья Куимовых) Паралимпиады-2022 в Ханты-Мансийске)……

Введение

Актуальность. Основная цель привлечения инвалидов к регулярным занятиям физической культурой и спортом - восстановить утраченное общение с окружающим миром, создать необходимые условия для воссоединения с обществом, участия в общественно полезном труде и

реабилитации своего здоровья. Кроме того, физическая культура и спорт помогают психическому и физическому совершенствованию этой категории населения, способствуя их социальной интеграции и физической реабилитации. Занимаясь физической культурой и спортом, человек с инвалидностью налаживает свои социальные связи, начинает жить полноценной жизнью, наполненной новым смыслом и эмоциями. Физическая культура и спорт переключают внимание инвалидов с болезни на общение, активный отдых и развлечение.

В данном индивидуальном проекте рассматривается проблема развития следж-хоккея в России. Еще несколько лет назад в России невозможно было представить, что дети с ограниченными возможностями здоровья смогут заниматься хоккеем.

Цель исследования - рассмотреть развитие следж-хоккея в России.

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие задачи:

1. Изучить литературу по теме исследования;
2. Найти и систематизировать информацию о развитии следж-хоккея в России;
3. Проанализировать результаты сборной РФ и выдающихся хоккеистов.
4. Рассмотреть биографии выдающихся игроков.

В работе использовались следующие методы: анализ, синтез.

Объект данного исследования – следж-хоккей.

Предмет индивидуального проекта – следж-хоккей в РФ.

Материалом исследования являются: интернет-ресурсы, статьи, книги.

Цели и задачи настоящей работы предопределили выбор следующих методов исследования: анализ, синтез, графический.

5. Проект состоит из двух глав. Первая глава посвящена истории развития следж-хоккея. Во второй главе проанализированы результаты сборной РФ и рассмотрены биографии выдающихся хоккеистах.

ГЛАВА I. СЛЕДЖ-ХОККЕЙ КАК ПАРАЛОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА

1.1.История возникновения и развитие следж-хоккея

Следж-хоккей или хоккей на санях — командная спортивная игра на льду, паралимпийская версия классического хоккея. Игра заключается в противоборстве на специальных санях двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника. Следж-хоккей входит в программу зимних Паралимпийских игр.

Игры в следж-хоккей проходят на стандартной ледовой площадке. Игроки сидят в специальных санях и используют особые клюшки для отталкивания и приведения саней в движение, а также для отбора, передачи и броска шайбы. Следж-хоккей –удивительный вид спорта. Его история уходит в далёкий 1960 год, а с 1994 года он входит в перечень Паралимпийских зимних видов спорта. Приставка «следж» обозначает в переводе «сани». В них-то и передвигаются спортсмены с недействующими, либо полностью или частично отсутствующими нижними конечностями.

Слово хоккей происходит из французского «hocquet», что означает «кривая палка». В следж-хоккее игроки пользуются двумя клюшками с деревянным крюком на одном конце (для работы с шайбой) и с зубьями – на другом (для передвижения по льду). Максимальная длина клюшки 1 м.

Как и в обычном хоккее с шайбой, игра заключается в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои.

Следж-хоккей является прямым потомком хоккея с шайбой. Он был изобретен в реабилитационном центре в Стокгольме в начале 1960х годов группой шведов, лишенных возможности передвигаться на ногах, но желавших продолжать играть в любимую игру. Шведы модифицировали металлические санки, прикрепив к ним два обычных коньковых полоза, так

чтобы шайба могла на ребре свободно проходить под санями. Используя в качестве клюшек круглые палки с велосипедными ручками, спортсмены играли без вратаря, на озере к югу от Стокгольма. Игра получила широкое признание в Швеции, и к 1969 году в Стокгольме насчитывалось 5 команд, В том же году в Стокгольме прошли первые международные соревнования по хоккею на санях между местной клубной командой и норвежской командой из Осло.[4]

Первые официальные правила были приняты в 1990 году и основывались на Канадских правилах. Как и в любом виде спорта, следж-хоккей имеет команды-фавориты, самой сильной из которых является Норвежская сборная, которая выиграла медали на всех четырех Паралимпиадах, среди них золото - в 1998 в Нагано и три серебра. Канада получила медали три раза: золото - в 2006 в Торино, серебро – в 1998 в Нагано, бронзу – в 1994 в Лиллехамере. Швеция также имеет три медали: золото – в 1994 в Лиллихамере, бронзу – в 1998 в Нагано и в 2002 в Солт-Лэйк-Сити. США выиграла золото в Солт-лэйк-Сити и бронзу – в 2006 в Торино. В Паралимпийских турнирах принимали участие и другие страны. Кроме перечисленных выше стран, к настоящему времени команды по следж-хоккею имеют Великобритания, Италия, Эстония, Чехия, Япония, Нидерланды, Германия, Польша и Южная Корея. Следж хоккей развивается очень быстрыми темпами, набирая популярность не только среди спортсменов-инвалидов, но и обычных людей. Как и в баскетболе на колясках, в этот спорт приходят люди, желающие попробовать себя в деле, требующем особого напряжения физических и духовных сил.

1.2. История развития следж-хоккея в России

Несмотря на то, что история этого вида спорта имеет исторические корни, в России он пришёл сравнительно недавно.

В России следж-хоккей появился в конце 2000-х годов и его появление связано с именем заслуженного тренера РФ Виктора Кузнецова. Под его руководством в 2008 году была образована первая в России следж-хоккейная

команда в городе Ижевск. Постепенно следж-хоккейные клубы стали появляться в разных регионах страны.

Первый клуб, появившийся в 2008 году в России, – «Удмуртия» – сразу сумел приобрести репутацию успешной команды. Первая российская команда по следж-хоккею начала тренироваться в столице Удмуртии Ижевске. Ее игроки специально ездили в Канаду перенимать опыт своих заокеанских коллег. Удмуртия одержала победу на чемпионатах России 2010, 2014 гг., взяла серебро 2009,2011, 2012, 2017 гг. Регулярно выступая на внутрироссийских турнирах, «Удмуртия» держит статус обладателя и призера различных турниров 2016-2019 гг. На сегодняшний день в составе сборной России клуб представляют пятеро игроков. Критическим моментом для российского следж-хоккея стал международный скандал, связанный с дисквалификацией Паралимпийского комитета России перед Паралимпийскими играми- 2018 в Пхенчхане. Тогда российская сборная была отстранена и не смогла побороться за олимпийское золото, хотя, безусловно, была основным претендентом за звание победителя. В начале 2019 года Россия была вновь восстановлена в правах на международное участие и одержала чистую победу на чемпионате мира в группе В.

Сегодня в России наблюдается рост популярности следж-хоккея среди людей с ограниченными возможностями здоровья как способа реабилитации, так и как способа профессиональной самореализации. [3]

Все больше людей, получивших инвалидность, привлекаются к занятиям спортом, и следж-хоккей расширяет свои границы. Так, помимо профессиональных взрослых клубов, в России появилась детская следж-хоккейная лига. Таким образом, можно заключить, что в целом развитие следж-хоккея в России имеет положительную динамику.

В настоящее время условия для занятий по хоккею на санях созданы в Москве и Московской области, Санкт-Петербурге, Ижевске, Ханты-Мансийске, Оренбурге, Уфе, Челябинске, Тульской области. Профессиональный спорт представлен девятью взрослыми следж-

хоккейными командами: «Феникс» (Московская обл.), «Санкт-Петербург», «Югра» (Ханты-Мансийск), «Удмуртия» (Ижевск), «Белые медведи» (Москва), «Башкирские пираты» (Уфа), «Звезда» (Тульская обл.), «Ястребы» (Оренбург), сборная Челябинской области [1]. Базовыми клубами на сегодняшний день являются «Югра», «Удмуртия» и «Феникс». Именно из игроков этих клубов формируется состав сборной России для участия на международных чемпионатах.

1.3. Паралимпийский следж-хоккей

Следж-хоккей является паралимпийской версией хоккея на льду. Этот вид спорта был впервые включен в программу Зимних Паралимпийских игр в 1994 году в Лиллихамере, и с этого момента быстро стал одним из наиболее притягательных зрелищ зимних олимпиад. Это скоростная, требующая большого физического напряжения, игра для мужчин с нарушенной двигательной функцией нижней части тела. В 2006 году в соревнованиях по следж -хоккею принимали участие спортсмены из 12 стран. Управление осуществляется Международным Паралимпийским Комитетом при согласовании с Техническим Комитетом по хоккею с шайбой МПК. Игра проводится по правилам Международной Федерации по Хоккею с шайбой с некоторыми изменениями. Вместо коньков хоккеисты катаются на санях с полозьями. В снаряжение входят две клюшки, у которых на одном конце находится металлическая насадка с зубьями для отталкивания ото льда и маневрирования, а другая часть клюшки изогнута, как у обычной хоккейной клюшки, и используется для удара по шайбе.[4]

ГЛАВА II. СБОРНАЯ РОССИИ ПО СДЕДЖ-ХОККЕЮ НА ПАРАЛИМПИАДАХ И ЧЕМПИОНАТАХ МИРА

2.1. Чемпионаты мира и Паралимпиады

Проведение в России чемпионатов по следж-хоккею является ключевым моментом, как и для развития парахоккея внутри страны, так и для повышения репутации России среди мирового паралимпийского движения. За тот небольшой период, когда Россия только встала на путь развития и

продвижения хоккея на санях, наша страна сумела стать площадкой для проведения ежегодных турниров с участием зарубежных команд. Так, постоянными участниками чемпионатов в России стали сборные Чехии, Кореи, Китая, Японии, Италии.

Главным достижением отечественных следж-хоккеистов на международной арене сегодня считается серебро Паралимпийских игр-2014 в Сочи, когда россияне смогли конкурировать с сильнейшими мировыми сборными США и Канады. Олимпиада в Сочи стала важным толчком для продвижения адаптивного спорта в целом, в том числе для хоккея на санях. Тем не менее, Паралимпийские игры не единственный чемпионат, когда российская команда смогла себя проявить: стала чемпионом Европы (2016), взяла бронзу чемпионата мира (2013, 2015), заняла первое место международного турнира «LAPP CUP ZLIN» в Чехии (2014).

Критическим моментом для российского следж-хоккея стал международный скандал, связанный с дисквалификацией Паралимпийского комитета России перед Паралимпийскими играми- 2018 в Пхенчхане. Тогда российская сборная была отстранена и не смогла побороться за олимпийское золото, хотя, безусловно, была основным претендентом за звание победителя. В начале 2019 года Россия была вновь восстановлена в правах на международное участие и одержала чистую победу на чемпионате мира в группе В.

На «Турнире четырех», который проходил в Канаде накануне Игр в Сочи, организаторы никак не могли включить российский гимн. Запись то и дело заедало, и хоккеисты из нашей сборной спели гимн сами — целиком, от начала до конца. Вся бригада телевизионной трансляции, зрители, игроки других команд, — все были в восторге от поступка парней, — рассказывают тренеры. — Может, мы там и напугали канадцев перед Сочи-то. Вот они и проигрывали на Паралимпиаде.[2]

Во время Игр популярность следж-хоккея в России взлетела до небес. Сборная России готовилась к большой арене, тренировалась под аудиозаписи

шума с трибун, но и это не помогло — болельщиков на стадионе «Шайба» было так много и они так громко приветствовали неизбалованных успехом следж-хоккеистов, что у тех не всегда выдерживали нервы. Люди следили за матчами на стадионах, ерзали в креслах перед телевизорами, ходили в спортбары, подпрыгивали на сиденьях автомобилей, слушая радиотрансляции в пробках.

На играх чемпионата России, в отличие от Паралимпиады, зрителей почти нет. Возможно, потому, что национальные соревнования — события не такого серьезного масштаба, как Игры. По накалу страстей игры чемпионата России ничуть не уступают матчам Паралимпиады.

Таблица 1 Сборная России по сдедж-хоккею на Паралимпиадах

Год	**Медаль**	**Место проведения**
2014	серебро	Сочи, Россия
2018	-	Пхёнчхан, республика Корея
2022	золото/серебро	Ханты-Мансийск, Россия

2.2. Особенности Паралимпиады - 2022

Российские и белорусские паралимпийцы были готовы бороться за награды в Пекине, но за день до старта Игр Международный паралимпийский комитет изменил своё решение о допуске к соревнованиям и отправил их домой. В итоге Россия решила провести свою Паралимпиаду в Ханты-Мансийске, где спортсмены смогут показать, на что они способны после четырёх лет подготовки, и заработать премиальные от государства наравне с олимпийскими призёрами.

Местом проведения альтернативной Паралимпиады, которая официально называется Зимние Игры Паралимпийцев «Мы вместе. Спорт», стал Ханты-Мансийск – значимый центр зимнего спорта в России, где в прошлом десятилетии проходил чемпионат мира по биатлону и этапы мирового кубка.

При всей уникальности ситуации, подобные соревнования для России не в новинку. Альтернативную Паралимпиаду ПКР уже организовывал в 2016 году, когда все российские паралимпийцы были отстранены от Паралимпиады в Рио-2016. Тогда команду целиком сняли из-за допингового расследования Макларена, хотя до этого на Олимпиаде сборная России в усечённом составе, не выступала.

В заявленных Играх поучаствовали россияне, которые попали в состав сборной на пекинские игры, но были отстранены. При этом в следж-хоккее выступили спортсмены, которые были включены в список кандидатов, но не попали в окончательные составы – таким образом, в этом виде спорта выступили две сборные России.[6]

В следж-хоккее обе российские команды сыграли друг с другом и со сборной Армении и Казахстана.

2.3 Выдающиеся члены сборной России по следж-хоккею

История каждого следж-хоккеиста звучит словно призыв быть сильнее и не сдаваться. Этим героям не нужна помощь. Они ежедневно демонстрируют желание жить, развиваться и стремятся к лучшему, несмотря на сложившиеся трудности в их жизни. Ниже представлены некоторые хоккеисты, которые лучше показали себя на Паралимпийских играх 2014 в составе сборной России.

Владимир Каманцев - вратарь. Во время второй Чеченской войны, находясь в засаде, Владимир получил ранение. Пуля задела седалищный нерв и его уволили по состоянию здоровья. Долгие годы лечения и десятки операций не улучшили состояния. В итоге пришлось ампутировать одну ногу. Его друзья сыграли не последнюю роль в истории этого человека. Они поспособствовали переводу Владимира в Санкт-петербургский реабилитационный центр, где спортсмен впоследствии обрёл смысл своей жизни. В следж-хоккее он добился высот: его включили в список лучших игроков Паралимпиады-2014, а также признали лучшим вратарём.

Дмитрий Лисов — родился 23 октября 1990 года. Российский следж-

хоккеист, капитан команды в период игр в Сочи-2014. Дмитрий лишился ноги ещё в детстве, но поддержка семьи, а также пример других маленьких инвалидов сподвигнул мальчика искать себя и развиваться. Находясь в Пекине в 2008 году в качестве болельщика, Дмитрий твёрдо решил найти себя в спорте и стать участником паралимпиады. Так, в 2009 году он попал в «Феникс», где началась его карьера. Серебряный призёр паралимпийских игр 2014. Бронзовый призёр чемпионата мира по следж-хоккею 2013 года, участник первенства Европы 2011 года. Бронзовый призёр трёх чемпионатов России - 2011, 2012 и 2013, серебряный призёр первенства страны 2010 и 2014 годов, в 2012 году стал лучшим нападающим турнира. Заслуженный мастер спорта России.

Андрей Двинянинов — один из первых игроков следж-хоккея. 29 июня 2009 года ему запомнилось навсегда. Тогда приехал Тодд Сержент и привёз первые сани. Андрей вспоминает, как сложно было ему привыкать и осваивать новую для него технику, ведь никогда раньше Андрей не занимался спортом. Но когда у молодого человека получилось ехать и подбрасывать шайбу одновременно — счастью не было предела. С того момента его тренировки стали ещё более интенсивными. Хоккеист признаётся — инвалидность у него приобретённая. По воле судьбы, на одних учениях в армии он получил обморожение, которое переросло в гангрену. Врачи вынесли неутешительный диагноз — обе конечности пришлось ампутировать. Поникший духом и застрявший в 4 стенах у себя дома Андрей случайно познакомился с Виктором Николаевичем, который собирал команду. Так заполнилась пустота в жизни игрока.

Евгений Петров— российский следж-хоккеист. Нападающий сборной России по следж-хоккею. Серебряный призёр Паралимпийских игр 2014 в Сочи, на которых поделил второе место в списке лучших бомбардиров с канадским форвардом Энтони Гейлом. Бронзовый призёр чемпионата мира по следж-хоккею 2013 года, участник первенства Европы 2011 года. Серебряный призёр первенств России 2009, 2011 и 2012 чемпион страны 2010 и 2014 годов,

лучший защитник первенства России 2012. Заслуженный мастер спорта России.[7]

Сергей Самойлов — тренер сборной России по следж-хоккею. Сергей ежедневно видит труд и упорство, которые проявляют игроки и гордится заработанными наградами. Он понимает, насколько сложно приходится спортсменам, но отмечает, что в глазах хоккеистов совсем нет страха. Напротив, в них любопытство. Полученные рекомендации игроки просто глотают и сразу применяют на практике. Жажда успеха и адреналин двигают ими, продвигая всё время вперёд.

В этот спорт всех привела нелёгкая судьба, но новоиспечённые хоккеисты теперь готовы пропадать на льду целыми сутками. Говорят, это намного лучше, чем просто замкнуться у себя в квартире посреди четырёх стен.[7]

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Наш проект был посвящен теме развития следж-хоккея в России. В ходе работы с различными источниками информации поставленная цель достигнута. В процессе работы над данным проектом мы пришли к следующим выводам:

- Паралимпийские игры являются значимым спортивным мировым мероприятием;

- поддержка людей с ОВЗ является очень важным социальным фактором в обществе;

- занятия в секции следж-хоккея оказывает благоприятное влияние на социализацию и физическое развитие человека;

-политизация спорта сказалась и на участии команды паралимпийцев России в Паралимпиаде-2022.

Большую положительную роль в социальной адаптации играют динамичные командные виды спорта, требующие развития координации, быстроты реакции. Следж-хоккей является одним из таких видов спорта. Помимо медицинской реабилитации, он выполняет важную социальную роль

— ведь это командная игра, в которой дети общаются и учатся взаимодействовать как один коллектив.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бадрак С.А. Хоккей-следж: историография- вопроса: [Электронный ресурс] : // Режим доступа : https://cyberleninka.ru/article/n/hokkey-sledzh-istoriografiya-voprosa

2.Зимние Паралимпийские игры 1994[Электронный ресурс] : // Режим доступа : https: //ru.wikipedia.org/wiki/Зимние_Паралимпийские_игры_1994

3. История развития следж-хоккея : [Электронный ресурс] : // Режим доступа: https://studfile.net/preview/4113197/

4.Как играют в следж-хоккей: [Электронный ресурс] : // Режим доступа: https://znaikak-ru.turbopages.org/znaikak.ru/s/kakigrautvsledzhhokkei

5.Мир хоккея для особенных детей [Электронный ресурс] : // Режим доступа: https://paraicehockey.ru/sledzh-hokkey/

6.Паралимпиада в Ханты-Мансийске 2022: [Электронный ресурс] : // Режим доступа: https://metaratings.ru/paralimpiada-2022-v-rossii/

7.Стальные люди на ледовой арене [Электронный ресурс] : // Режим доступа: https://mw.unipro.energy/rubric/sport/stalnye-lyudi-na-ledovoy-arene/

8.Шушарина А. И. Следж-хоккей в России: развитие и современное состояние [Электронный ресурс] : // Режим доступа: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/85843/1/978-5-91256-492-5_2020_054.pdf

Направление 2.

МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Груздев О. С.

Научный руководитель: Тюков А.В.

г. Пермь Министерство физической культуры, спорта и туризма Пермского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
“Колледж олимпийского резерва Пермского края”

Содержание

Введение

Основная часть

1. Что такое физическое воспитание?
2. Роль физического воспитания в жизни человека
   - Роль физического воспитания в развитии базовых физических качеств
   - Роль физического воспитания в формировании личности
   - **Роль** физического воспитания в сохранении здоровья человека
   - **Роль** физического воспитания в формировании потребности в двигательной активности
3. Физкультура и спорт – не одно и то же?
4. О воспитании потребности в физических упражнениях в школе

Заключение

Литература

Приложения

Введение

Движение есть жизнь. Мне казалось, что эта истина известна всем, и хотя бы большинство придерживается этой мысли, находится в движении (постоянно или достаточно на их взгляд). Но результаты опроса, который я провел среди населения разного возраста (Приложение 1), меня поразили тем, что многие фактически ведут малоподвижный образ жизни, хотя все согласны с тем, что двигаться просто необходимо (анкета была анонимная, надеюсь, ответы на вопросы были откровенными). Следует отметить, что меньше двигаются те, кто старше тридцати лет. После анализа ответов на третий вопрос анкеты, я сделал вывод, что в старшем возрасте более активны те, что занимались физкультурой и основательно каким-либо видом спорта в школе, в среднем учебном заведении. Получается, что решать проблему малоподвижного образа жизни старшего поколения надо еще в школьный и даже дошкольный период жизни человека. Поэтому я решил выбрать для более подробного изучения тему «Роль физического воспитания в деятельности человека».

Цель: изучить, какова роль физического воспитания в деятельности человека, найти методы, приемы выработки у детей (в дальнейшем – у взрослых) привычки к постоянной двигательной активности.

Задачи :

- изучить специальную литературу, статьи в Интернете;
- провести анкетирование и интервьюирование;
- сделать анализ изученного материала и результаты анкет и интервью;
- разработать рекомендации по повышению двигательной активности некоторым категориям людей.

Основная часть

1. Что такое физическое воспитание?

Вот как раскрывает это понятие Дудьев В.П. [4]: Физическое воспитание – одна из сторон воспитания; организованный педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, обучение различным движениям и совершенствование физических качеств, разностороннее развитие физических способностей, формирование и совершенствование жизненно важных для человека двигательных навыков и умений, а также овладение соответствующими знаниями…

В словаре терминов и понятий по курсу «Психология и педагогика» [5] говорится, что физическое воспитание – это организованный процесс передачи способов деятельности и знаний, необходимых для физического совершенствования. Цель его – всестороннее развитие личности, её физических качеств и способностей. Основные средства: физические упражнения, использование естественных сил природы (солнце, воздух, вода), соблюдение правил гигиены. Физическое воспитание, как и другие формы воспитательной работы, требует строгого учета индивидуальных, возрастных особенностей.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [7] физическое воспитание представлено, как педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого человека, на повышение работоспособности и достижение творческого долголетия. Являясь частью общего воспитания, физическое воспитание основным содержанием имеет обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физических занятиях – т.е. физической культуры. Целью физического воспитания является оптимизация физического развития и физической подготовленности человека, всестороннее совершенствование физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с

воспитанием духовной культуры, обеспечение на этой основе подготовленности человека к плодотворной трудовой, семейно-бытовой деятельности и к защите Родины.

2. **Роль** физического воспитания **в жизни человека.**

Поставленные Федеральным законом цели четко определяют и **роль** физического воспитания **в жизни человека.**

❖ **Основная роль** физического воспитания **в жизни человека – это развитие физических качеств.** Каждый человек должен обладать базовыми физическими качествами, такими как: ловкость, выносливость, быстрота, сила, гибкость. Развитие этих качеств заложены в государственные программы по физическому развитию детей, которые в обязательном порядке должны выполняться и в дошкольных учреждениях, и в школах, и в средних учебных заведениях.

Основные средства физического воспитания :

1. Физические упражнения, их комплексы и соревнования по ним
   а) Основная гимнастика
   б) Подвижные игры
   в) Спортивные упражнения
2. Психо - гигиенические факторы, закаливание организма, гигиена труда и быта
   а) Режим дня
   б) Правильное питание
   в) Культурно-гигиенические навыки
   г) Гигиена среды
3. Оздоровительные силы природы, закаливание организма
   а) Солнце
   б) Воздух
   в) Вода

4. Активно-двигательные виды туризма, физический труд как форма активного отдыха для лиц умственного труда.

❖ **Роль** физического воспитания велика в формировании личности: целеустремленность, настойчивость в достижении поставленной цели, умение адекватно реагировать на неудачи, анализировать свои успехи и промахи – все эти качества личности наиболее полно вырабатываются при занятиях физкультурой и спортом [3], [6]. Кроме этого спортсмен приобретает жизненный опыт благодаря тому, что в спорте проигрываются многие жизненные ситуации, особенно когда юный спортсмен попадает в новую социальную сферу (спортивную школу, секцию), он оказывается в новом коллективе, в окружении новых людей (тренеров, судей, спортсменов), т.е. в новой социальной сфере. Тренеры, судьи – это те люди, на которых возлагается ответственность за воспитание и образование, обучение культурным нормам и поведению, они обеспечивают эффективное освоение и реализацию новой социальной роли.

Систематические физические нагрузки положительно влияют на психику человека — на его мышление, внимание, память, способствуют эффективному воспитанию личностных качеств, а именно настойчивости, воли, трудолюбия, коллективизма, общительности, формирует активную жизненную позицию.

❖ **Роль** физического воспитания бесспорно велика в сохранении здоровья человека. Физические занятия необходимы человеку во все периоды его жизни. В детском и юношеском возрасте они способствуют слаженному развитию организма. У взрослых улучшают состояние организма, увеличивают работоспособность и сохраняют здоровье. У пожилых, наряду с этим, задерживают неблагоприятные возрастные изменения [2].

Особенно увеличилось значение физических занятий в жизни человека, укрепления и сохранения его здоровья в последние десятилетия. В век расцвета техники актуальной проблемой является снижение двигательной

активности. Недостаточное количество двигательной активности или нарушение функций организма при ограничении двигательной активности отрицательно влияют на организм в целом. Люди могут жить и при ограничении движений, но это приведёт к атрофии мышц, снижению прочности костей, ухудшению функционального состояния центральной нервной, дыхательной и других систем, снижению тонуса и жизнедеятельности организма. И только физические занятия могут существенно повлиять на состояние организма в целом, на психику и статус человека: у людей, систематически занимающихся физическими упражнениями, значительно повышается потенциал всех систем и органов человека. Целенаправленная физическая тренировка совершенствует систему кровообращения: занятия физкультурой и спортом способствуют расширению кровеносных сосудов, нормализации тонуса их стенок, улучшению питания и повышению обмена веществ в стенках кровеносных сосудов. Все это ведет к увеличению эластичности стенок кровеносных сосудов и нормальной работе сердечнососудистой системы, которая является важной составляющей организма человека. Особенно полезное влияние на кровеносные сосуды оказывают занятия такими видами физических упражнений, как плавание, бег, бег на лыжах, езда на велосипеде. Физическая тренировка стимулирует деятельность сердечной мышцы (в процессе физических занятий уменьшается количество сердечных сокращений, сердце становится крепче и начинает работать более экономно, нормализуется давление), улучшается кровоснабжение мышц, регуляция деятельности нервной системой. Регулярные занятия физическими упражнениями повышают активность обменных процессов, поддерживают на высоком уровне механизмы, которые осуществляют в организме обмен веществ и энергии. Также умеренная физическая нагрузка положительно влияет на почки: с них снимается нагрузка, что приводит к их лучшему функционированию. При физической нагрузке могут избирательно улучшиться функции организма как двигательные (повышение выносливости, силы мышц, гибкости, координации

движений), так и вегетативные (совершенствование работы дыхательной и других систем организма, улучшение обмена веществ). Регулярные занятия спортом помогают безопасно укрепить суставно-связочный аппарат. Продолжительная умеренная физическая нагрузка делает связочную и суставную ткани эластичнее, защищая ее от надрывов и растяжений в будущем.

Учеными установлено, что вслед за интенсивными физиологическими тратами идут восстановительные процессы.

В процессе любой деятельности у человека наступают усталость и переутомление. Однако выполнение даже кратковременных комплексов физических упражнений приводит к эффективному восстановлению как физической, так и умственной работоспособности, а также снятию нервно-эмоциональных перенапряжений.

Также необходимо отметить, что систематические физические нагрузки резко снижают заболеваемость населения.

❖ **Роль** физического воспитания немаловажна не только в развитии физических качеств в детях, но и в воспитании положительного эмоционального отношения к физической культуре [6]. Должна быть сформирована потребность в двигательной активности, заложена система знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры.

Физкультура направлена на всестороннее гармоническое развитие организма, сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Занимаясь физкультурой, человек поддерживает себя в тонусе. Перед ним не стоит задача подготовиться к соревнованиям и т.д., а стоит задача укрепить физическое и духовное состояние.

Задачи физкультуры:

1. Мотивация к здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию, потребности к двигательной активности
2. Освоение знаний основ физкультуры и здорового образа жизни
3. Овладение определенными навыками для укрепления здоровья, психофизических особенностей организма, качеств и свойств личности
4. Творческое использование физкультуры для жизнедеятельности, профессиональной деятельности.

3.Физкультура и спорт – не одно и то же?

Термин «физическая культура», говорится в Википедии, появился в Англии в конце 19 века в период бурного развития современного спорта, но не нашел широкого употребления на Западе и со временем практически исчез из обихода. В России же этот термин появился в начале 20 века и прочно вошёл в научный и практический лексикон. Физическая культура — это сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Основные элементы физкультуры: физические упражнения, их комплексы и соревнования по ним, закаливание организма, гигиена труда и быта, активно-двигательные виды туризма, физический труд как форма активного отдыха для лиц умственного труда.

Сегодня ряд теоретиков оспаривают целесообразность использования термина «физическая культура». Одним из аргументов «против» является то, что в большинстве стран мира данный термин вообще отсутствует в научном лексиконе, принято во всём мире понятие «спорт» (спорт – англ. sport, сокращение от первоначального англ. disport — «игра», «развлечение»).

Я склонен считать, что спорт — составная часть физической культуры, как бы «верхушка» пирамиды, в виде которой можно изобразить понятие

«физическая культура». Это собственно соревновательная деятельность и подготовка к ней. В нём ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, мобилизация физических, психических и нравственных качеств человека.

В некоторых источниках авторы рассматривают физкультуру и спорт как понятия, не связанные тесно между собой. Ниже приводится таблица, в которой я собрал из этих источников наиболее существенные доводы, что физкультура и спорт – не одно и то же:

	физкультура	спорт
1. Основные цели	Физкультурой занимаются для поддержания, развития здоровья	Спортом занимаются ради достижений, побед
2. Степень вовлечения	Физкультурой занимаются в свое удовольствие	Спортом занимаются систематически, постоянно
3. Нагрузки	Физкультура предполагает общее развитие двигательных навыков	Спорт предполагает достижение предела физических возможностей, перенос колоссальных нагрузок
4. Сравнение полученных навыков	Физкультура предполагает занятия для поддержания здоровья. Соревнования проводятся в основном для мотивации вести активный образ жизни	Спорт предполагает постоянное проведение соревнований, выявление сильнейших

Да, спорт подразумевает более серьёзное отношение к отдельно выбранному виду, карьеру и достижение высоких результатов, это соревновательная деятельность, в большинстве случаев направленная не только на развитие физических навыков, но и на получение максимального результата, достижение победы в борьбе с соперниками, получение спортивных наград. Но как назвать ту физическую деятельность, когда человек занимается определенным видом спорта, уделяет тренировкам все свое свободное от профессиональной деятельности время, а в соревнованиях не стремится выступать, не стремится к каким-либо наградам. В таком случае, мне кажется, понятие спорт целесообразно разделить на любительский и профессиональный.

4.О воспитании потребности в физических упражнениях в школе

И все-таки не все люди могут похвастаться хорошим развитием даже базовых физических качеств. Одна из причин, возможно, кроется в том, что в этом возрасте дети, подростки недооценивают роль физической культуры в развитии собственного организма, не знают, как и на какие органы, части тела влияют те или иные упражнения, спортивные игры, рассматривают занятия физкультурой, как второстепенный урок.

Помня, что выполнение даже кратковременных комплексов физических упражнений приводит к эффективному восстановлению как физической, так и умственной работоспособности, а также снятию нервно-эмоциональных перенапряжений, учителя начальной школы проводят на уроках динамические паузы, так называемые физкультминутки. «Наши глазки устали, сделаем гимнастику для глаз…». Простейшие движения глазными яблоками не только снимают усталость, но и укрепляют мышцы глаз. Каждый помнит стишок «Мы писали, мы писали…», чтение которого сопровождается гимнастикой для пальчиков рук. В арсенале каждого учителя множество подобных стишков, считалочек, которые позволяют детям отдохнуть физически и эмоционально во время трудных умственных занятий (помните:

смена деятельности есть отдых) и одновременно улучшают кровоток к органам, укрепляют мышцы. Эти и другие эпизоды настолько запоминаются, что и взрослые используют их во время своей деятельности.

Одна из задач учителя знакомить учащихся, как влияет на организм любое упражнение. Каждый урок физкультуры учитель начинает с разминки. Два – три слова о том, на развитие какого органа влияет предложенное упражнение, много времени не отнимут, зато у ребенка отложится в голове, для чего он приседает, для чего выполняет наклоны туловища и т.д. Если при этом еще использовать ритмичную музыку, выполнять уже отработанные упражнения в виде флэшмоба, аэробики, т.е. подключить к процессу еще и эмоции ребенка. Гарантированно: у детей возникнет желание повторить эти упражнения (возможно, и не раз) не только на уроке, но и в другом месте. Составлять комплекс упражнений для разминки и впоследствии проводить разминку на уроке следует предлагать и детям, что позволит им закрепить полученные на уроках теоретические знания.

Из интервью с выпускниками, учителями школы, я сделал вывод, что двух уроков физкультуры для выработки потребности в постоянных физических занятиях недостаточно.

Спортивные секции, которые предлагают школы, охватывают очень малую часть учащихся. По данным анкетирования в школьных спортивных секциях в с. Нижние Муллы Пермского округа занимаются ≈11%. Педагогические коллективы стараются компенсировать этот недостаток проведением общешкольных спортивных праздников, соревнований. Так в Нижнемуллинской школе Пермского округа ежегодно проводятся туристический слет (для него освобождается от уроков весь день), осенний марафон, военизированная спортивная игра «Зарница», эстафета по улицам села, посвященная Дню Победы, турниры между классами (в течение учебного года) по баскетболу, пионерболу (волейболу). Все эти мероприятия стали традицией школы, т.к. проводятся они уже не один десяток лет. Пользуются популярностью (особенно в 1 – 5 классах) «Веселые старты», которые тоже

играют немаловажную роль в выработке потребности в постоянных физических занятиях, требуют от детей проявлять не только физические качества, но и смекалку, быстроту реакции в нестандартных ситуациях, воспитывают коллективизм, чувство ответственности.

В современном обществе с появлением различных гаджетов имеет место сокращение двигательной активности людей, особенно школьников: на уроке сидят, потому что этого требует учитель, на перемене быстренько устраиваются где-нибудь в сторонке и «зависают» в телефоне, т.е. опять никакого движения. Кроме этого, усилено влияние на организм неблагоприятных факторов, таких как загрязнение окружающей среды, неправильное питание, стрессы. Снижается иммунитет, что влечет за собой значительную восприимчивость к инфекционным болезням. От постоянного сиденья нарушается осанка. По рассказам родителей они не сидели в коридоре между уроками. В старших классах устраивали танцы в большие перемены. В начальных классах проводились подвижные перемены. Хорошо бы и нам восстановить в памяти игры наших бабушек – дедушек, разучить их и проводить с детьми.

В.А. Сухомлинский отмечал, что 85 % неуспевающих учеников отстает от сверстников не по причине лени или нерадивости, а из-за физических недугов, болезней, следствием которых является инстинктивное сокращение нагрузок на ослабленный организм.

По утверждению ученых, объем двигательной активности детей школьного возраста должен составлять не менее 6 ч в неделю. При таком объеме двигательной активности у школьников наблюдаются наиболее высокие показатели умственной работоспособности, более высокая ее устойчивость в течение дня, повышение успеваемости и адаптации к физическим нагрузкам.

Действенное оздоровительное значение физическая культура приобретает тогда, когда она включает в себя совокупность различных

двигательных нагрузок, систематически выполняемых детьми и подростками в свободное от учебы время, а вовсе не только в процессе занятий физкультурой в организованных коллективах (группах детских садов, классах школ). По данным опроса лишь 21% школьников Нижнемуллинской школы на сегодняшний день имеют дополнительную физическую нагрузку до трех раз в неделю. На базе местного дома культуры работают два танцевальных коллектива, кружок художественной гимнастики (≈ 60 – 70 мальчишек и девчонок). Спортивный клуб «Бусидо», где дети занимаются карате, кумите (≈ 40ч.); группа кикбоксеров «Пересвет» (до 15 ч.). Успешно тренируются футболисты разных возрастов (две группы мальчиков и одна – девушек, еще ≈30-35 чел.). Думаю, что желающих заниматься на новом местном стадионе ребятишек было бы в разы больше, но нет нужных специалистов. Вот и пустуют площадки для баскетбола, для волейбола, хорошо еще любители из взрослого населения иногда приходят поразмяться. Прекрасная беговая дорожка используется только на уроках. В двух километрах находится лыжная база районного значения, но её посещают единицы. Легкая атлетика, лыжи, коньки отсутствуют в увлечениях детей. Условия для занятий есть и хорошие, но нет специалиста, или хотя бы увлеченного этими видами спорта родителя, который смог бы проводить тренировки детей.

Заключение

Исторически физическая культура формировалась под влиянием потребностей общества в физической подготовке молодого поколения и взрослого населения к труду. Вместе с тем, по мере эволюции систем воспитания и образования физическая культура становилась базовым видом культуры, которая формирует двигательные умения и навыки. Физическая культура должна сопровождать человека в течение всей его жизни. Физическая активность – залог здоровья и долголетия. Физкультура нужна не только для того, чтобы не поправляться и подтянуть фигуру. Она положительно влияет на все жизненные процессы в организме: поддерживает

трудоспособность, улучшает работу мозга, легких, пищеварения.

Физическая культура влияет на все стороны жизнедеятельности человека: развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию её саморазвития, помогает адекватно реагировать в стрессовых ситуациях, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение здоровья, ускоряет сроки реабилитации после перенесенных заболеваний и т.п. Таким образом, значимость физической культуры в формировании здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого человека, а в дальнейшем и в повышении работоспособности и достижении творческого долголетия просто бесценна. Отсюда и роль физического воспитания *велика*.

Список литературы

1. Виленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей. - М.: Изд. - Средняя школа, 2006.
2. Горохов М.С. Роль физической культуры и спорта в улучшении здоровья населения Российской Федерации М; Научно-практический медицинский журнал Здоровье сегодня, том 1, 2011.
3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний; изд. - Советский спорт 2001.
4. Психомоторика: словарь-справочник., - М., 2008.
5. Словарь терминов и понятий по курсу «Психология и педагогика» - М., 2014 .
6. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М. : Академия, 2001.
7. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007.

Приложение 1

Анкета

по теме проекта «Роль физического воспитания в деятельности человека»

Дорогой друг, точность нашего исследования будет зависеть от того, насколько полно и обстоятельно вы ответите на предложенные вопросы. Это не займёт у Вас много времени, поэтому просим Вас отнестись к заполнению анкеты благожелательно. Заранее благодарны Вам за участие в исследовании.

Вопросы

1. Как Вы относитесь к физкультуре ?
   - Положительно
   - Отрицательно
2. Ведёте ли Вы сами активный образ жизни?
   - Да
   - Нет
3. Давно ли Вы занимаетесь физкультурой (спортом)?
4. Нравится ли Вам заниматься физкультурой (спортом)?
   - Да
   - Нет
5. Кто привил Вам любовь к занятиям физкультурой (спортом)?
   - Семья
   - Школа
   - Самостоятельное решение
6. Ваш любимый вид спорта (если Вы занимаетесь спортом)? Сколько раз в неделю вы занимаетесь спортом?
7. Какой вид активного образа жизни Вы используете? (для тех, кто не занимается спортом)
8. Что дают Вам занятия физкультурой (спортом)?
   - Хорошую физическую форму

- Повышение иммунитета, а значит и хорошее самочувствие, здоровье
- Расширение круга общения по интересам
- Другое

7. Занимаются ли физкультурой (спортом) Ваши родители?
    - Да
    - Нет

Приложение 2

Вопросы для интервью

1. Вопросы анкеты (Приложение 1)
2. Физкультура и спорт – одно и то же?
3. Достаточно ли уроков физкультуры для формирования потребности в двигательной активности?
4. Какие школьные спортивные мероприятия Вы считаете необходимо сделать традиционными?

МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Юркевич А. К.
Научный руководитель: Тюков А.В.

Г. Пермь. Министерство физической культуры, спорта и туризма Пермского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
“Колледж олимпийского резерва Пермского края”
Педагог по физической культуре и спорта

Содержание

Введение
Цели и задачи
Актуальность
Глава 1.
1.1. Причины зарождения физического воспитания в обществе.
1.2. Физическое воспитание как социальные феномены общества.
1.3. Структура и функции физического воспитания
Глава 2
2.1. Роль физического воспитания в современном обществе.
2.2. Исследовательская часть.
Заключение
Список использованных источников

Введение

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физическим воспитанием, поскольку физическое воспитание - общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Физическое воспитание представляют собой самостоятельный вид человеческой деятельности, значение которого в развитии общества достаточно высокое. Особенное значение приобретает развитие способа жизни, при котором физическое воспитание выступают как

факторы формирования всесторонне и гармонично развитой личности. Физическая культура - это многоплановое общественное явление, выполняющее социальные, политические и экономические функции, а также часть общечеловеческой культуры. А физическое воспитание - вытекающее из физической культуры понятие, которое означает вид воспитания, содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных знаниях.

Качественно новая стадия осмысления сущности физическим воспитанием связывается с ее влиянием на духовную сферу человека как действенного средства интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания. И если нет особой надобности, доказывать огромное влияние занятий физическими упражнениями на биологическую сущность человека: на его здоровье, физическое развитие, морфофункциональные структуры, то ее влияние на развитие духовности требует особых пояснений и доказательств.

Актуальность темы заключается в том, что с социально-экономическими особенностями современного общества и исходя из сущности общего среднего образования цель физического воспитания состоит в том, чтобы задействовать формированию всесторонне развитой личности.

Цель проекта: более углубленно расширить необходимость физического воспитания в рамках всестороннего развития человека.

Задачи:

1. Найти и проанализировать информацию о физическом воспитание
2. Составить анкету
3. Провести анкетирование
4. Проанализировать результаты анкетирования
5. Сделать выводы

Гипотеза: исследование предполагает, что физическая культура и физическое воспитание помогают в повышение работоспособности, укреплению здоровья, раскрытие новых возможностей и всестороннего развития.

Глава 1

1.1. Причины зарождения физического воспитания в обществе.

Физическое воспитание, наряду с материальным и духовным видами культуры, представляет собой исключительно разностороннее явление и всегда занимала важное место в жизни людей. Существует даже мнение, что именно физическое воспитание является самым первым видом культуры личности и общества, представляя собой базовый, фундаментальный слой, интегрирующее звено общей культуры. Подтверждением справедливости такого мнения служат факты, свидетельствующие о том, что различные ее

элементы имели место и играли важную роль на всех этапах зарождения и развития человечества, начиная с самых древних времен.

Имеющиеся в распоряжении ученых сведения позволяют заключить, что физическая культура возникла около 40 тысяч лет до нашей эры. Уже сам факт зарождения и последующего развития ее элементов в быту первобытных людей задолго до появления государственных форм физического воспитания (их появление относится к первому тысячелетию до н.э.). Сейчас трудно представить цивилизованное общество, в котором не придавалось бы большого значения физическому воспитанию, не культивировались самые разнообразные виды спорта, не проводились спортивные соревнования, массовые физкультурно-спортивные мероприятия и т.д.

Уже на самых начальных стадиях существования людей появляются средства, при помощи которых опыт предыдущих поколений по совершенствованию орудий труда, преодолению сил природы, подчинению их воле человека и т.д., передавался подрастающим поколениям. Эти средства, способы и формы и легли в основу возникновения организованных форм обучения и воспитания. На ранних этапах развития человеческого общества такое воспитание было преимущественно физическим. Главным его средством стало физическое упражнение. Возникновение и целенаправленное использование физических упражнений способствовало повышению эффективности трудовой и военной деятельности и, тем самым, явилось главным фактором выживания и развития первобытного человека. Их появление знаменует собой самый первый и самый знаменательный шаг в деле зарождения физической культуры в обществе первобытных людей.

В связи с этим обстоятельством вопрос о возникновении физических упражнений является ключевым в понимании роли и значения физического воспитания в жизни человеческого общества. Неслучайно оно всегда занимал внимание многих ученых: педагогов, социологов, политиков и др., приобретая серьезное философское значение. При этом многие ученые-философы и авторы международных трудов по истории физической культуры, придерживающиеся идеалистических позиций, пришли к выводам о том, что проблема происхождения физических упражнений может быть рассмотрена, исходя из трех гипотез: из теории игры, из теории излишней энергии и из теории магии. Одни из них считают главной причиной возникновения физических упражнений и движущей силой развития физической культуры данный человеку от природы инстинкт упражняемости, или стремление к игровой деятельности в детском возрасте. В их представлении физическое воспитание предстает как явление чисто биологическое, не вытекающее из общественных потребностей людей. Другие главной причиной возникновения упражнений (особенно спортивных) считают, якобы, присущее человеческой природе стремление к борьбе, соперничеству с другими людьми. Третьи связывают появление физических упражнений с религией, с традициями выполнения всевозможных двигательных действий во время совершения культовых и религиозных обрядов и т.д.

Однако правильно понять причины возникновения физических упражнений и место физического воспитания в жизни людей можно только с позиций диалектико-материалистических взглядов на природу и общество.

В соответствии с этими взглядами точкой отсчета возникновения физических упражнений, а с ними физического воспитания в целом, является момент осознания первобытными людьми эффекта упражняемости. Именно в тот момент, когда первобытный человек впервые осознал, что предварительное выполнение трудовых двигательных действий (например, метание копья в наскальный рисунок животного) способствует повышению результативности процесса труда (самой охоты), и возникли физические упражнения. Осознав эффект упражняемости, человек стал имитировать необходимые ему в трудовой деятельности действия. А как только эти действия начали применяться вне реальных трудовых процессов, они стали непосредственно влиять уже не на предмет труда, а на самого человека и, тем самым, превратились из трудовых действий в физические упражнения.

Теперь двигательные действия оказались направленными не на производство материальных ценностей, а на совершенствование свойств организма самого человека (развитие силы, точности, ловкости, сноровки и т.п.), его человеческой природы. В этом и состоит главное отличие физических упражнений от трудовых, бытовых и любых других двигательных действий.

Таким образом, можно смело утверждать, что физические упражнения и физическое воспитание явились теми главными факторами, которые способствовали выживанию человечества на заре его развития.

1.2. Физическое воспитание как социальные феномены общества.

Поскольку молодое поколение у нас занято в профессионально-образовательной сфере, стоит понимать самостоятельность действий и самостоятельность мышления, тесно связанных между собой. Самостоятельность действий воспитывают постепенно приучая к самостоятельному выбору и планированию труда. Следовательно, для того, чтобы физические упражнения стали необходимыми в жизни, уже с раннего возраста важно предъявлять определенные требования к выполнению различных движений и действий с целью улучшения своего физического воспитания. Самостоятельное выполнение заданий по физической культуре стимулирует деятельность человека, повышает возбудимость определенной динамической структуры коры больших полушарий и т.д.

Физическое воспитание - это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Система физического воспитания - это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, научно-методические, программно-нормативные и

организационные основы, обеспечивающие физическое совершенство людей. Физическая подготовка в широком смысле трактуется как процесс воспитания физических качеств и овладения базовыми движениями.

Физическая подготовка в узком смысле трактуется только как процесс воспитания физических качеств. Физическое развитие понимается как процесс и результат изменения биологических норм и функций организма человека, достигнутый под влиянием наследственности, окружающей среды и уровня двигательной активности. Физическое совершенство - это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

Термин "физического воспитания является центральным понятием всего физкультурного образования. Термин встречается не только в профессиональной сфере, но и в обычной жизни.

Можно ли всякую деятельность, связанную с физическими воспитанием? Такое утверждение было бы неправильным. Культура - это, прежде всего, основной способ, а также мера человеческого развития. Не всякий труд или боевые действия развивают человека в гуманном направлении, нередко получается наоборот. Когда в процессе эволюции человек начал преобразовывать окружающую природу не грубыми невежественными способами, а подлинно гуманными и целесообразными, когда человек пытается совершенствовать свою телесность, умственные и физические способности в соответствии с объективными законами - только тогда его деятельность можно назвать по-настоящему культурной. Отсюда, в самом первом приближении, физическое воспитание есть способ и мера преобразования человека, его собственной природы и двигательных способностей.

1.3. Структура и функции физического воспитания.

В структуру физического воспитания входят такие компоненты, как физическое образование, спорт, физическая рекреация (отдых) и двигательная реабилитация (восстановление). Они полностью удовлетворяют все потребности общества и личности в физической подготовке.

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.

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

Физическая подготовка - вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности. Она может определяться и как вид общей подготовки специалиста (профессионала) или спортсмена (например, физическая подготовка гимнаста). Физические упражнения - движения или действия, используемые для развития физических качеств, внутренних органов и систем двигательных навыков. Это средство физического совершенствования, преобразования человека, его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности. Это также и метод физического развития человека.

Важнейшей функцией физического воспитания в целом является создание возможности удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной активности и обеспечения на этой основе необходимой в жизни физической дееспособности. Кроме этого отдельные компоненты физического воспитания нацелены на решение функций частного характера. К ним следует отнести:

1) образовательные функции, которые выражаются в использовании физической культуры как учебного предмета в общей системе образования в стране;

2) прикладные функции, имеющие непосредственное отношение к повышению специальной подготовки к трудовой деятельности и воинской службе средствами профессионально-прикладной физической культуры;

3) спортивные функции, которые проявляются в достижении максимальных результатов в реализации физических и морально-волевых возможностей человека;

4) реактивные и оздоровительно-реабилитационные функции, которые связаны с использованием физического воспитания для организации содержательного досуга, а также для предупреждения утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма.

Среди функций, присущих общей культуре, в выполнении которых непосредственно используются средства физического воспитания, можно отметить воспитательную, нормативную, эстетическую и др.

В решении центральной задачи всестороннего гармонического развития человека участвуют все функции физического воспитания в своем единстве.

Каждое из его составных частей (компонентов) имеет свои особенности, решает свои частные задачи и поэтому может рассматриваться самостоятельно.

Сферу физического воспитания характеризует ряд присущих только его признаков, которые принято объединять в 3 группы: активная двигательная деятельность человека; положительные изменения в физическом состоянии человека; комплекс материальных и духовных ценностей, созданных в обществе для удовлетворения потребности в эффективном совершенствовании физических возможностей человека.

Глава 2

2.1. Роль физического воспитания в современном обществе.

Не меньшее значение физическое воспитание, физическая культура, спорт имеют в настоящее время. Это обусловлено следующими обстоятельствами. По определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Крепкое здоровье способствует успешности занятий любым видом деятельности, в том числе и умственной. От общего состояния здоровья и физических возможностей человека во многом зависит память, внимание, усидчивость и результативность умственной деятельности.

Движения, мышечные напряжения, физическая работа были и остаются важнейшим условием поддержания нормального состояния человеческого организма. Известные афоризмы: «Движение - жизнь», «Движение - залог здоровья», отражают общепризнанность и неоспоримость значения двигательной активности для здоровья человека.

На поразительную эффективность физических упражнений и их исключительно благотворное влияние на человека указывал знаменитый французский врач XVIII века Симон Андре Тиссо. Это ему принадлежит удивительное по глубине и прозорливости высказывание о том, что движение как таковое может по своему действию заменить любые средства, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения. Сейчас, на рубеже третьего тысячелетия, в условиях процветания гиподинамии и эпидемий ранее неведомых болезней, эти слова звучат в высшей степени убедительно и своевременно.

Изложенные представления являются самым весомым и убедительным аргументом, свидетельствующим о той исключительной роли, которую играет физическое воспитание в жизни современного человека и общества. Кроме того, следует отметить оздоровительный эффект от систематических занятий физическими упражнениями.

1) физическая активность, предупреждает возникновение многих болезней сердца. Увеличивается жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), повышается эластичность межрёберных хрящей и подвижность диафрагмы, развивается дыхательная мускулатура и, как следствие всего этого, улучшается процесс газообмена в лёгких;

2) под влиянием тренировок улучшается функция поджелудочной железы, вырабатывающей инсулин - гормон, расщепляющий глюкозу. Благодаря этому улучшаются условия накопления и рационального расходования энергии организма;

3) снижается содержание холестерина в крови. Под влиянием тренировок жиры не откладываются в сосудах или подкожной клетчатке мертвым грузом, а расходуются организмом.

2.2. Исследовательская часть.

Во исполнение моего виденья, о месте и роли физического воспитания в деятельности человека, мною была составлена и проведено анкетирование.

В ходе моего анкетирования, было задействовано большинство сфер деятельности людей, разных возрастов. По итогам анкетирования, мною были составлены диаграммы, приведенные ниже исходя которых, мы видим, что в основном место и роль физического воспитания влияет на все виды деятельности человека.

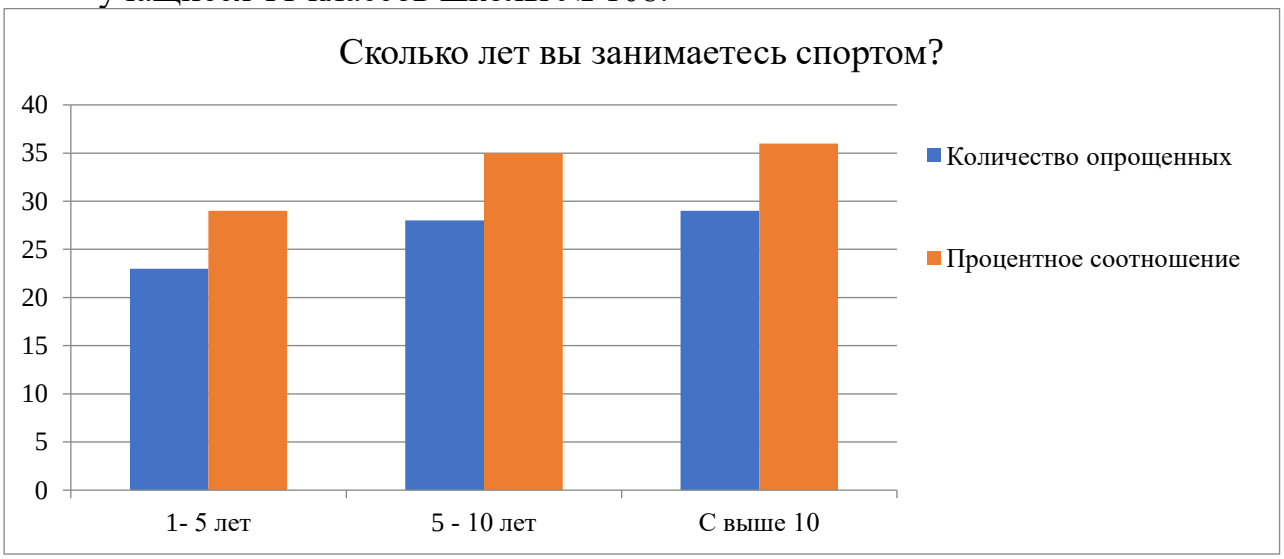
Анкета состояла из 8 вопросов:

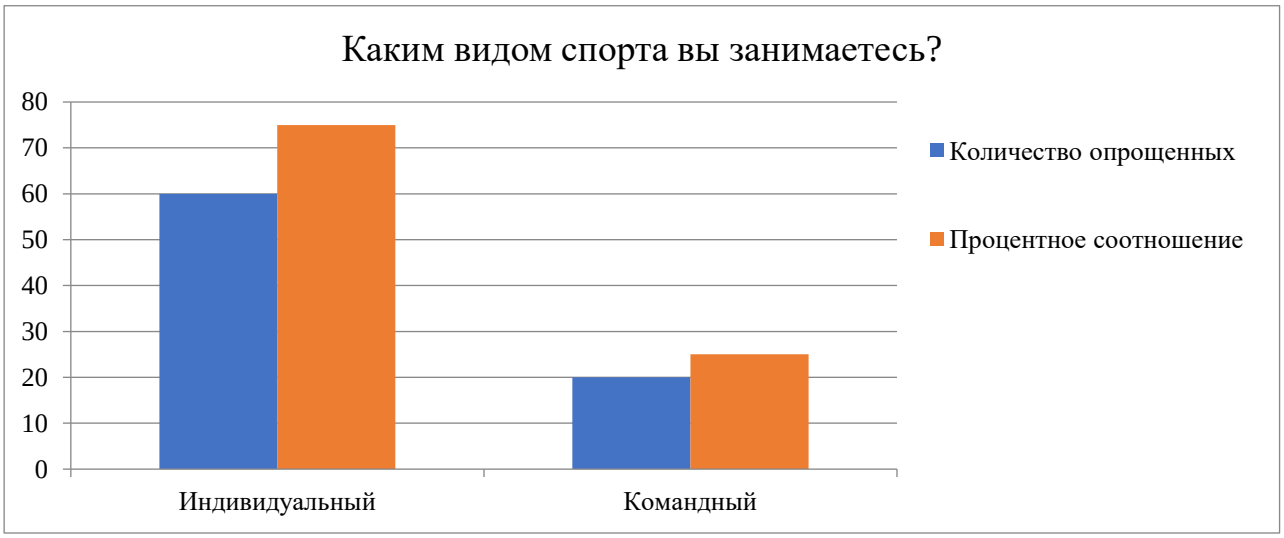
1) Сколько лет вы занимаетесь спортом
   а. 1-5
   б. 5-10
   в. С выше 10
2) Каким видом вы занимаетесь
   а. Индивидуальный
   б. Командный
3) Помогает ли спорт в жизни
   а. да
   б. нет
4) Считаете ли вы что, спорт воспитывает человека
   а. да
   б. нет
5) Как вы думаете, влияет ли спорт на личность человека
   а. да
   б. нет
6) Помогает ли спорт в развитие личных качеств человека
   а. да
   б. нет
7) Считаете ли вы полезным физическое воспитание
   а. да
   б. нет

8) Главные задачи физического воспитания на ваш взгляд
   а. образовательная
   б. оздоровительная
   в. воспитательная
   г. все

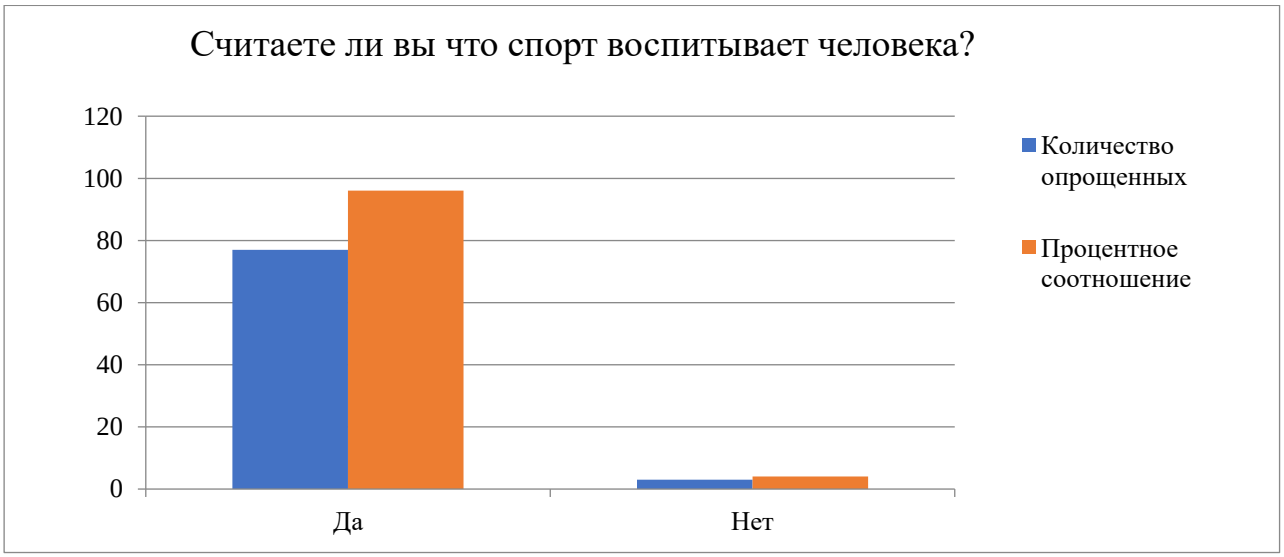
В анкетирование приняли участие 80 человек:

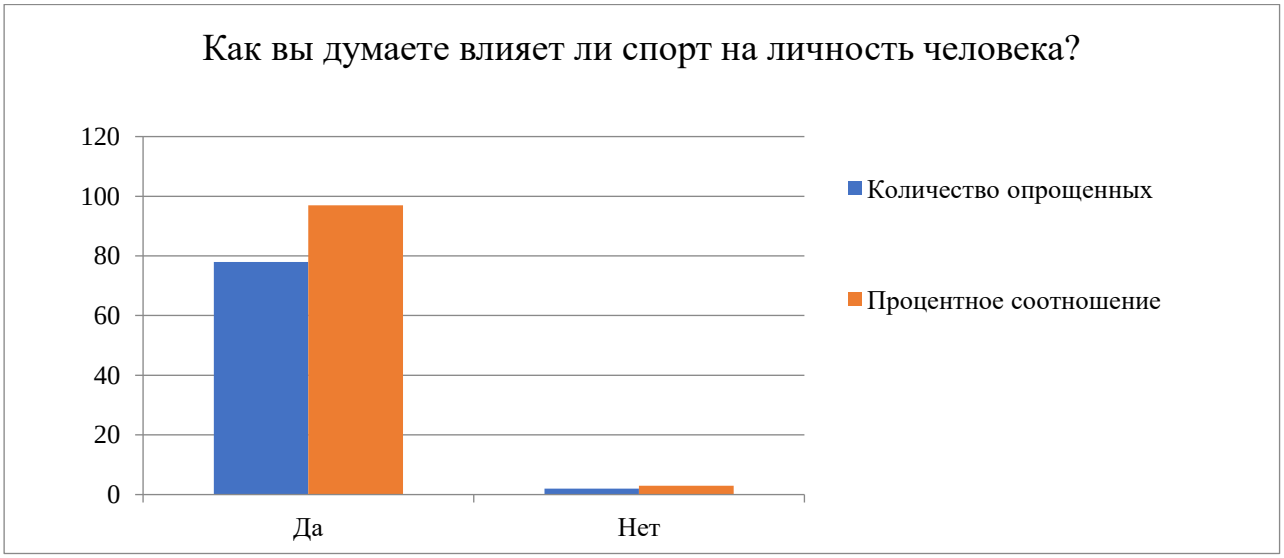
- дети (спортсмены) и их родители спортивной школы «Ника»,
- тренерский состав спортивной школы «Ника»,
- студенты Коллежда олимпийского резерва Пермского края,
- сотрудники обеспечения правопорядка,
- учащиеся 11 классов школы № 108.





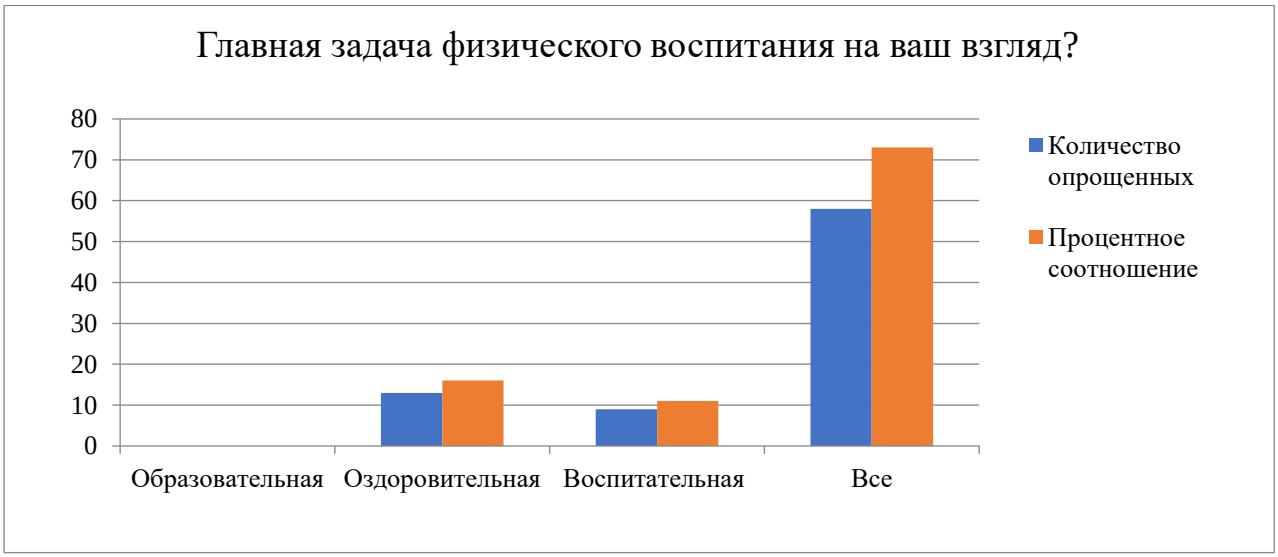
Помогает ли спорт в жизни?
100
90
80
70
60
50
40
30
20
10
0
Да
Нет
Количество опрощенных
Процентное соотношение


Считаете ли вы что спорт воспитывает человека?
120
100
80
60
40
20
0
Да
Нет
Количество опрощенных
Процентное соотношение


Как вы думаете влияет ли спорт на личность человека?
120
100
80
60
40
20
0
Да
Нет
Количество опрощенных
Процентное соотношение

Помогает ли спорт в развитие личных качеств человека?
120
100
80
60
40
20
0
Да
Нет
Количество опрощенных
Процентное соотношение

Считаете ли вы полезным физическое воспитание?
100
90
80
70
60
50
40
30
20
10
0
Да
Нет
Количество опрощенных
Процентное соотношение


Главная задача физического воспитания на ваш взгляд?
80
70
60
50
40
30
20
10
0
Образовательная
Оздоровительная
Воспитательная
Все
Количество опрощенных
Процентное соотношение

Заключение

Изучение в исследовательской работе и источников по выбранной теме позволяет сделать следующие выводы.

Физическое воспитание - 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.

В структуру физического воспитания входят такие компоненты, как физическое образование, спорт, физическая рекреация (отдых) и двигательная реабилитация (восстановление). Они полностью удовлетворяют все потребности общества и личности в физической подготовке.

Важнейшей специфической функцией физического воспитания является создание возможности удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной активности и обеспечения на этой основе необходимой в жизни физической дееспособности.

Физическое воспитание очень важно в развитии личности человека. Направленность и функционирование системы физического воспитания на протяжении нескольких десятков предыдущих лет определялась утилитарной направленностью (физическая подготовка к труду, защите Родины).

В последние годы наблюдается смещение цели физического воспитания в сторону приоритета психофизического развития личности.

В Концепции развития физического воспитания в Российской Федерации, дана характеристика современного состояния и оздоровление нации. Формирование здорового образа жизни населения, гармоническое воспитание здорового, физически крепкого поколения, а также достойное выступление российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях и множество других полезных следствий от регулярных занятий физическими упражнениями, влияющих на укрепление здоровья, профилактику множества заболеваний, активного, творческого долголетия.

Список использованной литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник. - М.: Просвещение, 1990.

2. Коробейников Н.К. и др. Физическое воспитание. М.: Высш. шк., 1993.

3. Спортивная физиология. / Под ред.Я.М. Коца. - М.: ФИС, 1996.

4. Физическая культура. / Под ред. Б.И. Загорского. - М.: Высш. шк., 2000.

5. Физическое воспитание студентов и учащихся. / Под ред.Н.Я. Петрова и др. - Мн.: Полымя, 1988.

6. Физическая культура студента под редакцией д. п. н., профессора В.И. Ильинича. - М. Гардарики, 2003.

7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2003.

МОЯ СПОРТИВНАЯ КОМАНДА

Реброва К. П.

Научный руководитель: Файзуллина Р. А.

г.Казань, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Казанское училище олимпийского резерва»

Содержание

1.Введение

2. История волейбола

3. Структура спортивных команд

4. Моя спортивная команда

5. Исследование

6. Литература

1. Введение

Актуальность: игра в волейбол одна из захватывающих, увлекательных, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Волейбол - командная игра, которая дисциплинирует, воспитывает чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей. Игра в волейбол развивает не только физические качества , но и развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Цель моей работы: рассказать о волейболе и познакомить со своей командой.

Задачи:

1. Рассказать об истории волейбола.

2.Изучить структуру спортивных команд, амплуа и функции игроков.

3. Провести исследование.

Объект исследования: волейбол

Предмет: моя спортивная команда

2. История волейбола.

История командной игры волейбол насчитывает несколько десятилетий, каждое из которых отмечено значимыми памятными датами. Появился волейбол в США в 1895 году. Основоположником этой игры был пастор Уильям Морган - преподаватель колледжа, предложивший назвать игру «волейбол», что в переводе с английского «летящий мяч» (от «volley» - отбивать на лету и «ball» - мяч). В 1900 году появились первые правила волейбола. Первоначально это была игра развлечение. Мяч подолгу находился в воздухе, т.к. большое количество игроков в команде (8 – 10 человек) и слабая техника нападения подолгу не позволяли мячу упасть на площадку. Однако постепенно стали появляться способы перебивания мяча через сетку и это привело к выделению основных технических приемов: подача, передача, нападающий удар, блок. Менялась и тактика игры. Если первоначально вся тактика сводилась к равновесной расстановке игроков на площадке, то усложнение игры сделало необходимым согласованные групповые и командные действия. В 1947 году была создана Международная федерация волейбола.Стали проводиться первенства Европы и мира, разыгрывается Кубок европейских чемпионов. В 1964 г. волейбол включен в программу Олимпийских игр. В настоящее время членами ФИВБ являются более 110 стран. У нас в стране волейбол появился в 1920 – 1921 гг. в Казани, Нижнем Новгороде и в других городах Поволжья. С 1925 г. он активно развивался на Украине, на Дальнем Востоке [2].

Первые международные встречи наши волейболисты провели в 1935 г.с командами Афганистана. В двух играх победили советские спортсмены. Вскоре уже стали проводиться чемпионаты мира по волейболу. Мужские ЧМ с 1949, а женские с 1952 года. Уже на первом чемпионате мира, сборная СССР

заняла первое место, а женская сборная в том же году первое место в Чемпионате Европы. С того времени наши спортсмены и до сих пор в рядах лучших на мировой арене.

Уже в 1964 году волейбол был в включен в программу Олимпийских игр. На этих соревнованиях золото взяли волейболисты СССР, и волейболистки Японии. Из года в год росло количество международных соревнований и турниров. С 1965 г. установилась такая их последовательность проведения по годам: волейбольный турнир на Олимпийских играх, в следующем году – кубок мира, затем – первенство мира, затем –первенство Европы, и наконец – вновь Олимпийские игры.

3. Структура спортивных команд

Спортивная команда может рассматриваться как малая группа, в рамках которой осуществляется спортивная деятельность. Если собрать в одну команду всех звезд данного вида спорта, это не станет гарантией того, что эта команда станет «хорошей командой». Термин «хорошая команда» предполагает способность к сплоченным согласованным действиям членов команды и наличие у них командной психологии победителей. Спортивной команде присущи следующие признаки:

1.Численность. Командой считают группу от 2х до 25 игроков.

2. Наличие общегрупповой цели. Такой целью является достижение высоких личных и командных спортивных результатов.

3.Сплоченность. Спортивная команда представляет собой коллектив, деятельность которой осуществляется на основе сотрудничества, взаимопонимания, наличия осознаваемой всеми цели, общественных потребностей, мотивов и ценностей.

4. Автономность группы проявляется в некоторой обособленности от других групп. Внутри спортивной команды существуют узкие групповые цели, своя система ценностей, правил, традиций, условностей и т. д.

5. Дифференцированность и структурность. В команде выделяют формальную и неформальную структуры. Неформальная не регламентирована

администрацией, основана на естественных отношениях, родстве интересов. Формальная является административно санкционированной (распоряжения вышестоящих организаций или тренера), члены группы имеют свои права и обязанности, ей присуща иерархия [1].

Формальная и неформальная структуры всегда сосуществуют, образуя единую систему. Для образования благоприятного соотношения этих структур необходимо знать основу формальной структуры:

- инструкции, установки, программа деятельности;
- нормы и правила, формируемые в самой группе;
- потребности и мотивацию членов группы;
- потребности и мотивацию тренера;
- требования сложившейся ситуации;

Психологический климат команды напрямую отражается на результатах выступления команды. Психологи отмечают, что успешно выступающие команды имеют:

1. общий перспективный прорывной план, который принят всеми игроками команды на сознательном и эмоциональном уровне;

2. четко расписанные цели на определенные промежутки времени.

3. общее понимание стратегии и тактики проведения соревнований;

4. строгую внутреннюю дисциплину как каждого игрока в отдельности, так и всей команды в целом;

5. взаимодополняемость одних игроков другими игроками команды;

6. удачное распределение ролей между игроками;

7. общую цель, которая стоит выше личных интересов каждого из игроков команды;

8. способность брать ответственность за результат каждым игроком на себя [5].

Успех на площадке зависит от того, как спортсмены способны играть в волейбол командой. В игре участники должны четко выполнять возложенные на них роли:

Связующий – игрок второго касания и центральный мозг коллектива, управляющий направлением атаки. Он определяет игровую комбинацию, которая будет разыграна после подачи соперника. При игре в первой линии этот волейболист также участвует в постановке защитного блока.

Центральный блокирующий – самый высокий участник шестерки игроков, способный даже в одиночку закрыть атаку противника. Он является нападающим первого темпа, забивающим быстрые низкие мячи после хорошей доводки с приема и правильной подачи от связующего.

Диагональный – человек-прыжок, нападающий второй линии, вколачивающий самые эффектные мячи. Это основной подающий команды, а при передней расстановке главный забивающий, способный обыграть защитный блок.

Доигровщик – универсальный игрок, выполняющий функцию нападающего второго темпа при игре впереди и участвующий в приеме на задней линии. Это самые выносливые спортсмены, обычно их двое, проводящие на площадке максимальное количество игрового времени.

Либеро – главная защитная сила, выделяющаяся маленьким ростом и другим цветом формы. От него зависит грамотный прием подачи и надежная подстраховка нападающих. Игровыми правилами либеро запрещено подавать и участвовать в нападении.

4. Моя спортивная команда

Моя команда состоит из 15 игроков, 3 тренеров и врача. Функциональные обязанности определяются нашими тренерами на тренировочной стадии:

Коркмаз Инесса Евгеньевна- главный тренер, серебряный призёр Олимпийских игр 2000, двукратная чемпионка Европы, 3-кратная чемпионка России. Центральная блокирующая, заслуженный мастер спорта.

Егорчев Андрей Николаевич – второй тренер, бронзовый призер Олимпийских игр, заслуженный мастер спорта. Он стал последним средним

блокирующим, который получил MVP.

Фыфлыгин Егор Константинович- тренер по фитнесу.

Под руководством наших тренеров любая корпоративная команда по волейболу станет сплоченным спортивным коллективом.

Бабакылыев Азат Мергенович- спортивный врач, отвечающий за медико-биологическое обеспечение подготовки нашей команды. Он оценивает состояния нашего здоровья, проверяет на наличие заболеваний и обеспечивает медицинское сопровождение.

Каждая волейбольная команда имеет в своих рядах капитана, наш лидер - Асташина Анна. Её амплуа – связующий. Она проявляет лидерские качества как на поле, так и за его пределами. На Анне большая ответственность, ведь она отвечает не только за успех игроков на поле , но и за хорошие отношения внутри нашей команды.

Благодаря совместной работе наших тренеров, врача и команды мы добиваемся высоких результатов на соревнованиях и чемпионатах.

Таблица 1

Результативность команды

Дата	Уровень соревнований	Результат
2022	Кубок Республики Татарстан	1 место
2022	Кубок России	1 место
2022	Чемпионат России	1 место
2021	Кубок Республики Татарстан	1 место
2021	Кубок России	2 место
2021	Чемпионат России	2 место
2020	Чемпионат России	1 место

Мной был проведен социологический опрос среди студентов нашего училища, в котором приняли участие 47 человек. Ребятам было предложено ответить на следующие вопросы:

Таблица 2

Результаты исследования

	Вопросы	Да %	Нет %	Другое%
1	Зависит ли ваше мастерство от количества тренировок?	90	10	1
2	Удовлетворены ли вы тренировочной нагрузкой?	80	20	0
3	Влияет ли взаимопонимание между тренером и спортсменом на командный результат?	79	20	1
4	Считаете ли вы, что одной из важнейших задач тренера, руководителя спортивной команды и психолога является формирование позитивного климата?	85	12	3
5	Работает ли ваша команда с психологом?	10	90	0
6	Считаете ли вы, что более сплоченная команда, но слабая в технической и тактической подготовке, может одержать убедительную победу?	5	95	0

Изучив результаты исследования, я сделала следующие выводы:

1.Упорная работа и тяжёлые тренировки - обязательный компонент успеха.

2. Тренировка может быть длиннее либо короче, но при этом оставаться эффективной.

3. Взаимопонимания между спортсменами, командой и тренером являются определяющим фактором спортивного успеха.

4. Совместная работа тренера и психолога по созданию хорошего психологический климата способствует успешному продвижению команды к достижению общей цели, преодолению препятствий, умению находить компромиссные решения в конфликтных ситуациях.

5. Для победы недостаточно обладать коллективным духом и боевым настроем, нужна высокая техническая и тактическая подготовка.

В заключении хочется сказать, что волейбол - одна из распространенных спортивных игр. Массовый, по-настоящему популярный характер волейбола

объясняется его высокой эмоциональностью, увлекательностью и доступностью. А моя команда для меня - вторая семья, где мы развиваемся физически и духовно. Опираясь друг на друга, принимая полную самоотдачу, веря и любя своё дело мы идём вперёд.

Литература

1. Ашмарил Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании/ Б.А. Ашмарил М.: Физкультура и спорт, 2017.

2. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 2008. - 144 с.

3. Ильин Е.П. Психология спорта/ Е.П. Ильин, СПб.: Питер, 2008. 352с.

4. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде/ Ю.А. Коломейцев М.: Физкультура и спорт, 2014. 128с.

5 . Ложкин Г.В. Интерперсональные конфликты в спортивное команде/ Г.В. Ложкин. М.: РГАФК, 2000 с.379-381

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАТЕМАТИЧЕСКИХ ОПЕРАЦИЙ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Смирнова П.И.

Научный руководитель: Ведрова С. М.

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

Содержание

Введение

Спортивная аэробика, методы оценивания

1.1 Спортивная аэробика – что это?

1.2 Оценивание качественных показателей в спортивной аэробике

1.3 Функции судей и критерии оценок

1.4 Оценивание результатов выступления в спортивной аэробике

Заключение

Литература

Введение

Совсем недавно, сидя на математике, я задумалась, зачем мне вообще нужен этот предмет, как он мне в жизни пригодится? Как она мне пригодится в тренерской деятельности и в судействе в будущем? Я начала вспоминать цифры в своём виде спорте. Оказывается, в спортивной аэробике есть много различных чисел, вычислений и мер.

А ведь если посмотреть, математика и спорт совсем не взаимосвязаны.

Математика-это точная наука, спорт-это физические действия. Но это только с первого взгляда.

Да, не поспоришь, не всем спортсменам удаётся понять математику. Но на самом деле, куда без неё. Без неё ты не сможешь посчитать оценки, не сможешь рассчитать нагрузку, и даже поставить рекорд. Спортивную диету ты тоже не сможешь правильно рассчитать, без математики, не принеся вред здоровью.

И, исходя из этого, было принято решение изучить взаимосвязь математики со спортивной аэробикой.

Актуальность темы исследования обусловлена необходимостью мотивации к изучению математики и ее применения в спортивной аэробике.

Гипотеза. Математика тесно связана со спортивной аэробикой, математические операции широко применяются для выставления оценок.

Объект исследования.

Спортивная аэробика.

Предмет исследования.

Математические операции.

Цель.

Изучить какие виды математических операций применяются в оценивании результатов спортивной аэробики.

Задачи.

1. Изучить методы оценивания спортивной аэробики.
2. Ознакомиться с функциями судей и критериями выставления оценок в спортивной аэробике.
3. Выявить, какие именно математические операции используются в выставлении оценок.

Спортивная аэробика, методы оценивания

1.1 Спортивная аэробика – что это?

Спортивная аэробика – одна из разновидностей гимнастики. Не стоит

путать ее с фитнесом, поскольку ничего общего с ним аэробика не имеет. Это официальный вид спорта, где демонстрируются ловкость, гибкость, взрывная сила и координация движений, по которому проводятся международные состязания. Выступление проходит под музыку и объединяет в себе танцевальные и акробатические элементы.

Спортивная аэробика своими корнями уходит в античную историю. Ее прародительницей можно считать древнегреческую орхестрику — гимнастику с танцевальным уклоном. Ею занимались женщины, чтобы выработать правильную осанку, грациозную походку и пластичность движений.

В Россию аэробика пришла из Америки в 1989 г., когда чета спортсменов, супруги Шварц, продемонстрировали свою программу в Москве и Питере. Буквально через год в Петербурге был организован первый Чемпионат России по спортивной аэробике. Однако немного раньше, в 1984 г., на экраны телевизоров вышла программа с комплексом ритмичной гимнастики под руководством фигуристки Натальи Линичук. Таким образом, аэробика разделилась на два главных подвида: спортивный и танцевальный.

Оценивание качественных показателей в спортивной аэробике

В аэробике оцениваются такие показатели как: артистичность, исполнение, сложность и время выполнения композиции. Все эти показатели не имеют размерности и не могут быть выражены в физических единицах измерения. Их называют качественными. Для количественной оценки таких показателей нередко используются методы, основанные на идеях квалиметрии.

Квалиметрия (лат. qualitas - качество, metron - мера) -это наука об измерении и количественной оценке качественных показателей. Измерение качества - это установление соответствия между характеристиками таких показателей и требованиями к ним. При этом требования («эталон качества») не всегда могут быть выражены в однозначной и унифицированной для всех форме. Специалист, который оценивает выразительность движений спортсмена, мысленно сопоставляет то, что он видит, с тем, что он мысленно

представляет, как выразительность.

На практике, однако, качество оценивается не по одному, а по нескольким признакам. При этом наивысшая обобщенная оценка не обязательно соответствует максимальным значениям по каждому признаку. В основе квалиметрии лежит несколько положений:

- любое качество можно измерить; количественные методы издавна применяются в спорте для оценки красоты и выразительности движений, а в настоящее время используются для оценки всех без исключения сторон спортивного мастерства, эффективность тренировочной и соревновательной деятельности, качество спортивного инвентаря и т.д;

- качество зависит от ряда свойств, образующих «древо качества»;

-каждое свойство определяется двумя числами: относительным показателем К и весомостью М;

- сумма весомости свойств на каждом уровне равна единице (или 100%).

Методические приемы квалиметрии делятся на две группы: эвристические (интуитивные), основанные на экспертных, и оценках анкетирования, и инструментальные, или аппаратурные.

Проведение экспертизы и анкетирования - это отчасти техническая работа, предполагающая строгое соблюдение определенных правил, а отчасти - искусство, требующее интуиции и опыта.

Измерение некоторых качественных признаков может проводиться с помощью различных технических средств. Но для большинства из них такие способы оценки неэффективны. В этом случае целесообразно применять

экспертные методы измерения и оценки.

Функции судей и критерии оценок

В спортивной аэробике судьи оценивают выступление с точки зрения артистичности, сложности, качеств техники исполнения. Максимальная возможная оценка — 10 баллов.

Таблица 1

Функции судей

Сложность (D-судья)	1. Отвечает за оценку элементов сложности в упражнении и определение правильной оценки сложности. 2. Судья - D обязан проверять, признавать и оценивать каждый элемент, который выполнен правильно в соответствии с минимальными требованиями. 3. Записывает всё упражнение (все элементы сложности / акробатики). 4. Подсчитывает количество элементов сложности и комбинаций, чтобы получить значения в соответствии с правилами соревнований. 5. Применяет сбавки за сложность.
Исполнение (E-Судья)	Оценивает: 1. Техническое мастерство во упражнении, от начала до конца каждого последующего движения (включая начальную / конечную позиции 1.2 Элементы (Сложность и Акробатика) 1.3 Соединения аэробных движений техника серий (шагов и движений рук) 1.4 Переходы и Соединения 1.5 Партнерство: Сотрудничество и взаимодействие синхронизация (СП, ТР, ГР)
Артистизм (A-судья)	Судья артистизма (A) оценивает все компоненты хореографии, идеально сочетающиеся с музыкой, для превращения спортивного упражнения в художественное представление с творческими и уникальными характеристиками, соблюдая при этом идеалы аэробной гимнастики. Кроме того, судья- A оценивает не только “ТО, ЧТО” выполняют спортсмены, но и “КАК” и “ГДЕ” они это выполняют.

Судьи линии (L)	Нарушения границ площадки для соревнований определяют судьи линии,расположенные по диагонали в 2 из 4 углов площадки.Каждый судья отвечает за две линии Судья линии - L1: отвечает за линии А и Б Судья линии - L2: отвечает за линии В и Г
Судья времени (T)	Судья времени несет ответственность за: Позднее появление / Неявку Ошибку / Нарушение времени Прерывание / Остановку выступления

Таблица 2

Критерии оценок

Сложность (D-судья)	• Запись элементов сложности Все выполненные элементы сложности должны быть записаны с использованием символов независимо от того, соблюдены минимальные требования или нет. • Оценка элементов сложности Ценность элементов определяется в соответствии с правилами, при условии, что элемент соответствует установленным минимальным требованиям. Ценность присваивается только первым 9 или 8 выполненным элементам сложности. Все элементы с падением и неприемлемым выполнением получат оценку «0». • Оценка связки элементов Сложности/Акробатики Если все элементы в связке соответствуют минимальным требованиям: связка из 2 элементов получит дополнительную оценку в 0,1 ,связка из 3 элементов получит дополнительную оценку в 0.2, связки, превышающее допустимое число элементов, не получат дополнительной стоимости. Если один из элементов связки не соответствует

	минимальным требованиям, комбинация не получит никакой дополнительной оценки. Элементы с Падением/неприемлемым исполнением не получат дополнительной оценки. Если при соединении элементов в связку выполнен шаг, дополнительной оценки не будет.
Исполнение (Е-Судья)	Все движения выполнены с “Падением” или “Несколькими касаниями” будут со сбавкой: (- 1.0) Все движения с “1-м касанием” будут со сбавкой: (- 0.5)
Артистизм (А-судья)	Судья-А оценивает по указанным критериям с использованием предоставленной шкалы Общая оценка А определяется из 10.0 баллов с точностью 0.1.
Судьи линии (L)	Лента вокруг площадки является частью зоны соревнований, поэтому прикасаться к ленте разрешается. - Если какая-либо часть тела коснется области за пределами ленты, будет сделана сбавка. - За движения тела в воздухе за пределами линии, сбавка не будет производиться. - Судьи линии должны показать красный флаг, чтобы подтвердить выход участника за пределы линии.
Судья времени (Т)	Измерение ошибки / нарушения времени начинается с первого слышимого звука и заканчивается последним слышимым звуком. Измерение времени для опоздания / неявки начинается с последнего звука вызова участника и заканчивается либо при появлении участника, либо по истечении 60 секунд

Оценивании результатов выступления в спортивной аэробике

Оценка Артистизма* (А-оценка) и Оценка Исполнения* (Е-оценка)

4 судьи - при проведении городских и краевых соревнований

Самые высокие и самые низкие баллы судей A / E - отбрасываются. Остальные баллы усредняются, и при условии, что оставшиеся два средних балла находятся в пределах допустимого диапазона, указанного ниже, этот результат является окончательным баллом A / E.

6 судей – при проведении соревнований округа, всероссийских, России, мира и Европы.

2 самых высоких и 2 самых низких балла судей A / E - отбрасываются. Остальные баллы усредняются, и при условии, что оставшиеся два средних балла находятся в пределах допустимого диапазона, указанного ниже, этот результат является окончательным баллом A / E.

Максимальное отклонение, допустимое для оценок A и E.
Во время соревнований различие между учитываемыми средними баллами не может быть больше, чем между:

10 и 8 = 0.3

7.99 и 7 = 0.4

6.99 и 6 = 0.5

5.99 и 0 = 0.6

Если возникает большее отклонение, чем указано выше, то среднее значение всех баллов является окончательной оценкой.

Оценка Сложности* (D-оценка)

2 судьи

Согласованная оценка является окончательной оценкой D.

<Коэффициент>

2 = ИМ, ИЖ, СП, ТР (мужчины), ГР (мужчины)

1.8 = ТР (смешанный), ГР (смешанный)

1.7 = ТР (женщины), ГР (женщины)

Сбавка Сложности (-0.5 / каждая)

Сбавка Сложности не будет делиться на 2

Общая оценка

Оценки A, E и D суммируются и составляют общую оценку.

ОКОНЧАТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА

Сбавки, сделанные Судьями-D, Судьями Линии и Председателем бригады судей, вычитаются из общей оценки, чтобы получить окончательную оценку.

Максимальное расхождение между крайними оценками

Для артистизма и исполнения:

В случае отклонения в 1,0 балл или более между крайними оценками, после соревнований будет проведен анализ оценок судей и будут приняты соответствующие санкции.

Для Сложности:

В принципе, два судьи должны прислать один согласованный результат. Однако в случае разногласий между двумя судьями, приведших к расхождению на 0,3 балла или более (до деления на 2, 1,8 или 1,7), после соревнований будет проведен анализ и будут приняты соответствующие санкции.

ОЦЕНИВАНИЕ

Артистизм оценивается по шкале не более 10,0 баллов с точностью до 0,1 балла. Исполнение оценивается по принципу негативного судейства, т. е. начиная с 10,0 и вычитая баллы за ошибки выполнения. Сложность оценивается в соответствии с принципом позитивного судейства, т. е. суммированием баллов от 0 и дается точностью до тысячных балла (3 цифры после запятой).

Примеры: D- оценка, разделенная на 1.7

6.5 ÷ 1.7 = 3.82352941… 3.823

Для получения окончательной оценки из общей оценки делаются сбавки.

Таблица 3

Пример подсчета баллов (A + E; 4-судьи): трио с оценкой D, деленной 1.7
Подсчитанные баллы

A-оценка	~~9.5~~	~~9.2~~	9.4	9.3	9.35
E- оценка	8.7	~~8.9~~	~~8.6~~	8.9	8.8

D- оценка (6.5÷1.7 =3.823)	6.5	6.5			3.823
Общая оценка					21.973
Сбавки D	0.5	0.5			-0.5
Линия	1 x 0.1				-0.1
Сбавки Председателя Бригады Судей					
Запрещенное движение	1 x 0.5				-0.5
Неподходящая одежда	1 x 0.2				-0.2
Окончательная оценка					20.673

Таблица 4

Пример подсчета баллов (A + E; 6-судей): индивидуальные женщины с оценкой D, деленной 2

Подсчитанные баллы

A- оценка	~~9.5~~	9.3	~~9.4~~	9.3	~~9.2~~	~~9.1~~	9.3
E- оценка	8.7	~~8.9~~	~~8.6~~	~~8.9~~	8.8	~~8.5~~	8.75
D- оценка (6.5÷2.0 =3.250)	6.5	6.5					3.25
Общая оценка							21.3
Сбавки судей D	0.5	0.5					-0.5
Линия	1 x 0.1						-0.1
Сбавки Председателя Бригады Судей							
Запрещенное движение	1 x 0.5						-0.5
Неподходящая одежда	1 x 0.2						-0.2
Окончательная оценка							20.0

Математические операции, используемые для выставления оценок в спортивной аэробике.

В спортивной аэробике применяются такие математические операции как:

- Сложение, в подсчёте окончательной оценки и в подсчёте оценки сложности(D-судья);
- Вычитание, в подсчёте оценки исполнения (E-судья) и в вычитании сбавок из общей оценки;
- Деление, в подсчёте оценки сложности (D-судья);
- Умножение, в подсчёте сбавок;
- Среднее значение, при подсчёте окончательной оценки исполнения(E-судья), артистизма(A-Судья);

- Действие с десятичными дробями, в подсчёте исполнения(Е-судья), артистизма(А-Судья);
- Действие с отрицательными десятичными дробями, в записи окончательных оценках сбавок;
- Действие с коэффициентами, в подсчёте окончательной оценки сложности (D-судья);
- Округление, применяется во всех окончательных оценках, с точностью до тысячных;
- Расчет статистических показателей применяется при выборе судей.

Заключение

Целью исследования являлось, изучение видов математических операций, применяемых в оценивание результатов в спортивной аэробике. В ходе работы были изучены методы оценивания качественных показателей в спортивной аэробике, были изучены функции судей и критерии выставления оценок, выявлены математические операции, которые используются и применяются при выставления оценок.

Математика тесно связана с любым видом спорта, в том числе и со спортивной аэробикой. Математические операции широко применяются для выставления оценок, в ходе исследования гипотеза подтвердилась. Изучение математики является очень важным моментом в жизни каждого тренера, судьи и спортсмена. Ведь в один момент пригодится всё считать без помощи технологий. В наше время может многое компьютер или телефон, но не надо забывать, что нужно уметь обладать даже самыми обычными математическими операциями.

Литература

Губа В.П., Пресняков В.В. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учебно-методическое пособие/ В.П. Губа, В.В. Пресняков – М.: «Человек», 2015. – 288с.

Правила спортивной аэробики (электронный ресурс в pdf файле) https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/ru_AER%20CoP%202022-

2024.pdf

Спортивная аэробика. (электронный ресурс) https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/sportivnaia-aerobika/

Направление 3.

МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЛИЧНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ САМБИСТОВ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Новоселов Н.
Научный руководитель: Шалыгин В. П.

г. Екатеринбург, Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Училище олимпийского резерва № 1(колледж)»

СОДЕРЖАНИЕ

Введение
Глава I. основные стороны тренировок самбистов
1.1 Характеристика основных видов тренировок в самбо
1.2 Основные этапы тренировочного процесса в самбо
глава II. Развитие основных физических качеств борцов-самбистов на этапе начальной подготовки
2.1 Развитие общефизических качеств самбистов в группе
2.2 Подвижные игры для развития общефизических качеств
Заключение
Литература ……..
Приложение А (видеофрагмент и фото игры в процессе тренировки)
Приложение Б (анкета)

Введение

В настоящее время в условиях возрастающих психических и информационных нагрузок человек вынужден искать пути оптимального, гармоничного развития и адаптации к изменяющимся социальным и экологическим условиям жизни. Неотъемлемой частью развития личности и общественной культуры является спорт, посредством которого помимо физического совершенствования и укрепления здоровья, решаются задачи духовно-нравственного развития, социальной адаптации, достижения

высокого уровня мастерства и профессионализма.[2] Современные спортивные единоборства являются одним из наиболее массовых видов спорта. Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Цель индивидуального проекта – рассмотреть стороны подготовки и роль игр, направленных на развитие физических качеств юных самбистов.

В соответствии с целью были поставлены следующие задачи:

1) Собрать информацию по данной теме;
2) Проанализировать и систематизировать информацию;
3) Провести анкетирование и сделать выводы.

Гипотеза исследования: предполагается, что применение игровых упражнений позволяет повысить уровень интереса к занятиям самбо.

Объектом исследования являются тренировки спортсменов-самбистов начальной подготовки.

Предмет исследования –игровые упражнения в формировании общефизических качеств.

В качестве материала исследования были использованы статьи из журналов сайта https://cyberleninka.ru, Интернет-ресурсы.

Цели и задачи настоящей работы предопределили выбор следующих методов исследования: анализ литературы, анкетирование.

ГЛАВА I. ОСНОВНЫЕ СТОРОНЫ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ

1.1 Характеристика основных видов тренировок в самбо

Различают шесть основных сторон подготовки самбистов: техническую, тактическую, психологическую, физическую, интеллектуальную и интегральную.

Техническая подготовка - процесс овладения самбистом системой движения (техникой самбо) с целью достижения высоких спортивных результатов. Техническая подготовка логически связана с физической,

тактической, психологической и интеллектуальной. Существует прямая зависимость между количеством приемов, которыми владеет самбист, и эффективностью тактических задач, которые необходимо решать в процессе соревновательной деятельности. Различают три основные уровни процесса технической подготовки - формирование двигательных представлений, умений и навыков. Особенностями последнего является стабильность, надежность и автоматизм.

Тактическая подготовка самбиста - процесс овладения приемами спортивной тактики, ее видами, формами и средствами их реализации в условиях соревнований. Структуру тактической подготовки в самбо составляют действия, направленные на формирование тактических знаний, умений, навыков и мышления в целом. Тактические знания самбиста - это представление про приемы, виды, формы тактики и их использование в процессе тренировок и соревнований. Тактическое мышление самбиста - это способность принимать правильные тактические решения при дефиците времени и высоком тактическом напряжении. Содержание тактики ведения соревновательной деятельности в самбо составляют средства тактической подготовки, которые создают благоприятные условия для атаки. Их можно разделить на четыре группы:

- направленные на возникновении у соперника защитной реакции - угрозы, сковывания, выведение из равновесия;
- направленные на возникновение у соперника атакующей реакции;
- направленные на отсутствие или ослабление реакции соперника - повторная атака, двойной обман;
- ·направленные на использование преимущественно силового воздействия.

Психологическая подготовка самбиста - это процесс достижения высокого уровня волевой и специальной психической подготовленности. Волевая подготовленность самбиста включает в себя способности реализации целеустремленности, решительности и смелости, настойчивости и упорства,

выдержанности и самообладания, самостоятельности и инициативности.

Физическая подготовка самбиста - процесс, направленный на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей. В зависимости от применяемых средств различают общую, вспомогательную и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка решает задачи развития двигательных качеств, которые способствуют достижениям в самбо. Вспомогательная физическая подготовка создает функциональный фундамент для развития специальных двигательных качеств спортсменов. Специальная физическая подготовка позволяет развивать двигательные качества относительно специфики самбо.
Силовая подготовка самбиста решает следующие задачи: развитие основных силовых качеств (максимальной и скоростной силы, силовой выносливости); увеличение активной мышечной массы; укрепление тканей (соединительных и опорных); гармонизация формы тела. [3]

Существует прямая зависимость между темпами повышения мастерства в современном спорте и уровнем интеллекта спортсмена. В самбо оно тем более очевидно, поскольку в вариативных ситуациях поединка спортсмену необходимо за долю секунды безошибочно решать различные задачи - к типичным можно отнести выбор и использование эффективных технико-тактических действий или комбинации (по мнению специалистов, их количество в самбо достигает до 10 тысяч). Уровень интеллектуальной подготовки самбиста определяется тремя основными факторами: широтой взгляда (мировоззрением); знанием закономерностей спортивной тренировки; способностями к реализации технико-тактических решений в процессе соревнований.

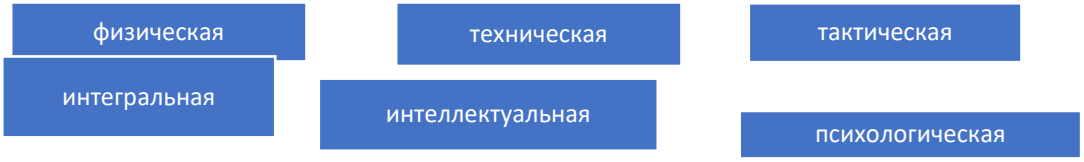
Интегральная подготовка самбиста - процесс координации и реализации в соревновательной деятельности разных сторон подготовленности (технической, тактической, психологической, физической и интеллектуальной).

Физическая подготовка - органическая часть подготовки спортсмена с

преимущественной направленностью на укрепление его органов и систем, повышение их функциональных возможностей, на развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), на улучшение способности координировать движения и проявлять волевые качества. Попутно совершенствуется техника выполнения различных упражнений.

Успех в любом виде спорта достигается за счет общей физической подготовленности, хорошей координированной работы мышц всего тела, согласованной деятельности всех органов и систем организма, напряжения воли и психики спортсмена. ОФП направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшения координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки. ОФП помогает также в воспитании волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей.

Схема 1. Основные стороны подготовки самбистов



1.2 Основные этапы тренировочного процесса в самбо

Самбо предусматривает планирование материала для изучения на нескольких этапах: спортивно-оздоровительном этапе (СО), этапе начальной подготовки (НП) -- 2 года, учебно-тренировочном этапе (УТ) -- 4 года, этапе спортивного совершенствования (СС) -- 2 года.

Спортивно-оздоровительный этап (СО). В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети и подростки (с 10 до 17 лет). Последние тенденции спортивных достижений стремиться к омоложению спортсменов, показывающих высокие спортивные результаты. В связи с этим необходимо

привлекать детей на спортивно-оздоровительный этап в раннем возрасте (8-9лет), но учебно-тренировочный процесс построить с учетом возраста и интереса спортсменов. На спортивно-оздоровительном этапе приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа.

Спортивно-оздоровительный этап решает ряд обязательных задач:

- привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям самбо;
- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни и гигиенической культуры;
- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств у занимающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма;
- освоение теоретических знаний из области физической культуры самбо и формирование двигательных умений и навыков.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься самбо и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники самбо и основами выполнения физических упражнений;
- разносторонняя физическая подготовленность спортсменов;
- выявление задатков и двигательных способностей детей;
- привитие интереса к занятиям самбо;
- использование дидактических правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

ГЛАВА II. РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БОРЦОВ САМБИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1 Игровой метод обучения по формированию общефизических качеств самбистов в группе НП

Исследования, проведенные по изучению воздействия игрового метода обучения и игровых средств по формированию двигательных навыков и развитию физических качеств в различных видах спорта показывают, что навыки, сформированные в игре, особенно прочны и долговечны.[] Игра легко и естественно мобилизует скрытые физические и интеллектуальные ресурсы человека. В игре не под давлением, а по желанию самих спортсменов происходит многократное повторение учебного материала в различных его сочетаниях. А рациональный подбор игровых заданий, имеющих общую структурную основу со специальными упражнениями, будет способствовать более успешному формированию у спортсменов сложных двигательных навыков.

Для развития специальной физической подготовленности в единоборствах можно подбирать и составлять игры, направленные в основном на развитие определенного физического качества. Так, например, такое физическое качество, как быстрота отлично развивается в играх, где сочетаются такие основные показатели быстроты, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу времени, и скорость передвижения тела или его частей в пространстве. Поскольку скоростные раздражители наиболее эффективны при оптимальном уровне возбудимости нервной системы, то игры, содействующие развитию скоростных качеств, рекомендуется проводить в начале тренировочного занятия, во вводной части занятия и в первой фазе основной части тренировки, до начала наступления утомления [2].

Значительные резервы повышения результативности тренировочного процесса в спортивных единоборствах кроются в развитии и совершенствовании координационных качеств спортсменов. Принято считать, что для развития координационных способностей наиболее благоприятными являются три сенситивных периода: от 9 до 10 лет, от 12 до 13 лет и от 15 до 16 лет. [1]

Разнообразные упражнения на быстроту и точность выполнения

заданий, на равновесие и координацию и т.п. содействуют развитию такого физического качества как ловкость. В процессе проведения специализированных подвижных игр, решающих задачу развития, выше названного качества, происходит совершенствование различных анализаторов, от которых зависит правильное, точное и своевременное выполнение движений.

Для сохранения равновесия и точности движений необходима и высокая устойчивость вестибулярного аппарата. Поэтому тренировка борца всегда способствует совершенствованию выше перечисленных анализаторов.

В процессе использования подвижных игр формируются разнообразные двигательные навыки. По мере повторения движений и закрепления навыков их отдельные компоненты автоматизируются, т.е. выполняются без активного сосредоточения внимания. Чем больше таких компонентов движений, тем эффективнее игровая деятельность спортсменов. Однако в процессе игры часто возникают такие ситуации, когда даже доведенные до автоматизма приемы не могут обеспечить ее результативность. В этих ситуациях спортсмену необходимо мгновенно оценить обстановку и выполнить движение, адекватное возникшим требованиям.

Под специально-подготовительными упражнениями для развития гибкости понимаются элементы технических действий, типичных для приемов изучаемого вида единоборства и в то же время требующих значительного проявления гибкости. Под гибкостью понимают способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. В практике часто определяют гибкость способностью человека достичь определенного положения (например, выполнить продольный или поперечный шпагат, способность встать из стойки на гимнастический или борцовский мост, коснуться лбом коленей из положения стоя при выпрямленных ногах). Наибольший прирост подвижности позвоночного столба у спортсменов отмечается с возраста 9-10 лет и до 16 лет, с 16 до 18 этот процесс замедляется. [2]

Упражнения для развития и совершенствования гибкости следует

проводить, используя игровые эстафеты. Можно подобрать соответствующие игры для целенаправленного, зачастую локального, воздействия на отдельные суставы, связки, мышечные группы. Такие игры должны создавать условия для увеличения амплитуды движения, дополнительного растяжения мышц и связок. Гибкость принято разделять на активную и пассивную. Активная гибкость проявляется в максимальной амплитуде движений, выполняемых спортсменом самостоятельно. Под пассивной гибкостью понимают предельную амплитуду, выполняемую с помощью каких-либо вспомогательных средств (с помощью партнера, снаряда и т. п.).

Под специальной силой в единоборствах понимают способность получать оцениваемый результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или суммарной затратой энергии. Как правило, результат деятельности достигается не только за счет мышечной силы спортсмена, но и за счет сложения следующих сил: Так, например, если атакующий для выполнения движения (удара, броска) использует вес своего тела + вес противника + направление движения его усилия, а также усилие, развиваемое собственными мышцами, то сила прилагаемая нападающим соответственно может возрасти в 3-4 раза. Так как подвижные игры – это смешанная (циклическая и ациклическая) деятельность, то она имеет преимущественно динамический, скоростно- силовой характер. В таких играх используются предметы (пояса, куртки, макеты оружия, набивные мячи, канаты и др.), либо партнеры по тренировке. Многие из этих игр можно проводить в виде контрольных упражнений.

Выносливость – важнейшее качество спортсмена от уровня развития, которого во многом зависит достижение высоких результатов в большинстве видов спорт, в том числе и в самбо. Воспитанию выносливости у борцов-самбистов уделяется значительное внимание, так как большая часть схватки протекает на фоне наступившего утомления. Особое внимание при подготовке борцов-самбистов уделяется развитию локальной силовой выносливости мышц верхних конечностей.

Процесс освоения технико-тактических действий, как и воспитание физических качеств, находится в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности спортом. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

Таким образом, борьба самбо предъявляет высокие требования к физической подготовке спортсмена, к развитию физических качеств силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Если развитие и проявление гибкости и ловкости в большей степени обусловлено анатомическим строением спортсмена и координационными способностями и в меньшей степени психологическим фактором, то развитие таких качеств как сила, быстрота и выносливость в большей степени обусловлено психологическим фактором (развитием психологических качеств).

2.2 Подвижные игры для развития общефизических качеств самбистов

Процесс освоения технико-тактических действий, как и воспитание физических качеств, находится в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности спортом. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла. Рассмотрим примеры подвижных игр, которые можно использовать в тренировочном процессе занятий самбо.

1. Борьба за мяч

Основная цель. Развитие силы, ловкости, расчетливости и умения падать без опоры на руки. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с борьбой в стойке.

Организация. Стоя на борцовском ковре, участники делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на расстояние вытянутых рук. Каждой противостоящей паре

игроков вручается по большому мячу (лучше всего — набивному, но можно и баскетбольному, волейбольному или футбольному), который захватывается двумя руками крест-накрест.

Проведение. По сигналу педагога каждый игрок стремится мощными, хитроумно рассчитанными рывками, наклонами, поворотами или передвижениями вырвать мяч из рук соперника и победно поднять его над головой, за что дается выигрышное очко. В случае вынужденного падения от атакующего действия противника участник должен ловко сгруппироваться и мягко упасть без опоры на руки, как это принято в единоборствах.

Игра повторяется три - пять раз, с полуминутным перерывом для отдыха после каждой схватки.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

Игровое состязание можно проводить и с определением абсолютного победителя в личном зачете, по олимпийской системе, с выбыванием из игры каждого участника, проигравшего схватку. Продолжающие путь к финалу победители предварительных схваток по жребию встречаются между собой до тех пор, пока на ковре не останется единственный непобежденный участник, который и признается сильнейшим.

2. Борьба руками

Основная цель. Развитие силы, внимания и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для совершенствования приемов борьбы с атакующими действиями рук.

Организация. Стоя на борцовском ковре, участники игры делятся на 2 равные команды, становящиеся напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на расстояние вытянутой руки. Расстояние между шеренгами 3—4 м.

Проведение. По предварительному сигналу педагога все игроки ложатся на живот, разведя для упора ноги врозь и поставив перед собой правую руку на локоть с взаимным захватом одноименной ладони лежащего напротив соперника (как в исходном положении армрестлинга).

По исполнительному сигналу все игроки стараются максимальным

напряжением захваченной руки повалить противодействующую руку соперника и прижать ее к ковру, за что начисляется выигрышное очко.

Игра повторяется три раза. Затем соперники по паре вступают в аналогичное противоборство левой рукой, которое также повторяется три раза.

Побеждает команда, участники которой наберут большее количество очков.

3. Игра в волейбол

Основная цель. Развитие силы, координационных способностей, внимания и оперативного мышления. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с бросками соперника через спину.

Организация. Очертить мелом на борцовском ковре игровую площадку по типу волейбольной. Размеры определяются количеством, возрастом и уровнем подготовленности участников игры.

На высоте 1 м над средней линией, делящей площадку на 2 равные половины, натягивается яркий цветной шнур или веревка. Играющие делятся на 2 команды, каждая из которых занимает отведенную ей половину площадки, где размещается по типу волейбола. Подбирается набивной мяч весом до 2- 3 кг.

Проведение. По сигналу педагога все игроки садятся, разведя ноги в стороны. Они должны оставаться в этом положении в течение всей игры. Принцип упрощенного волейбола с акцентированной силовой нагрузкой. Без ограничения количества передач команда должна перебрасывать набивной мяч над условной сеткой на половину команды соперников, а те его ловить до приземления и бросать обратно. Мяч бросается двумя руками из-за головы с энергичным наклоном туловища вперед. Игра останавливается тогда, когда мяч упадет на ковер. Команда, потерявшая мяч, проигрывает очко. Введение мяча в игру всегда производится усиленным броском с задней линии. Запрещается вставать.

Соревнования для определения победителей. Считать очки, как в волейболе, или проводить партии до 5—10 или большего количества очков.

4.Передача набивного мяча

Основная цель. Развитие гибкости, быстроты и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с бросками прогибом.

Организация. Борцы делятся на 2 команды, выстраивающиеся параллельными колоннами по одному с интервалом 3—4 м. Играющие садятся на ковер, ноги врозь, один позади другого на дистанция 1—1,5 м. Направляющие игроки колонн получают по набивному мячу доступного веса.

Проведение. По сигналу тренера направляющие обеих колонн энергичным дугообразным движением поднимают набивной мяч над головой (руки параллельно и сильно вытянуты). Продолжая начатое движение, они отклоняются назад, максимально прогнувшись и не отрывая пяток от ковра. Следующий борец колонны схватывает набивной мяч, как только последний окажется в пределах его досягаемости, и тем же способом передает его дальше, и так далее до конца колонны. Замыкающий участник колонны, схватив мяч, выполняет круговое движение в правую сторону и возвращает его обратно сбоку. Далее мяч возвращается боковой змейкой то с левой, то с правой стороны сидящих игроков, пока вновь не окажется у направляющего участника колонны, который демонстративно поднимает его над головой в знак завершения игрового задания.

Побеждает команда, выполнившая игровое задание первой.

5. «Петушиный» бой

Основная цель. Развитие силы, ловкости, внимания и сообразительности. Используется в качестве

вспомогательного упражнения для учебных заданий с борьбой в стойке.

Организация. Стоя на борцовском ковре, участники игры делятся на 2 равные команды, выстраивающиеся напротив друг друга разомкнутыми на расстояние вытянутой руки шеренгами.

Проведение. По сигналу педагога все участники сгибают левую ногу и хватают ее левой ладонью за стопу, оставаясь стоять на одной правой ноге, а правую руку сгибают в локте и закладывают за спину. Из этого исходного положения соперники в каждой противостоящей паре начинают толкать плечом друг

друга, передвигаясь скачками на правой ноге и используя хитроумные обманные движения до тех пор, пока один из них не заставит противника опереться на вторую ногу или опрокинет его на ковер. За достижение этого игроку присуждается одно очко.

Импровизированный бой повторяется несколько раз, с поочередной сменой опорной ноги.

Выигрывает команда, участники которой наберут большую сумму очков.

Варианты проведения.

Менять противников в парах перед каждым следующим боем посредством общей команды: «Сделать шаг вправо!», подаваемой после исходного построения команд. Два крайних участника, остающихся в этом случае без противника, встречаются между собой. Выявить абсолютного победителя в личном зачете путем проведения состязаний по олимпийской системе, с выбыванием проигравших.

6. Борьба ногами лежа

Основная цель. Развитие силы, быстроты, сообразительности и способности преодолевать сопротивление противника. Используется в качестве подводящего упражнения для освоения приемов борьбы с атакующими действиями ног.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются противостоящими шеренгами, разомкнутыми на расстояние вытянутой руки.

Проведение. По предварительному сигналу педагога все игроки делают шаг вперед и ложатся спиной на ковер, правым или левым боком к правому или левому боку соперника по паре соответственно головами в разные стороны. Ближней к сопернику рукой берутся за плечо противника.

По исполнительному сигналу соперники в парах поднимают ближнюю к сопернику ногу и, используя обманные движения, стараются выбрать удобный момент, чтобы молниеносным рывковым зацепом поднятой ноги перевернуть противника через голову вопреки его сопротивлению. Тот, кому удастся это

осуществить, получает выигрышное очко.

Игровое единоборство повторяется два или четыре раза с поочередной сменой атакующей ноги путем взаимного разворота другим боком к сопернику по паре.

Выигрывает команда, игроки которой завоюют большее количество очков.

7. «Всадники»

Основная цель. Развитие силы, ловкости, внимания и оперативного мышления. Используется в качестве вспомогательного упражнения для совершенствования приемов борьбы, связанных со сваливанием противника.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды, которые, в свою очередь, распределяются по парам с ролевыми функциями «коня» и «всадника». Команды выстраиваются на середине ковра противостоящими шеренгами, разомкнутыми на расстояние вытянутой руки.

Проведение. По сигналу педагога каждый «всадник» садится на плечи своего «коня» и вступает в рукопашную схватку с противостоящим «всадником» противоположной команды, стремясь ухватить его покрепче и стащить с «коня», а самому при этом удержаться в «седле». «Кони» стараются устойчиво держаться на ногах, но совершать атакующие действия ям не разрешается. Если в ходе горячей схватки оба «всадника» падают с «коней», то проигрывает тот, кто коснется ковра раньше соперника. Проигравшая пара выбывает из игры. Выигравший «всадник» снова садится на своего «коня» и вступает в игровое единоборство с другим противником.

Импровизированные схватки продолжаются до тех пор, пока одна из команд не потеряет всех своих «всадников». В этом случае другая команда объявляется победительницей.

Игру полезно повторить со сменой ролевых функций «коня» и «всадника» в каждой паре участников.

8. Прижать стопу соперника

Основная цель. Развитие быстроты, ловкости, внимания и расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для выполнения приемов

борьбы в стойке с атакующими действиями ног.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на расстояние вытянутой руки. Противостоящие игроки берутся за руки пальцами, согнутыми в крючок.

Проведение. По сигналу педагога каждый игрок, произвольно используя обманные движения, старается усыпить бдительность соперника по паре и неожиданно наступить на любую его стопу, плотно прижав ее к ковру. Игрок, сумевший добиться этого, приносит своей команде одно очко.

Игра повторяется три-четыре раза.

Выигрывает команда, в копилке которой окажется большее количество очков.

Вариант игры. Поставить задачу охотиться не за любой стопой соперника, а только за одной из них: правой или левой. В этом случае при повторении игры задачу целесообразно поменять.

10. Трофей

Основная цель. Развитие силы, быстроты, ловкости и тактической расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с борьбой в партере.

Организация. В метре от противоположных краев борцовского ковра мелом проводят прямую контрольную линию. В центре ковра кладут условный боевой трофей (борцовский манекен). Играющие делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются напротив друг друга за отведенными им контрольными линиями и опускаются на колени. Участникам игры предоставляется 1 мин для лаконичного согласования наиболее выгодных тактических вариантов командной борьбы за трофей.

Проведение. По сигналу педагога обе команды устремляются к трофею, стараясь как можно быстрее схватить его и, преодолевая сопротивление соперников, затащить за свою контрольную линию, за что начисляется выигрышное очко.

В процессе игры каждому участнику разрешается сватать за руки, ноги, шею,

туловище, сваливать, переворачивать, удерживать или оттаскивать в сторону от трофея столько соперников, сколько сможет, чтобы создать численное превосходство и более выгодные условия своим партнерам по команде, находящимся непосредственно у трофея и тянущим его в свою сторону. Но нельзя вставать с колен в стойку, за что участник выбывает из игры и удаляется с ковра. Игра покоряется три—пять раз.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

11. Выведение из равновесия

Основная цель. Развитие устойчивости тела при атаке соперника, координационных способностей и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с борьбой в стойке.

Организация. На борцовском ковре проводят 2-3 прямые параллельные линии с интервалом 2 м. Играющие делятся на 2 равные команды. Из представителей разных команд произвольно, по взаимному желанию участников составляются примерно равно сильные конкурирующие пары, которые размещаются на указанных линиях. Расстояние между парами около 2 м. Соперники по паре становятся лицом друг к другу, на расстояние вытянутой руки, расположив стопы одну за другой строго на линии.

Проведение. По сигналу педагога каждый игрок с помощью обманных движений, расчетливых рывков или толчков старается вывести своего соперника по паре из состояния равновесия и заставить его сойти с контрольной линии хотя бы одной ногой. Тот, кто сможет этого добиться, приносит своей команде одно очко.

Игра повторяется несколько раз, с попеременной сменой выставляемой вперед ноги. Победа присуждается команде, игроки которой наберут большее количество очков.

12. Борьба нанайских мальчиков

Основная цель. Развитие быстроты, координационных способностей, силы, внимания и оперативного мышления. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с борьбой в партере.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие целятся на 2 равные команды, выстраивающиеся напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на вытянутые руки. Расстояние между шеренгами 4-5м.

Проведение. По сигналу педагога все игроки принимают упор лежа и, двигаясь в этом положении к противоположному сопернику по паре, стремятся неожиданно схватить его за руку и резким рывком свалить на ковер, заставив коснуться ковра животом, боком, бедром или другой частью тела, кроме исходных опорных точек. Тот, кому удастся этого добиться, преодолев сопротивление соперника, приносит своей команде одно очко. Игра повторяется три-пять раз. Побеждает команда, участники которой наберут большее количество очков.

13. Выбивание опоры

Основная цель. Развитие ловкости, силы, внимания и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с выведением соперника из равновесия и с подножками.

Организация. Стоя на борцовском ковре, играющие расчетом на первый-четвертый делятся на группы по четыре человека, которые равномерно распределяются по ковру. В каждой игровой группе борцы образуют своеобразный крест, становясь в упор лежа, головой внутрь, ноги при этом должны быть неподвижными.

Проведение. По сигналу педагога два борца из одной команды (находящиеся друг против друга) стремятся вывести из равновесия и заставить упасть на живот одного или двух своих противников, лишая их опоры ловким и энергичным подбивом запястья ладонью

или рывком за руку. При этом игроки используют различные обманные движения и достигают своей цели скорее неожиданностью, чем силой.

За каждого выведенного из равновесия соперника, который прикоснется животом или боком к ковру, команда получает одно очко либо ей засчитывается победа в схватке. Общий интерес к игре значительно повышается, если ее проводить в виде турнира с определением сильнейших по олимпийской системе, с выбыванием каждой проигравшей команды.

15. Вытеснение из круга

Основная цель. Развитие силы, ловкости и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с элементами единоборства.

Организация. Игра проводится в круге диаметром 7—9 м. Участники игры делятся на 2 команды, скажем, «белых» и «черных», которые сходятся примерно равносильными парами, положив руки друг другу на плечи.

Проведение. По сигналу педагога соперники в парах начинают активную борьбу за территорию, стараясь вытеснить друг друга за пределы игрового круга. Участник, заступивший за круг хотя бы одной ногой, выбывает из игры и уходит из круга, а его победитель вступает в единоборство с победителем другой пары из соперничающей команды.

Игра продолжается до тех пор, пока в соревновательном круге не останутся представители лишь одной команды, которая и объявляется

16. Футбол с набивным мячом

Игра проводится на ковре и преследует цели: 1) развить быстроту, выносливость, силу и точность движения ног; подготовить к выполнению подсечек, зацепов и других приемов с действием ногами; 2) выработать умение падать.

Правила игры можно изменять в зависимости от цели. 1. Игра с вратарем. Один борец в «воротах», а другие поочередно «бьют» с различного расстояния. 2. Игра без вратаря. Играют две команды по 4-5 человек, игроки стремятся забить мяч в ворота соперников. 3. Игра с задержкой игрока руками, толчками, подножками, захватами ног, бросками. 4. Игра без задержки игрока.

17. Перехвати мяч

Игра проводится после разминки для развития быстроты спортсменов. Играющие выбирают водящего и садятся в круг. Они передают друг другу набивной мяч так, чтобы его не поймал или не коснулся водящий. Если водящему удается поймать мяч, то он меняется ролью с тем, кто передавал мяч последним, и игра продолжается.

18. «Вратарь»

Игра способствует развитию быстроты реакции, ловкости, силы. Содержание: в обозначенные мешками, чучелами или мячами ворота становится вратарь, а другой занимающийся старается забросить набивной мяч в ворота. Броски выполняют с определенной дистанции одной и двумя руками различными способами: сверху, снизу, из-за головы, сбоку. После 10 бросков занимающиеся меняются ролями. Победителем считается тот, кто забросил больше мячей. Если тренер хочет подготовить занимающихся к освоению броска через грудь, то борец становится спиной к воротам и бросает мяч с падением назад. В этом случае игра является специальным упражнением для обучения приему.

18. «Салки» на ковре

Игра способствует развитию быстроты и умения ориентироваться. Передвигаться по ковру можно только одним из способов: а) в стойке; б) на коленях; в) кувырками. Игрок считается осаленным, если его коснется водящий. Игру можно усложнить, введя следующее правило: салить только с помощью захвата или захвата и остановки игрока.

При проведении игры с передвижением кувырками на ковре не должно быть много занимающихся (на каждого должно приходиться не менее 4 м^2 площади ковра).

Название игры	Основная цель	Ловкость	Гибкость	Координация	Сила	Выносливость
Борьба за мяч	Развитие силы, ловкости, расчетливости	*			*	

	и умения падать без опоры на руки.					
Игра в волейбол	Развитие силы, координационных способностей, внимания и оперативного мышления.			*	*	
Передача набивного мяча	Развитие гибкости, быстроты и внимания.		*	*		
Борьба руками	Развитие силы, внимания и расчет-ливости.				*	

Рассмотрев разные игры, можно сделать вывод, что подвижные игры помогают развивать различные физические качества.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Наш проект был посвящен роли подвижных игр в тренировочном процессе самбистов начальной подготовки. Гипотеза исследования, что применение игровых упражнений позволяет повысить уровень интереса к занятиям самбо, увеличить уровень формирования физических качеств.

В ходе работы с различными источниками информации, с данными анкетирования поставленная цель достигнута. В процессе работы над данным проектом мы пришли к следующим выводам:

- подвижные игры играют большую роль в процессе тренировок;
- не всегда тренеры используют игровой метод;
- есть много подвижных игр, в ходе роведения которых могут формироваться несколько физических качеств.

Литература:

1. Мещеряков В.С. Об актуальности разработки современного подхода к

развитию физических качеств юных дзюдоистов / В.С. Мещеряков, В.А. Глубокий, В.М. Дворкин, М.Д. Кудрявцев // Проблемы современного педагогического образования. Серия: Педагогика и психология. – 2018. – № 59-2. – С. 228-231. https://cyberleninka.ru/article/n/ob-aktualnosti-razrabotki-sovremennogo-podhoda-k-razvitiyu-fizicheskih-kachestv-yunyh-dzyudoistov

2. Осипов А.Ю. Формирование технических действий начинающих самбистов / А.Ю. Осипов, В.М. Гуралев, В.М. Дворкин // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2012. - №2. – С. 111-116. https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-tehnicheskih-deystviy-nachinayuschih-sambistov

3. Паршин С.В. Комплексное развитие координационных и силовых способностей самбистов на этапе начальной подготовки / С.В. Паршин. Проблемы современного педагогического образования. Серия: Педагогика и психология. – 2018. – № 60-4. – С. 323-32 ttps://cyberleninka.ru/article/n/kompleksnoe-razvitie-koordinatsionnyh-i-silovyh-sposobnostey-sambistov-na-etape-nachalnoy-podgotovki

Приложение Б

Анкета

1.Как часто на тренировке проводятся развивающие игры?

1) часто 2) иногда

2.Нравится ли тебе эта часть тренировки?

Да) нет)

3.Как ты думаешь, для чего тренер включает игру в тренировку?

1) чтобы было интересно 2) быстрей прошла тренировка 3) развивать какие-то качества

МОТИВАЦИЯ СПОРТИВНОЙ И УЧЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УЧИЛИЩАХ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Рочева В. А., Бобрышев А. А.

Научный руководитель: Рочева В.М.

г. Ставрополь, государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ставропольского края «Ставропольское училище олимпийского резерва (техникум)»

Содержание

Введение

Основная часть

1.1.Мотивация спортивной деятельности

1.2. Мотивация учебно-профессиональной деятельности

1.3. Организация и результаты исследования

Заключение

Литература

Введение

Актуальность. Современный спорт с его рекордами и достижениями предъявляет высокие требования не только к физическому состоянию организма, но и к психической деятельности спортсмена. Внутренняя психологическая готовность к соревновательным действиям - это результат воздействия многих факторов, в том числе и развития мотивационной сферы личности. Мотивация занимает ведущее место в структуре личности и является одним из основных понятий, используемых для объяснения движущих сил поведения как в спорте, так и в учебной деятельности. Мотивация достижения - это ориентация человека на стремление к успешному выполнению задания, настойчивость перед лицом неудач и переживание чувства гордости за выполнение поставленной цели. Вопрос мотивации

достижения изучался во взаимосвязи с поведением и осуществлением личностью деятельности [2].

По Б.И. Додонову мотивация - это система внутренних и внешних мотивов, заставляющих человека поступать определенным образом. Мотив - конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, совершать поступки [3].

Успешность формирования компетенций по осваиваемой специальности и развитие мотивации достижения в спортивной деятельности зависит от уровня внутренней заинтересованности студента в получаемой профессии. Таким образом, актуальность исследования обусловлена высокой ролью мотивации в учебной и спортивной деятельности.

Цель исследования – выявить мотивы спортивной и учебно-профессиональной деятельности студентов первого курса СУОР.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретическую литературу по теме исследования;
2. Разработать вопросы анкеты, провести анкетирование, обработать результаты, сделать выводы.

Методы исследования:

1. Анализ литературы по теме исследования;
2. Анкетирование;
3. Математическая обработка данных.

Основная часть

1.1. Мотивация спортивной деятельности

Спортивную мотивацию принято определять как психологическое состояние спортсмена, обусловленное его отношением к различным сторонам конкретной ситуации спортивной деятельности: к самой деятельности, поставленной цели, ожидаемым результатам, успеху и неудачам, своим возможностям и тренеру.

А.М. Ахатов [1] считает, что высокие достижения в спорте тесно связаны с мотивационной сферой спортсменов. Нацеленность на получение высокого результата в спорте основывается на мотивации. Существует универсальный принцип формирования мотивации, который строится по такой схеме: хочу – могу – должен. «Хочу» - это потребности и стремления спортсмена. «Могу» - это осознанные желания и сформулированные цели. Которые спортсмен хочет достичь, и он понимает, что эти желания и цели могут быть удовлетворены. «Должен» - это осознание причинности определенных действий, если человек хочет чего-то достичь, которые формируются с помощью мотивов.

А.В. Бобровский [1] рассматривает мотивацию российских спортсменов как сложное образование, направленное на достижение высших спортивных результатов. Одним из видов спортивной мотивации является внешняя мотивация – материальное поощрение в результате победы, к внутренней мотивации относится направленность на успех, целеустремленность, саморегуляция и уверенность в себе. Для эффективной тренировочной и соревновательной мотивации спортсмена необходимо:

1. Постановка долгосрочных целей. Спортсмен должен понимать, что он дойдет до вершины своих возможностей. Для этого нужно ставить далеко идущие перспективные цели.

2. Формирование атмосферы командного духа. Это положение возникает из потребности личности принадлежать к общности. Для того чтобы успешно реализовать свои личные цели, человеку нужна поддержка его окружения.

3.Формирование и поддержание установки на достижение успеха. Важным фактором выступает не желание избежать неудачи, а желание достичь успеха. Это даст дополнительные стимулы не снижать активности спортивных тренировок. Для тренера важно постоянно поддерживать эмоциональность каждого занятия и направлять спортсменов на достижение успеха.

4.Оптимальное соотношение поощрений и наказаний. Этот фактор имеет большое значение в спортивной педагогике и важен для формирования мотивации. Применение данного фактора должно быть своевременным,

справедливым, учитывающим индивидуальные особенности спортсменов.

5.Особенности личности тренера. Одним из самых важных мотивационных факторов выступает активность, оптимизм и добросовестность тренера в процессе спортивной тренировки. Уверенность тренера в будущих успехах помогают спортсмену преодолеть психическое напряжение. Воодушевленность тренера, его любовь к спорту – один из самых позитивных факторов мотивации.

Мотивация спортивной деятельности определяется как внутренними, так и внешними факторами, имеющими различное значение на каждом этапе спортивной подготовки.

На начальном этапе важно выявить причины прихода в спорт. Выбор вида спорта часто обусловлен внешними, случайными обстоятельствами. Мотивация характеризуется диффузностью, неопределенностью и неустойчивостью.

Мотивы: а) эмоциональная привлекательность физических упражнений (в основе - естественная потребность в движениях); б) по настоянию родителей в) мотивы, связанные с условиями среды (близость секции); г) стремление к самосовершенствованию (укрепление здоровья); д) стремление к самоутверждению (желание быть не хуже других); е) социальные установки (мода на спорт, семейные спортивные традиции).

Тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства характеризуется устойчивым интересом к виду спорта, проявлением способностей к нему и стремлением к их развитию.

Целью занятий спортом становится не только удовольствие от самого процесса, но и достижение высоких результатов, как следствие затраченного труда. Мотивы: а) интерес к виду спорта; б) собственно соревновательный мотив (естественное желание померяться силами); в) стремление к самоутверждению, спортивному достижению; г) общественные мотивы (долга, коллективизма, патриотизма); д) потребность в совершенствовании физических и психических качеств.

Этап высшего спортивного мастерства характеризуется стремлением поддержать и развить свои достижения, умножить престиж и славу в спортивном мире, содействовать своими успехами прославлению города, страны, способствовать развитию данного вида спорта, обеспечить свое материальное благополучие.

Мотивы: а) достижения успеха и избегания неудач; б) соперничества и соревновательной борьбы (особенно в видах спорта, где присутствует физический контакт); в) самосовершенствования; г) спортивного общения; д) материального и морального стимулирования (поощрения, призы, материальные блага). По Л.П. Матвееву [6] эти мотивы опираются на социально значимые ориентации, нравственные принципы и чувства (чувства чести, патриотизма, общественной ответственности и т.д.)

Таким образом, блок мотивации выполняет в структуре спортивной деятельности следующие функции:

- является пусковым механизмом деятельности;
- поддерживает необходимый уровень активности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;
- регулирует содержание активности, использование различных средств деятельности для достижения желаемых результатов [6].

1.2. Мотивация учебно-профессиональной деятельности

Мотивация — это общее название для процессов, методов, средств побуждения студентов к познавательной деятельности, активному освоению содержания образования. Мотивация основывается на мотивах, под которыми имеются ввиду конкретные побуждения, стимулы, заставляющие личность действовать и совершать поступки. В качестве мотивов могут выступать в связке эмоции и стремления, интересы и потребности, идеалы и установки. [5].

Поэтому мотивы — это сложные динамические системы, в которых осуществляются выбор и принятие решений, анализ и оценка выбора. Мотивация для студентов является наиболее эффективным способом улучшить процесс обучения. Мотивы являются движущими силами процесса

обучения и усвоения материала. Изменения, происходящие в различных сферах деятельности человека, выдвигают все более новые требования к организации и качеству профессионального образования. Необходимо прививать студентам профессиональных образовательных учреждений интерес к накоплению знаний, самостоятельной деятельности и непрерывному самообразованию. Чтобы достичь этих целей, у студентов должна быть мотивация учения. Мотивация является главной движущей силой в поведении и деятельности человека, в том числе, и в процессе формирования будущего профессионала. Поэтому особенно важным становится вопрос о стимулах и мотивах учебно-профессиональной деятельности студентов.

Мотивы — это мобильная система, на которую можно влиять. Даже если выбор будущей профессии студентом был сделан не вполне самостоятельно и недостаточно осознанно, то, целенаправленно формируя устойчивую систему мотивов деятельности, можно помочь будущему специалисту в профессиональной адаптации и профессиональном становлении. Эффективность учебного процесса непосредственно связана с тем, насколько высока мотивация и высок стимул овладения будущей профессией. Существуют следующая классификация учебной мотивации студентов:

- познавательные мотивы (приобретение новых знаний и стать более эрудированным);
- широкие социальные мотивы (подразумевает долг, ответственность, понимание социальной значимости учения, принести пользу обществу); - прагматические мотивы (иметь более высокий заработок, получать достойное вознаграждение за свой труд);
- профессионально-ценностные мотивы (расширение возможностей устроиться на перспективную и интересную работу);
- эстетические мотивы (получение удовольствия от обучения). [5].

В системе учебных мотивов переплетаются внешние и внутренние мотивы. К внутренним мотивам относятся такие, как собственное развитие в процессе учения. Необходимо, чтобы сам обучаемый захотел что-то сделать и сделал

это, т. к. истинный источник человека находится в нем самом.

Внешние мотивы исходят от родителей, педагогов, группы, в которой обучается студент, Вот почему решающее значение придается не мотивам обучения — внешнему нажиму, а мотивам учения — внутренним побудительным силам.

В XXI веке, когда доступ к информации не вызывает никаких трудностей, возникает вопрос о том, как мотивировать студентов профессиональных учреждений к постоянному изучению материалов и усвоению нужных и полезных знаний. Особую роль для возникновения мотивации оказывает пробуждение интереса к выбранной профессии. Ведь именно молодые интеллигентные люди являются основой стабильного развития России. [5].

1.3. Организация и результаты исследования

В соответствии с поставленными задачами проведение экспериментального исследования осуществлялось в три этапа.

На первом этапе изучалась и анализировалась специальная литература по теме индивидуальной проектной работы. Здесь же формулировались цель и задачи, определялись методы их решения.

Второй этап был посвящён подготовке анкеты и проведению анкетирования среди студентов первого курса СУОР в количестве 41 чел. Анкета состояла из 7 вопросов по спортивной и учебной деятельности.

На третьем этапе анализировались и обобщались результаты, формулировались выводы, оформлялась индивидуальная проектная работа.

На вопрос анкеты «Почему Вами был сделан выбор в пользу училища олимпийского резерва?» подавляющее большинство опрошенных (82%) отметили желание добиться высоких результатов в спорте и лишь 1% студентов желает освоить профессию «педагог по ФК и спорту».

При ответе на вопрос «Кто повлиял на Ваш выбор учебного заведения?» 80% выбрали ответ «Выбрал сам». По нашему мнению, это связано с тем, что большинство обучающихся 1 курса учились в СУОР в 8-9 классах.

«В каком возрасте Вы начали заниматься спортом?» 55% ответили в 7-8 лет, 26% в 9-10 лет, в 11-12 лет-19 %. Поэтому у 60% опрошенных стаж занятий спортом более 5 лет.

На вопрос «Почему Вы выбрали именно этот вид спорта?» 46% ответили, что посоветовал учитель физической культуры, 33%-родители и 21% по совету друзей. У половины опрошенных (52%) родители тоже занимались спортом.

На вопрос «Как Вы оцениваете возможности совмещения спортивной подготовки и обучения по специальности в условиях СУОР?» 52% ответили положительно, у 36% преобладает спорт и только 12% выбрали обучение по специальности «Физическая культура».

«Где Вы планируете работать после окончания училища?». На этот вопрос все опрошенные предполагают работать в отрасли «Физическая культура и спорт»: 62 % тренером, 38% инструктором в фитнес-центре.

Заключение

Анализ литературы показал, что мотивация спортивной и учебно-профессиональной деятельности определяется как внутренними, так и внешними мотивами. Мотивы — это сложные динамические системы, в которых осуществляются выбор и принятие решений, анализ и оценка выбора. По мнению психологов [2,4] внешние мотивы играют важную роль, нередко они более действенны, чем внутренние, и их легко использовать для управления человеком. Однако, с точки зрения развития и совершенствования личности и продуктивности спортивной и учебно-профессиональной деятельности внутренняя мотивация предпочтительнее.

Нами была разработана анкета и проведено анкетирование студентов первого курса. Мы предположили, что большинство студентов выберут спортивную деятельность и наша гипотеза подтвердилась. Но так как половина опрошенных планирует после окончания обучения работать в сфере физической культуры и спорта необходимо усиление групповой и индивидуальной работы со студентами по формированию спортивной и

учебной мотивации.

Литература

1. Бобровский А.В. Мотивация спортивной деятельности.//Спортивный психолог, 2004 №3 С.18-21.

2. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения. М.: Смысл, 2013.- 336 с.

3. Додонов Б.И. Структура и динамика мотивов деятельности.//Вопросы психологии, 1984 № 4. С.126-130.

4. Леонтьева В. Л. Психология. Учебное пособие для СПО. М.: Юрайт, 2019. 152 с.

5. Мормужева Н. В. Мотивация обучения студентов профессиональных учреждений.// Педагогика: традиции и инновации: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, декабрь 2013 г.). Челябинск: Два комсомольца, 2013. - С. 160-163.

6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. М.: Спорт, 2019. 342 с.

7. Психологическая подготовка спортсменов.Учебно-методическое пособие/ Сост.А.М.Ахатов, И.В.Работин. КамГАФКСиТ, 2008.-56с.

СРАВНЕНИЕ БИОГРАФИЙ РОССИЙСКИХ ЗНАМЕНИТЫХ ХОККЕИСТОВ В ЛИГАХ США И КАНАДЫ

Фомичев Н. А.

Научный руководитель: Лоза Э. С.

г. Ярославль, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею

Содержание

Введение

1. Профессиональный путь Кирилла Капризова

1.1. Обзор карьеры

1.2. Личные и профессиональные качества

2. Профессиональный путь Никиты Кучерова

2.1. Ранние годы

2.2. Путь в НХЛ

3. Профессиональный путь Александра Романова

4. Профессиональный путь Андрея Кузьменко

Заключение

Библиографический список

Приложение «Брошюра»

Введение

Игра в Национальной хоккейной лиге (НХЛ) – это отличная карьера для хоккеиста, достойная неимоверных усилий. Играть в НХЛ интересно, престижно, сложно и финансово выгодно. Это карьера игрока, добившегося вершин спортивного мастерства. Такой опыт может стать фундаментом для успешной профессиональной карьеры после ухода из большого спорта.

Многие юные хоккеисты, и североамериканские, и российские, мечтают попасть в НХЛ.

Меня заинтересовала эта тема, поскольку я играл в Канаде в юниорской лиге и видел, как канадские и русские парни из моей команды мечтают играть там, что делает тему актуальной. Несколько раз посетив местные матчи НХЛ, мне приятно было обнаружить в некоторых командах наших российских игроков, и мне захотелось узнать истории их попадания в лучшую североамериканскую лигу.

Цель моей работы – сравнить биографии спортсменов и выявить общую закономерность их карьерных достижений. Мои задачи - отследить путь в НХЛ четырех известных российских хоккеистов, успешно играющих сейчас в США и Канаде: Кирилла Капризова, Никиты Кучерова, Александра Романова и Андрея Кузьменко, путем изучения публикаций СМИ и интернет-ресурсов, касающихся биографий данных спортсменов. Объект моего исследования – биографии хоккеистов, интервью тренеров и самих спортсменов в российских СМИ и на сайте НХЛ, из них я постарался выделить главное и использовать в работе. Предметом изучения для меня были начало и развитие хоккейной карьеры игроков с акцентом на их профессиональные и личные качества, которые позволили им уже в молодом возрасте добиться попадания в лучшую лигу мирового хоккея. Моя гипотеза состоит в том, что биографии выбранных хоккеистов имеют общие черты и могут являться примером для всех начинающих юных игроков.

1. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПУТЬ КИРИЛЛА КАПРИЗОВА

1.1. Обзор карьеры

Свой обзор я не случайно начинаю с этого молодого талантливого нападающего «Миннесоты Уайлд» - это один из моих любимых игроков, в хоккейной прессе он по праву считается восходящей звездой хоккея. Кириллу 25 лет, воспитанник «Кузнецких медведей», во взрослой лиге с 2014 по 2015 г. играл за «Металлург» родного Новокузнецка, где по результатам сезона попал в число 30 лучших хоккеистов Европы предстоящего драфта. Тогда же

американский клуб «Миннесота Уайлд» выбрал Кирилла на драфте под номером 135, хотя сам спортсмен подшучивал над своим 135-м номером.

Однако Кирилл продолжил играть в «Металлурге», затем перешел в «Салават Юлаев», а с 2017 г. в ЦСКА, который заключили с Кириллом контракт на 3 года. Играл за сборную России на Олимпиаде 2018 г., где Россия стала чемпионом, а Кирилл – героем финала матча Россия – Германия, забив в овертайме матча в большинстве решающую шайбу. Болельщики тогда окрестили этот победный эпизод «золотым голом», а Кирилла называли «золотым мальчиком».

Летом 2020 г. Капризов заключил контракт на 2 года с клубом НХЛ «Миннесота Уайлд», который не упускал его из вида с 2015 г. Благодаря успехам на льду в сезоне 2021/22 Кирилл вошел в пятерку лучших российских бомбардиров НХЛ, и его контракт был продлен еще на 5 лет. Он стал седьмым российским хоккеистом, набравшим за один сезон в НХЛ 100 очков. Спортсмен своей результативной игрой продолжает удивлять тренеров, болельщиков и соперников[1].

1.2. Личные и профессиональные качества

В детском хоккее Кирилл начинал на позиции защитника с хорошим катанием спиной, но затем был переведен тренером в нападающие. Его габариты -рост 178 см, вес 87 кг - позволяют ему устойчиво стоять на льду и при необходимости быстро маневрировать, он левша с левым хватом, умеет играть в пас и самостоятельно проводить голевые моменты, демонстрируя высокую скорость и прекрасную технику на льду, благодаря чему считается одним из самых техничных хоккеистов России.

Его первый тренер Андрей Ремович Лучанский, тренировавший Кирилла с детства и до 16 лет, называет его выносливым спортсменом с сильным характером, никогда не робевшим перед старшими игроками, при этом очень общительным и жизнерадостном человеком. По воспоминанию детского тренера, с любого турнира, где бы ни играла команда, Кирилл всегда привозил какой-нибудь приз – «Лучшего бомбардира» или «Лучшего

нападающего»[10].

Взрослый Кирилл очень рассудителен, спокоен и техничен. Он направляет свое внимание исключительно на игру, не отвлекаясь на постороннее. Его отличительная черта – умение читать ситуацию на площадке, предугадывать действия соперника и искать слабые места в обороне. Благодаря этим качествам спортсмен добился невероятных успехов в российском и североамериканском хоккее достаточно быстро, но самое главное, что его прогресс не останавливается и с каждым годом он повышает свои навыки, демонстрируя зрелищные голы и профессиональную игру[8].

Приведу также слова владельца «Миннесоты Уайлд» Крейга Леопольда о Кирилле Капризове: «Я не думаю, что он сделает для нас. Я уже понимаю, что он уже сделал для нас. Я слежу за его способностями и уровнем мастерства, он хороший парень. Он не жалуется. У него улыбка на лице. Наши парни из отдела маркетинга говорят с ним о том, что нужно делать, и он полностью соглашается. Приятно иметь такого игрока. Он будет в пятерке лучших игроков в течение следующих 10 лет».

А еще Кирилл занимается благотворительностью – он построил хоккейную коробку в своем родном поселке Кузедеево и финансово помогает открытию при ней спортивной школы, чтобы детям из села не приходилось ездить на тренировки далеко в Новокузнецк, как это делал он сам. А после включения спортсмена в состав Олимпийской сборной, в качестве благодарности за участие с его судьбе он подарил своему первому тренеру Андрею Лучанскому автомобиль[4].

2. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПУТЬ НИКИТЫ КУЧЕРОВА

2.1. Ранние годы

Никита Кучеров – один из самых известных российских хоккеистов, его знают не только болельщики из России, но и все фанаты НХЛ, в которой он играет уже 9 сезонов, дважды завоевав Кубок Стенли в составе «Тампа Бэй Лайтнинг». А начинал он свое восхождение в 1998 г. в клубе «Серебряные акулы», и его история непростая.

Никита из семьи военных, и те времена для них были сложными, даже коньки было купить невозможно, и его мама подрабатывала уборщицей на катке, чтобы купить их сыну. Родители и тренер приучили юного хоккеиста к дисциплине, и это помогло ему в спорте. Никите было 7 лет, когда родителей послали на службу в Уругвай, но было решено оставить сына в Москве на попечении бабушки и тренера Геннадия Курдина, который возил его на тренировки, поскольку уже тогда смог увидеть в нем талант. Уже став взрослым, Никита отблагодарил своего первого тренера за заботу, подарив ему автомобиль.

После окончания СДЮШОР юного хоккеиста не взяли в молодежную команду «Динамо», но взяли в «Красную армию», где он зарекомендовал себя как способный игрок и вскоре получил шанс проявить себя в КХЛ[7].

В 2011 г. Кучеров был задрафтовал американским клубом «Тампа Бэй Лайтнинг» под 58 номером, и это поставило его перед выбором между КХЛ и НХЛ, но серьезная травма плеча повлияла на решение в пользу НХЛ. Врачи ЦСКА не видели серьезности травмы, обвиняли спортсмена в притворстве и нежелании играть, но после более тщательного обследования стало ясно, что необходима операция, армейский клуб отказался ее оплачивать, а «Тампа Бэй» взялась за решение проблемы, и Кучеров уехал в за океан.

Сначала Никита играл в молодежной лиге АХЛ в команде, где почти не получал игрового времени, также не удалось найти общий язык с тренером, и игрок попросил обменять его. Так он оказался в «Руэн-Норанд Хаскис»[3].

2.2. Путь в НХЛ

Попасть в состав «Тампа Бэй» помог случай. Осенью 2013 г. капитан команды Стивен Стэмкос получил серьезную травму, и срочно понадобился нападающий. Лучшим кандидатом стал Кучеров, в первом же матче он забил гол в ворота «Нью-Йорк Рейнджерс», также отличившись яркой игрой и реализацией буллита. В дальнейшем Никита улучшал свои показатели, контракт его был продлен. Он стал лидером команды, много раз становился звездой недели и вошел в число молодых российских игроков с 40 голами за

сезон. Спортсмен принимает участие в матчах всех звезд, но триумфальным для команды стал 2020 г., когда они завоевали Кубок Стэнли, что является мечтой для каждого хоккеиста. В интервью Никита признался, что, когда он впервые взял в руки награду, это показалось ему нереальным. Но успех омрачила травма бедра, полученная во время плэй-офф, понадобилась операция и реабилитация.

Сейчас, в свои 29 лет, он может быть примером для молодых хоккеистов, так как умеет преодолевать неудачи, восстанавливаться после серьезных травм, использовать свой шанс и показывать яркую игру с точными пасами и красивыми голами. Никита не ограничивался успешной игрой в НХЛ, он всегда приезжал по вызову в сборную России, представляя свою страну в юниорских, молодежных и взрослых чемпионатах и помогая завоевывать почетные места.

Я думаю, что залог его успеха – это постоянные тренировки и самосовершенствование - Кучеров настолько увлечен хоккеем, что оборудовал в гараже дома мини-каток с искусственным льдом, чтобы тренироваться в любое время[5].

3. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПУТЬ АЛЕКСАНДРА РОМАНОВА

Александр Романов – 22-летний защитник канадского клуба «Монреаль Канадиенс». У Александра ровная хоккейная биография. Он из хоккейной семьи – его отец Станислав Романов бывший хоккеист, дедушка Зинэтула Билелетдинов прославленный тренер. Он воспитанник клуба «Крылья Советов», начинал как нападающий, а в 12 лет был переведен тренером в защитники. В первой же игре в новом амплуа Саша забил гол, поэтому из-за перестановки не расстроился. Его бывшие тренеры отзываются о нем как о бесстрашном и выносливом игроке, он отрабатывает все моменты до конца, не боится рискнуть и идти в атаку. Уже к 13 годам обладал хорошей техникой и катанием, он открытый и позитивный, в команде всегда мог приободрить шуткой или улыбкой. В интервью Романов рассказывал, что часто разбирал с дедом моменты матчей и получал много советов – играть жестче,

подключаться к атакам. Дедушка, как бывший защитник, был доволен успехами способного внука и никогда не вмешивался в тренировочный процесс[9].

В 2017 г. Александр дебютировал в МХЛ за команду «Крылья Советов», следующий сезон провел уже в молодежной команде «Красная Армия», был в составе юниорской сборной России.

В 2018 г. был выбран на драфте НХЛ под номером 38 клубом «Монреаль Канадиенс», но продолжал играть за ЦСКА. Адаптация к взрослому хоккею была непростой из-за разницы в тренировочном процессе, но он справился. В сезоне 2019/20 с ЦСКА завоевал Кубок Гагарина.

В 2020 г. в возрасте 20 лет российский защитник подписал 3-летний контракт с «Монреаль Канадиенс», и здесь тоже все пошло гладко. Канадские тренеры стали доверять Романову с самого начала – ставили и в большинстве, и в меньшинстве, и в овертайме. Александр регулярно бросал в створ ворот, сам блокировал броски и много раз спасал команду от возможных голов. Он один из немногих молодых хоккеистов, которым удалось сделать блестящую карьеру в североамериканской лиге[6].

4. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПУТЬ АНДРЕЯ КУЗЬМЕНКО

Андрей Кузьменко – нападающий канадского клуба «Ванкувер Кэнакс», уверенно начал свой первый сезон в НХЛ. Обладает отличным броском, хорошими навыками в атаке и умело проявляет себя в большинстве. Тренеры отзываются о нем как об умном игроке с прекрасной техникой. В отличие от других русских игроков НХЛ, Андрей не был выбран лигой на драфте, а при содействии агента объездил несколько клубов за океаном и в результате подписал контракт с «Ванкувером» [2].

А начинал хоккеист в московском клубе «Белые медведи», где был тренером его отец. В 16 лет он продолжил в МХЛ в составе «Красной Армии», в 18 – в команде ЦСКА, где провел 4 года, но закрепиться не удалось – на некоторое время был отправлен в ВХЛ, затем вновь возвращен в основной состав ЦСКА. Там, играя в 4 звене, сумел сотворить маленькую сенсацию,

оформив хет-трик в ворота СКА. Этим он понравился тренерам СКА, и те пригласили форварда к себе, там провел 4 сезона и утвердился в составе.

Сейчас Андрею 26 и он доволен переездом в Ванкувер, быстро нашел общий язык с коллегами и тренером Брюсом Будро. Его игра восторгает и болельщиков, и одноклубников, которые считаю Андрея мастеровитым, скоростным игроком, не боящимся вступать в борьбу и придающим команде энергии, а его бросок сравнивают с броском Александра Овечкина. Журналисты предрекают продление 1-летнего контракта с русским нападающим, сам Андрей же считает, что еще не заиграл в полную силу, его слова журналистам: «Каждый день я учусь игре в НХЛ – она отличается от КХЛ. Думаю, с каждым днем я становлюсь лучше».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучив и сравнив биографии хоккеистов, я пришел к выводу, что, несмотря на видимую непохожесть судеб, карьеры и путей в НХЛ, в них прослеживаются общие черты. Все хоккеисты – настоящие профессионалы, игроки лучших команд КХЛ и сборной России, отличившиеся и в юношеском, и во взрослом хоккее. Эти игроки обладают, наравне с лидерскими качествами, также стремлением к повышению уровня своего мастерства каждодневными тренировками, они не боятся силовой борьбы, развивают и привносят в игру свои сильные индивидуальные качества. Все они смогли влиться в коллектив игроков, несмотря на языковой барьер и различия в культуре, стать своими в команде, для них главное - приносить пользу своей игрой, каждый день показывая на льду свое мастерство и характер. Их отличает высокая требовательность к себе, желание непрерывно улучшать и совершенствовать технику и навыки, не останавливаясь на достигнутом.

Рассмотрев примеры наших талантливых спортсменов, можно обобщить, что лишь обладая лучшими профессиональными и личными качествами и добившись успехов в лучших командах России, можно играть в командах США и Канады. Я также убежден, что все вышесказанное равно относится и к нашей российской лиге КХЛ.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Интернет-ресурс «Биограф». Форма доступа: www.biographe.ru
2. Интернет-ресурс «Школа хоккея «Айс-профи». Форма доступа: www.ice-profy.ru
3. Интернет-ресурс «24 СМИ». Форма доступа: www.24smi.org
4. Интернет-ресурс «Истории успешных людей». Форма доступа: www.stories-of-success.ru
5. Интернет-ресурс «Советский спорт». Форма доступа: www.sovsport.ru
6. Интернет-ресурс «Спорт-24». Форма доступа: www.sport24.ru
7. Интернет-ресурс «Отечество». Форма доступа: www.ote4estvo.ru
8. Интернет-ресурс «Спорт-экспресс». Форма доступа: www.sport-express.ru
9. Интернет-ресурс «СпортКП». Форма доступа: www.sportkp.ru
10. Интернет-ресурс «НХЛ». Форма доступа: www.nhl.com

ПРИЛОЖЕНИЕ

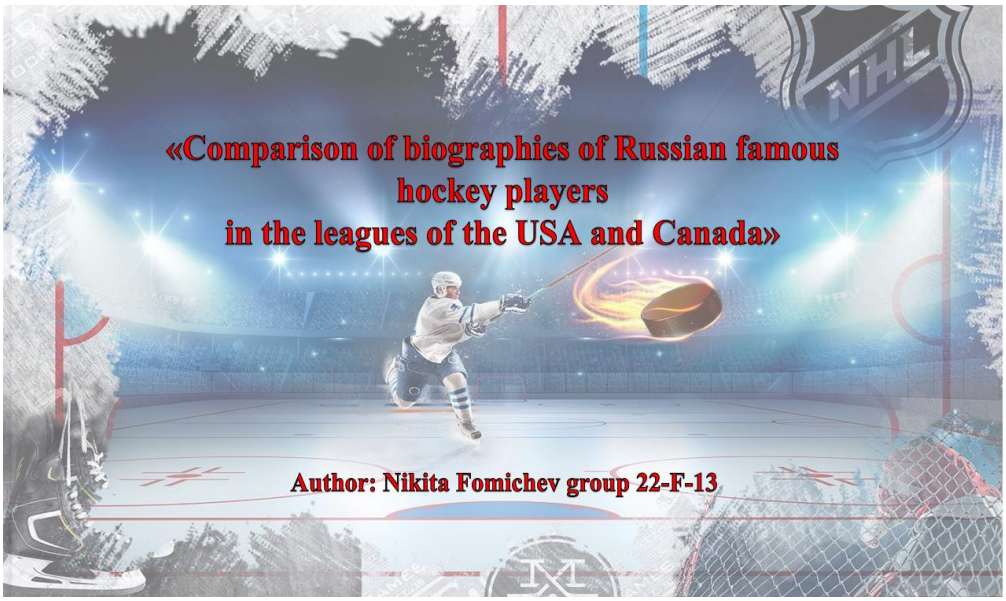
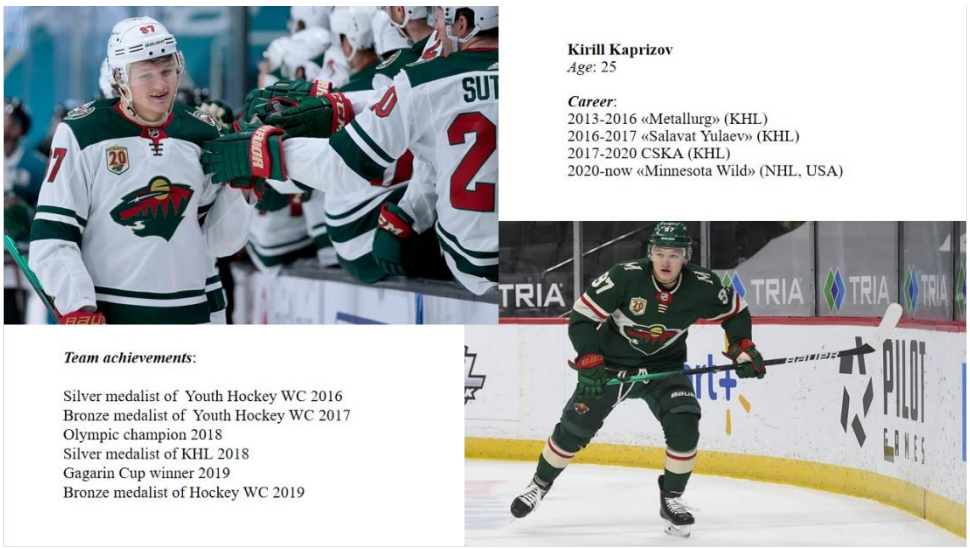


Рис.1. Первая страница брошюры



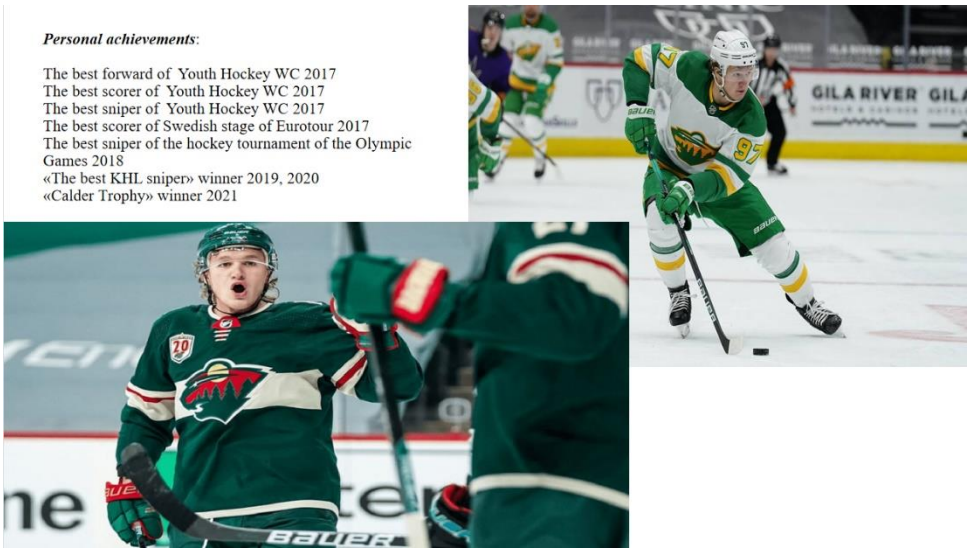
Kirill Kaprizov
Age: 25

Career:
2013-2016 «Metallurg» (KHL)
2016-2017 «Salavat Yulaev» (KHL)
2017-2020 CSKA (KHL)
2020-now «Minnesota Wild» (NHL, USA)

Team achievements:

Silver medalist of Youth Hockey WC 2016
Bronze medalist of Youth Hockey WC 2017
Olympic champion 2018
Silver medalist of KHL 2018
Gagarin Cup winner 2019
Bronze medalist of Hockey WC 2019

Рис.2. Вторая страница брошюры



Personal achievements:

The best forward of Youth Hockey WC 2017
The best scorer of Youth Hockey WC 2017
The best sniper of Youth Hockey WC 2017
The best scorer of Swedish stage of Eurotour 2017
The best sniper of the hockey tournament of the Olympic Games 2018
«The best KHL sniper» winner 2019, 2020
«Calder Trophy» winner 2021

Рис.3. Третья страница брошюры

Рис.4. Четвертая страница брошюры

Team achievements:

Bronze medalist of Youth WC 2011
Silver medalist of Youth WC 2012
Bronze medalist of Youth WC 2013
Bronze medalist of Hockey WC 2017, 2019
President Cup winner 2019
«Art Ross Trophy» winner 2019
«Ted Lindsay Evord» winner 2019
«Hart Trophy» winner 2019

«Kharlamov Trophy» winner 2019
The Prince of Wales Prize winner 2015, 2020, 2021
Stanley Cup winner 2020, 2021

Personal achievements:

The best forward of Hockey WC 2019

Рис.5. Пятая страница брошюры

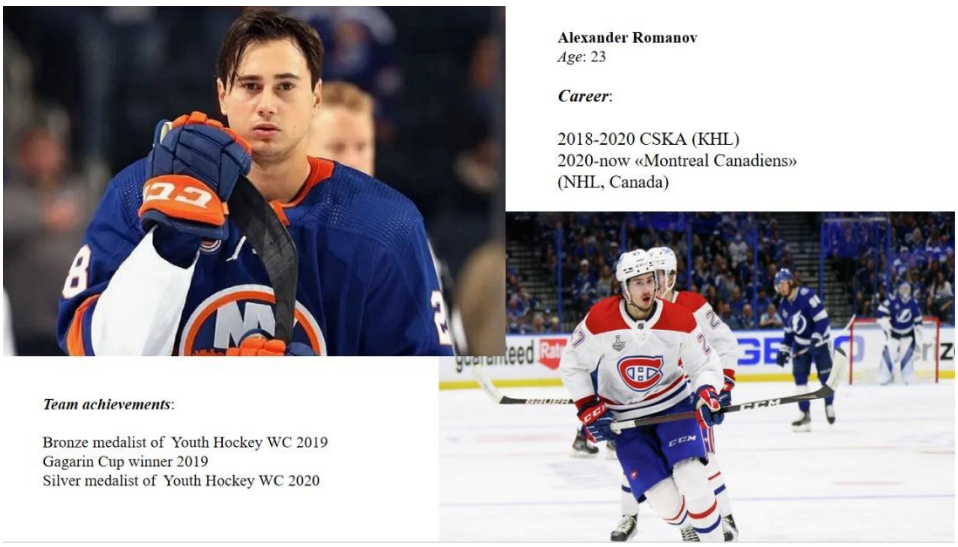
Nikita Kucherov
Age: 29

Career:

2010-2012 CSKA (KHL)
2012-2013 Quebec Remparts, Ruen-Noranda Huskies (QMJHL)
2013-2014 Syracuse Crunch (AHL)
2014-now «Tampa Bay Lightning» (NHL, USA)

Рис.6. Шестая страница брошюры

Рис.7. Седьмая страница брошюры



Alexander Romanov
Age: 23

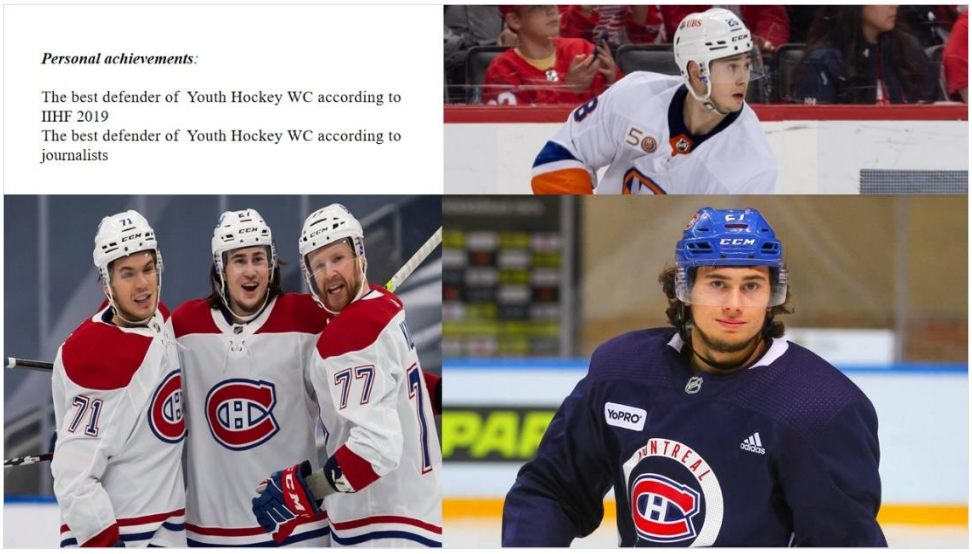
Career:

2018-2020 CSKA (KHL)
2020-now «Montreal Canadiens»
(NHL, Canada)

Team achievements:

Bronze medalist of Youth Hockey WC 2019
Gagarin Cup winner 2019
Silver medalist of Youth Hockey WC 2020

Рис.8. Восьмая страница брошюры



Personal achievements:

The best defender of Youth Hockey WC according to IIHF 2019
The best defender of Youth Hockey WC according to journalists

Рис.9. Девятая страница брошюры

Andrey Kuzmenko
Age: 27

Career:
2016-2017 CSKA (KHL)
2017-2018 Zvezda (HHL)
2018-2022 SKA (KHL)
2022-now «Vancouver» (NHL, Canada)

Team achievements:

Silver medalist of Youth Hockey WC 2016
Kharlamov Cup winner 2017
Silver medalist of Russian Championship 2018
Bronze medalist of Russian Championship 2019
Silver medalist of Russian Championship 2020
Euro Hockey Tour champion 2018/2019

Рис.10. Десятая страница брошюры

ИЗУЧЕНИЕ БИОГРАФИИ И КАРЬЕРЫ ВЫДАЮЩИХСЯ ХОККЕИСТОВ КАНАДЫ И США

Наумцев А. А.

Научный руководитель: Лоза Э. С.

г. Ярославль, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею

Содержание

Введение

5. Биография Коннора Макдэвида

5.1. Выступление Коннора Макдэвида за сборную

5.2. Награды и достижения Коннора Макдэвида

6. Биография Патрика Кейна

6.1. Карьера в Национальной хоккейной лиге

6.2. Награды и достижения

7. Сравнение Патрика Кейна и Коннора Макдэвида

Заключение

Библиографический список

Приложение

Введение

Хоккей — один из наиболее любимых народом олимпийских видов спорта, широко культивируемый во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных

игровых эпизодов и ситуаций, обилием контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях. Хоккей любят все, несмотря на возраст и пол. Во время проведения чемпионата мира эта игра собирает тысячи людей у экранов телевизоров и на стадионах. Так и я когда-то влюбился в этот спорт.

Целью моего проекта является углублённое изучение биографий и карьер двух хоккеистов из разных стран (США и Канада), а также их сравнение.

Задачи:

1. Изучить доступные источники информации по теме проекта;
2. Подобрать и систематизировать материал;
3. Произвести сравнение хоккеистов.

Объект исследования: биографии выдающихся хоккеистов США и Канады.

Предмет исследования: сходства и различия спортсменов.

Тема моего проекта актуальна, так как немногим известно о хоккеистах, которые играют за рубежом, а в данной работе я подробно расскажу о таких спортсменах.

Гипотеза проекта: биографии хоккеистов увлечёт людей, и поможет понять, каких высот можно достичь благодаря данному виду спорта.

1. БИОГРАФИЯ КОННОРА МАКДЭВИДА

Родился канадец 13 января 1997 г. в небольшом городке Ричмонд-Хилле. Уже в 3 года мальчик встал на коньки. Придя в хоккейную школу, Коннор оказался в группе, где занимались ребята годом старше. Отличавшийся с ранних лет исключительным талантом и голевым чутьем, он ни в чем не уступал им, и все свободное время тратил на домашние тренировки с отцом, помогавшим сыну отрабатывать технику дриблинга. Мишенью для бросков служила фанерная стена в гараже, а летом маленький Макдэвид менял коньки на ролики и тренировал катание, объезжая конусы в виде пустых банок. Мама и бабушка иногда выступали в роли вратаря, отбивая броски мальчика. Старший брат Макдэвида тоже увлекался

хоккеем, но в отличие от младшего забросил тренировки по окончанию школы. В 2012-ом пятнадцатилетний Коннор пополнил ряды «Эри Оттерз» в качестве нападающего и показал феноменальную результативность в 66 очков в 63 играх, став лучшим новичком лиги. Тремя годами позже Макдэвид вышел на драфт НХЛ как игрок года Канадской хоккейной лиги и лучший хоккеист ОХЛ. Коннор вывел клуб «Эдмонтон Ойлерз» в плей-офф чемпионата в 2017 г. Тогда же он получил сразу пару главных наград Национальной хоккейной лиги: «Тед Линдсей Эворт» и «Харт Мемориал Трофи». После этого талантливый спортсмен стал постоянным участником символической сборной «всех звезд», выступая во всех звездных матчах НХЛ. Благодаря высочайшим скоростным возможностям, канадец стал победителем забега на скорость перед матчем «всех звезд» в 2017-ом. Стоит отметить, что карьера Макдэвида параллельно развивалась и на уровне канадских сборных. Нападающий дважды помогал ей добывать золотые медали молодежных чемпионатов мира, а первое взрослое первенство в 2016 г. принесло Коннору звание чемпиона мира. Однако дальнейшие подобные чемпионаты складывались для него менее удачно. В 2018-ом, будучи капитаном сборной Канады, Макдэвид привел ее только к четвертому месту, а в 2019 г. из-за полученной травмы и вовсе пропустил международный турнир. 7 ноября 2022 г. Коннор провел свой пятисотый матч в регулярных чемпионатах НХЛ, в котором заработал 724-е очко[1].

1.1. ВЫСТУПЛЕНИЕ КОННОРА МАКДЭВИДА ЗА СБОРНУЮ

Макдэвид дебютировал за сборную Канады на юниорском чемпионате мира 2013 в Сочи, который стал победным для канадцев, а сам Макдэвид был признан лучшим нападающим и самым ценным игроком турнира. В семи матчах набрал 14 очков и стал лучшим снайпером и бомбардиром турнира. На молодёжном чемпионате мира 2014 набрал 4 очка, а сборная Канады заняла лишь 4-е место. Через год, на домашнем чемпионате мира среди молодёжных команд стал чемпионом. В сентябре 2016 года принял участие в возрождённом кубке мира в составе сборной Северной Америки в качестве капитана, а в начале апреля

было объявлено об участии Макдэвида в чемпионате мира 2016 в составе сборной Канады. Всего на чемпионате мира провёл 10 матчей, в которых набрал 9 очков, включая шайбу в финале, которая принесла его команде золотые медали. Таким образом, Коннор Макдэвид стал самым молодым хоккеистом выигравшим юниорский, молодёжный и взрослый чемпионаты мира. 8 апреля 2018 года был включён в состав сборной Канады для участия в чемпионате мира 2018. Сборная, в которой Макдэвид выступал в качестве капитана команды, не смогла завоевать медали, уступив в матче за 3-е место сборной США.

1.2. НАГРАДЫ И ДОСТИЖЕНИЯ КОННОРА МАКДЭВИДА

2012 – обладатель приза «Джек Фергюсон Эворд»

2013 – обладатель приза «Эммс Фэмили Эворд», лучший бомбардир, победитель и самый ценный игрок юниорского чемпионата мира

2014 – обладатель призов «Уильям Хэнли Трофи и «Бобби Смит Трофи»

2015 – лучший игрок года CHL, победитель молодежного чемпионата мира, обладатель призов «Ред Тилсон Трофи», «Бобби Смит Трофи» и «Уэйн Гретцки 99 Эворд»

2016 – победитель чемпионата мира

2017-2020 – участник матча «всех звезд»

2017, 2018, 2021 — обладатель призов «Арт Росс Трофи» и Тед Линдсей Эворд»

2017-2019, 2021 – попадание в первую символическую сборную «всех звезд».

2. БИОГРАФИЯ ПАТРИКА КЕЙНА

Патрик Тимоти Кейн II родился 19 ноября 1988 года в небольшом городе Буффало, Соединенные Штаты Америки. Патрика назвали в честь его отца. Он вырос в многодетной семье, у него три сестры – Жаклин, Эрика и Джессика. Родители – Донна и Патрик Кейн. Первые успехи в хоккее Патрик начал демонстрировать еще во время обучения в «Школе Святого Мартина» в Баффало. Там он выступал за школьную команду «Крылья западной Сенеки». Когда талант молодого человека стал очевиден, родители решили отправить его учиться в

Мичиган, для того чтобы Патрик смог играть в команде Honeybaked, входящей в состав «Молодежной хоккейной лиги США». В составе клуба Патрик тренировался целых три года. По результатам драфта Хоккейной лиги Онтарио 2004 года Патрик Кейн попал в канадский клуб «Лондонские рыцари». Первое его выступление за них состоялось только в сезоне 2006/2007 годов. Это связано с тем, что Патрик в это время активно играл за юношескую национальную сборную Канады. В ее составе юноше удалось достичь феноменальных успехов и возглавить турнирную таблицу, набрав более 100 очков. За это он получил от СМИ прозвище «золотой ребенок Америки»[2].

2.1. КАРЬЕРА В НАЦИОНАЛЬНОЙ ХОККЕЙНОЙ ЛИГЕ

После ошеломляющего успеха в «Рыцарях» на хоккеиста Патрика Кейна обращает внимание клуб «Чикаго Блэкхокс». Вскоре главный менеджер клуба объявляет о том, что с Патриком был заключен трехлетний контракт для новичков. Отдача не заставила себя ждать, первый свой матч Патрик провел блестяще, забив гол в ворота «Миннесоты Уайлд». Всего, по результатам сезона, Кейну удалось набрать 72 очка и встать во главе списка «Лучших новичков НХЛ». В 2008 году он повторил успех и снова стал лучшим в регулярном сезоне, набрав 70 очков. Кроме того, в 2008 году молодой человек оформил свой первый хет-трик. В это же время благодаря Патрику Кейну команде «Чикаго Блэкхокс» удалось добраться до плей-оффа. В период с 2010 по 2015 год он завоевал для своей команды три Кубка Стэнли. Многократно становился самым результативным игроком Чемпионата, и был назван лучшим среди бомбардиров. До 2010 года команда «Чикаго Блэкхокс» в течение почти полувека безуспешно пыталась получить Кубок Стэнли. В следующем сезоне 2015/16 Патрику удалось набрать более 100 очков. Ошеломительная статистика! В течение предыдущих пяти лет это удавалось всего двум игрокам Национальной хоккейной лиги – Евгению Малкину и Сидни Кросби.

2.2. НАГРАДЫ И ДОСТИЖЕНИЯ ПАТРИКА КЕЙНА

2006 год: «Лучший результат турнира по голам и очкам» в Чемпионате мира среди юниоров

2007 год: звание «Лучшего новичка канадской ХЛ»; титулы «Лучшего новичка ХЛ Онтарио», «Лучшего бомбардира канадской хоккейной лиги», «Главного бомбардир Хоккейной лиги Онтарио» и бронзовая медаль Молодежного чемпионата мира

2008 год: «Лучший драфт-проспект Канадской ХЛ», Колдэр Трофи

2010 год: "Серебряный призер Олимпийских Игр", Кубок Стэнли

2013 год: Конн Смайт Трофи, Кубок Стэнли

2015 год: Кубок Стэнли.

3.СРАВНЕНИЕ ПАТРИКА КЕЙНА И КОННОРА МАКДЭВИДА

Сравнение можно начать с возраста хоккеистов: Патрик Кейн старше Коннора на целый восемь лет (34 и 26 соответственно).

Макдэвид – центральный нападающий в то время, как Патрик занимает позицию и крайнего, и центрального нападающего.

Хват клюшки одинаковый.

Клубная карьера состоит у хоккеистов таким образом: у Кейна с 2007 по настоящее время Чикаго Блэкхокс, а с 2012 по 2013 Биль; у Коннора с 2012 п 2015 Эри Оттерз, с 2015 по настоящее время Эдмонтон Ойлерз.

Различаются и их награды на Чемпионатах мира: Коннор Макдэвид со своей командой завоевал золото в 2016, а Патрик Кейн – бронзу в 2018.

Награды не досталось на Олимпийских играх Макдэвиду, а Патрик с удовольствием завоевал серебро в 2010 в Ванкувере.

Все отличия не перечесть, но самые яркие представлены здесь.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении можно сказать, что хоккей – это социальное явление, пользующееся колоссальным успехом у миллионов людей. Оно находится в ряду наивысших проявлений человеческой деятельности, сродни искусству или науке.

Прежде всего – это тяжелейший труд, связанный с тем, что человек отдаёт свое здоровье. Это очень сложное по структуре явление - высокая техника на неестественной опоре.

Наконец, хоккей требует от человеческого организма постоянной

концентрации, психофизических усилий, максимального взаимодействия и взаимопонимания, что даётся лишь большим напряжением сил. Очевидно, что человек, играющий в хоккей на профессиональном уровне, занят страшно тяжелым трудом. Я доказал это на примере Патрика Кейна и Коннора Макдэвида.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1) Биография Коннора Макдэвида. Форма доступа: https://ice-profy.ru/biografiya-konnora-makdevida/

2) Американский хоккеист Патрик Кейн: биография, достижения и интересные факты. Форма доступа: https://fb.ru/article/420345/amerikanskiy-hokkeist-patrik-keyn-biografiya-dostijeniya-i-interesnyie-faktyi

ПРИЛОЖЕНИЕ

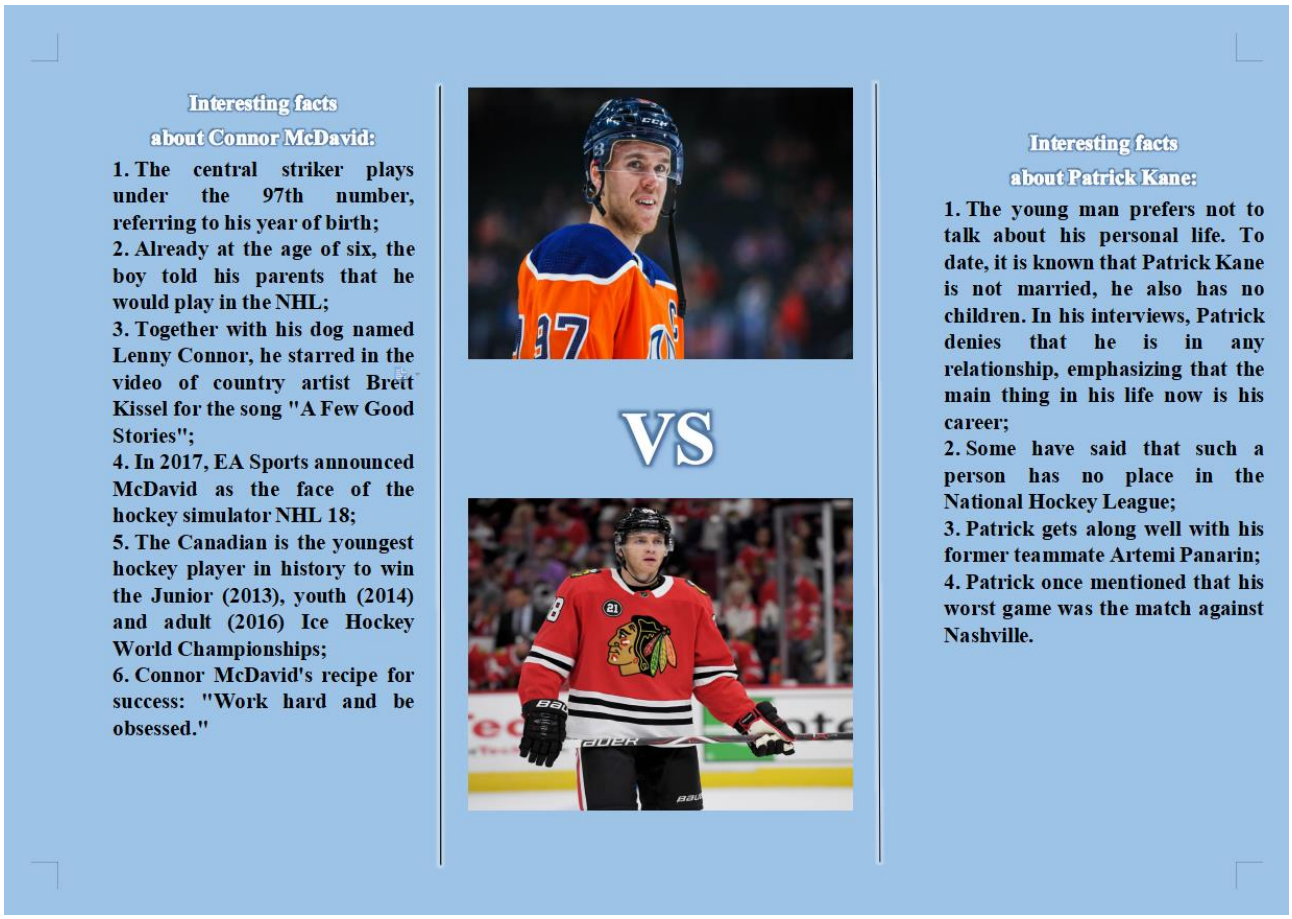


Рис.1. Внутренняя сторона буклета

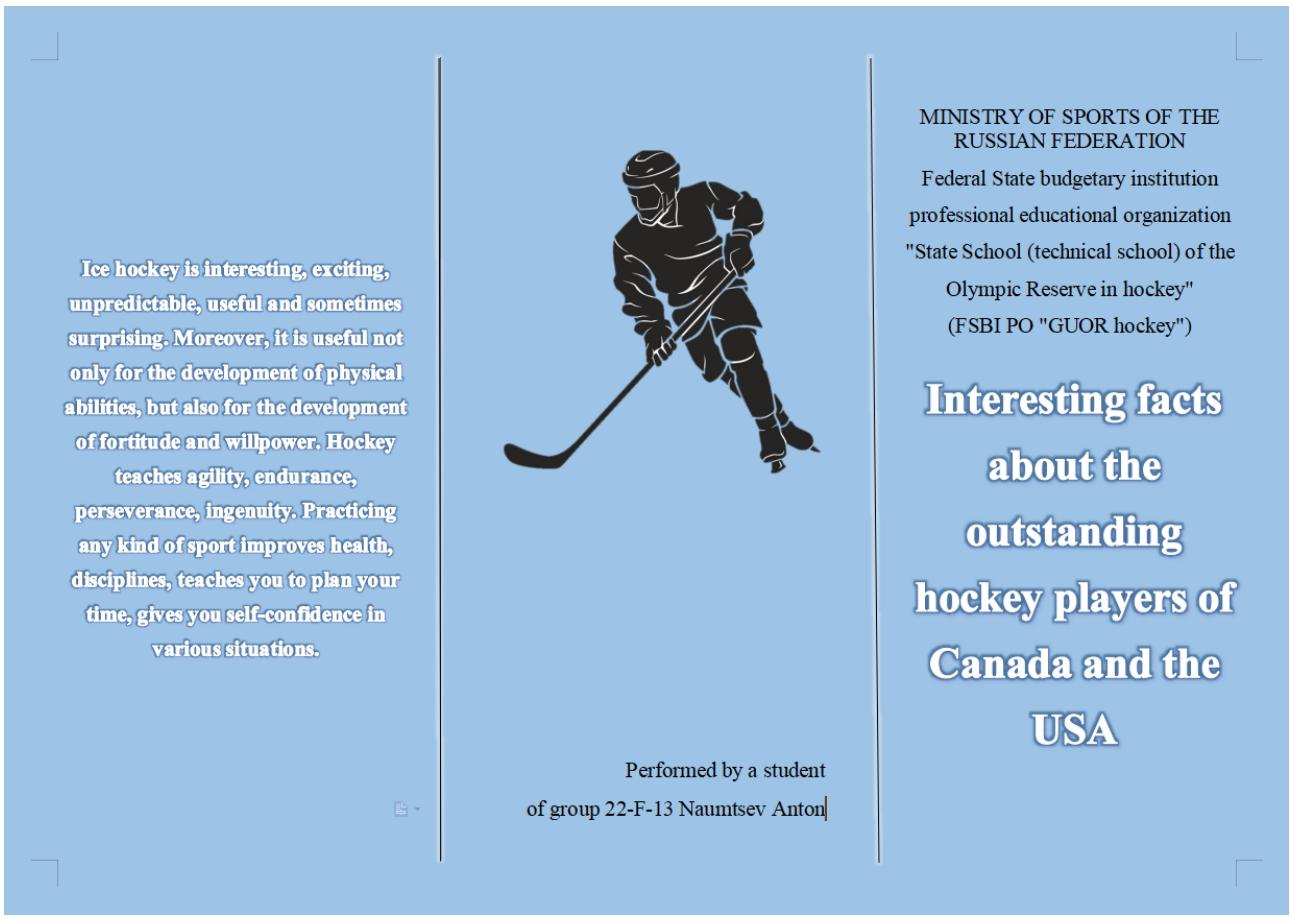


Рис.2. Внешняя сторона буклета

ЗНАЧИМОСТЬ МОТИВАЦИОННО - ЦЕННОСТНЫХ КОМПОНЕНТОВ ЛИЧНОСТИ В ДОСТИЖЕНИИ УСПЕХА В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Мощенко Д. Ю.

Научный руководитель: Волков Е. О.

г. Ханты-Мансийск, Автономное профессиональное образовательное учреждение
«Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

Содержание

Введение.....3

Методы исследования.....3-4

Анализ данных.....4

Мотивационные компоненты личности.....6

Достижение спортивных результатов.....7

Мотивации к физкультурно - спортивной деятельности.....9

Заключение.....10

Список литературы.....12

Введение

Цель проекта: Изучить и проанализировать роль мотивационно - ценностных компонентов личности в достижении успеха в физической культуре и спорте, а также разработать практические рекомендации для развития и укрепления этих компонентов у спортсменов и людей, занимающихся физической культурой.

Задачи проекта:

- Изучить теоретические аспекты мотивации и ценностей в контексте физической культуры и спорта.
- Проанализировать роль мотивационно - ценностных компонентов

личности в достижении успеха в физической культуре и спорте.

- Разработать практические рекомендации для развития и укрепления мотивационно - ценностных компонентов личности у спортсменов и людей, занимающихся физической культурой.

- Провести опросы и интервью с профессиональными спортсменами, тренерами и людьми, занимающимися физической культурой для выявления основных мотивационных и ценностных факторов, влияющих на их успех.

- Разработать рекомендации для развития мотивационно-ценностных компонентов личности у спортсменов и людей, занимающихся физической культурой на основе полученных данных и теоретических аспектов.

- Провести презентацию результатов проекта и рекомендации для спортсменов и людей, занимающихся физической культурой.

Методы исследования:

Теоретический анализ литературы по теме проекта.

Опросы и интервью с профессиональными спортсменами, тренерами и людьми, занимающимися физической культурой.

Анализ данных и выявление основных мотивационных и ценностных факторов, влияющих на успех в физической культуре и спорте.

Разработка рекомендаций для развития мотивационно-ценностных компонентов личности у спортсменов и людей, занимающихся физической культурой, на основе полученных данных и анализа литературы.

Конкретные методы, которые можно использовать для сбора данных, могут включать в себя:

Опросы: можно проводить опросы среди спортсменов и людей, занимающихся физической культурой, чтобы выявить их мотивационные и ценностные факторы, а также узнать, как эти факторы влияют на их спортивные достижения.

Интервью: можно проводить интервью с профессиональными спортсменами и тренерами, чтобы узнать, какие мотивационно-ценностные факторы помогают достигать высоких результатов в спорте.

Анализ данных: актуально проводить статистический анализ данных, полученных из опросов и интервью, чтобы выделить основные мотивационно-ценностные факторы и оценить их влияние на успех в физической культуре и спорте.

Наблюдение: необходимо проводить наблюдения за спортсменами, чтобы увидеть, как их мотивационно-ценностные компоненты проявляются на практике, как они реагируют на трудности и стрессовые ситуации.

На основе полученных данных и анализа литературы можно разработать рекомендации для развития мотивационно-ценностных компонентов личности у спортсменов и людей, занимающихся физической культурой. Например, можно рекомендовать следующее:

• Определить свои цели и мотивы: спортсмены должны понимать, почему они занимаются спортом и что они хотят достичь в результате своих тренировок.

• Развивать уверенность в себе: спортсмены должны научиться верить в свои силы и уверенно действовать на соревнованиях.

• Учитывать ценности: спортсмены должны понимать свои ценности и учитывать их при выборе целей и методов тренировок.

• Искать поддержку: спортсмены должны искать поддержку у тренеров, психологов, близких людей и других спортсменов.

• Оценивать свой прогресс: спортсмены должны регулярно оценивать свой прогресс, фиксировать достижения и устанавливать новые цели для себя. Это поможет им не терять мотивацию и оставаться на пути к успеху.

• Находить новые источники мотивации: спортсмены должны постоянно искать новые источники мотивации, такие как участие в соревнованиях, общение с успешными спортсменами, путешествия, новые виды тренировок и т.д.

• Развивать позитивное мышление: спортсмены должны уметь переключать свое внимание на позитивные мысли и не допускать негативных эмоций и мыслей. Для этого можно использовать различные техники

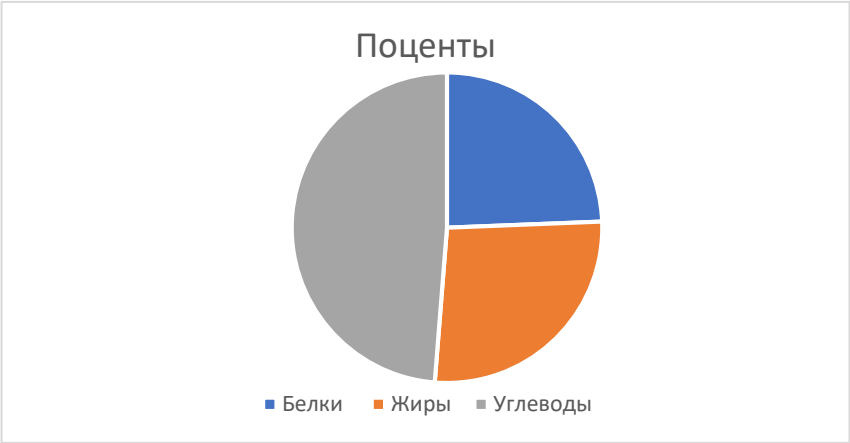
психологической подготовки, такие как медитация, визуализация, аффирмации и др.

• Использовать подходящую диету: правильное питание играет важную роль в достижении успеха в спорте. Спортсмены должны следить за своей диетой, учитывать индивидуальные особенности своего организма и получать необходимые питательные вещества для поддержания здоровья и выносливости. Правильное питание для спортсмена должно быть индивидуально подобрано в зависимости от многих факторов, включая вес, рост, пол, возраст, интенсивность тренировок, время сезона и другие факторы.

Однако, как общее правило, рекомендуется следующее соотношение основных питательных веществ в рационе спортсмена:

Белки: около 15-20% от общей калорийности питания. Белки важны для роста и восстановления мышц, которые испытывают большую нагрузку во время тренировок и соревнований. Жиры: около 25-30% от общей калорийности питания. Жиры являются важным источником энергии, а также необходимы для правильного функционирования организма и поддержания иммунной системы. Углеводы: около 50-60% от общей калорийности питания. Углеводы являются основным источником энергии для мышц во время тренировок и соревнований. Также, спортсменам рекомендуется употреблять достаточное количество витаминов и минералов, включая железо, магний, кальций и витамины группы В, чтобы поддерживать здоровье и оптимальную физическую форму. Важно также контролировать количество потребляемых калорий в зависимости от тренировочной нагрузки и уровня активности. (Рис. 1)

Рис. 1



• Регулярно отдыхать: спортсмены должны уметь правильно распределять своё время между тренировками, соревнованиями и отдыхом. Регулярный отдых помогает восстановиться после нагрузок и подготовиться к новым достижениям. (Рис. 2)

Рис. 2

Мотивационные компоненты личности в физической культуре и спорте представляют собой внутреннюю направленность человека на достижение целей в области физического развития и здоровья. Они могут быть различными в зависимости от личности человека и его индивидуальных потребностей. Например, мотивацией для занятий спортом может быть

желание повысить физическую форму, улучшить свои спортивные результаты, укрепить здоровье, а также улучшить свою социальную позицию.

Ценностные компоненты личности в физической культуре и спорте представляют собой систему ценностей, которые человек придаёт важности в области физической культуры и спорта. Они включают в себя такие ценности, как здоровье, физическая форма, дисциплина, настойчивость, уважение к оппоненту, справедливость и др. Ценности могут варьироваться в зависимости от социальной среды, в которой находится человек, и его индивидуальных предпочтений.

Интересы и предпочтения также являются важными компонентами личности в физической культуре и спорте. Они могут определять, какие виды спорта или занятий физической культурой будут наиболее интересными для человека, и какие упражнения или дисциплины будут приносить ему больше удовлетворения.

Структура мотивации в физической культуре и спорте представляет собой систему факторов, которые влияют на направленность человека на занятия физическими упражнениями и спортом. Мотивация является одним из важнейших факторов, определяющих успешность занятий физической культурой и спортом.

Здоровье и физическое благополучие являются одними из наиболее распространённых мотивов занятий спортом. Многие люди занимаются спортом, чтобы поддерживать своё здоровье, укреплять иммунитет, улучшать физическую форму и чувствовать себя более энергичными и бодрыми.

Достижение спортивных результатов – это мотив, который побуждает людей заниматься спортом с целью достижения высоких результатов в определённом виде спорта. Это могут быть как профессиональные спортсмены, так и люди, которые стремятся к личному рекорду или победе на соревнованиях. Самосовершенствование является одним из ключевых

мотивов занятий физической культурой и спортом. Многие люди занимаются физической культурой и спортом, чтобы развивать свои физические способности, улучшать технику выполнения упражнений, расширять свой кругозор и познания в области спорта.

Социальное признание – это мотив, который побуждает людей заниматься спортом с целью получения признания со стороны окружающих, укрепления своей позиции в обществе или поднятия своей самооценки. Отдых и развлечение являются мотивами, которые побуждают людей заниматься спортом и физической культурой, чтобы проводить время с друзьями или в приятной компании, отвлечься от повседневных забот и просто получить удовольствие от процесса занятий.

Эмоциональное благополучие – это мотив, который побуждает людей заниматься спортом, чтобы улучшить настроение, уменьшить стресс и напряжение, а также повысить уровень самоуверенности и уверенности в своих силах.

В целом, мотивы занятий физкультурно-спортивной деятельностью могут быть очень разнообразными и индивидуальными. Каждый человек может иметь свои собственные мотивы, которые побуждают его заниматься спортом. Однако, понимание основных мотивов и факторов, которые могут влиять на мотивацию, поможет тренерам и специалистам в области физической культуры и спорта более эффективно подходить к работе с людьми и помогать им достигать поставленных целей. Формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности начинается в раннем детстве. Важно, чтобы родители, педагоги и тренеры стимулировали интерес ребенка к физическим упражнениям и спорту. Для этого можно использовать игровые формы занятий, организовывать спортивные мероприятия, поддерживать участие ребёнка в соревнованиях. В дальнейшем формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности зависит от личных интересов и целей человека. Чтобы создать мотивацию к занятиям спортом, необходимо учитывать следующие факторы:

Индивидуальные особенности личности. Каждый человек имеет свои сильные и слабые стороны, свои интересы и предпочтения. Необходимо помочь ему выбрать вид спорта, который будет ему интересен и подходит по физическим возможностям.

Ценностные ориентации. Человек должен понимать, почему ему нужно заниматься спортом. Например, для укрепления здоровья, повышения самооценки, достижения успехов в спорте.

Окружающая среда. Среда, в которой живет человек, может оказывать влияние на его мотивацию. Например, наличие друзей, которые занимаются спортом, может стимулировать человека к занятиям спортом.

Уровень поддержки. Человек должен чувствовать поддержку со стороны близких, друзей, тренеров и педагогов.

Существует несколько типов мотивации к физкультурно-спортивной деятельности:

Внешняя мотивация представляет собой мотивацию, которая происходит от внешних факторов, таких как похвала, награда, признание со стороны окружающих, или избегание наказания или критики. Люди, которые занимаются физкультурой и спортом из внешней мотивации, могут делать это, чтобы соответствовать общественным ожиданиям или потому, что им это приносит материальную выгоду.

Интринсическая мотивация представляет собой мотивацию, которая происходит из самого человека, его собственного желания заниматься физкультурой и спортом. Люди, которые занимаются физкультурой и спортом из интринсической мотивации, получают удовольствие от занятий, они чувствуют себя более уверенно и улучшают свои физические и психологические показатели.

Смешанная мотивация - это комбинация внешней и интринсической мотивации. Люди, которые занимаются физкультурой и спортом из смешанной мотивации, получают удовольствие от занятий, но также могут быть стимулированы внешними факторами, такими как награда или

признание.

Формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности включает в себя создание условий для интринсической мотивации, таких как увлекательный и интересный процесс занятий, возможность преодолевать собственные личностные и физические барьеры, поддержка со стороны окружающих. Важно также создание мотивационного климата в обществе, где физическая культура и спорт станут частью культуры жизни. Внешние мотивации, такие как награды и призы, могут стимулировать людей, но не должны быть единственным стимулом для занятий спортом. Важным элементом формирования мотивации к спортивной деятельности является создание условий для ее осуществления. Например, важно обеспечить доступность спортивных объектов и сооружений, предоставить необходимое оборудование и спортивную форму. Также важно создать благоприятную атмосферу и дать возможность заниматься спортом в комфортных условиях.

Заключение.

Таким образом, формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности является важным процессом, который должен включать как создание благоприятных условий для занятий спортом, так и психологическую работу с человеком.

Кроме того, важно помнить, что мотивация может изменяться со временем и требует поддержки и стимулирования. Поэтому важно регулярно общаться с человеком, поддерживать его интерес и мотивацию, учитывать его достижения и прогресс. Один из ключевых аспектов социализации через спорт - это взаимодействие с другими людьми. В командных видах спорта, спортсмены учатся работать вместе для достижения общей цели, развивают навыки коммуникации и эмоционального контроля. Эти навыки могут быть полезными в других областях жизни, таких как работа, общение с друзьями и семьей. Также, спортивные соревнования и занятия физической культурой могут помочь личности развивать чувство ответственности и самодисциплины. Регулярные тренировки и подготовка к соревнованиям

требуют постоянной самодисциплины и упорства, а также наличия плана действий и стратегии.

Более того, занятия спортом и физической культурой могут помочь людям развивать положительное отношение к здоровому образу жизни и прививать здоровые привычки, такие как регулярные занятия спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек и т.д. Таким образом, физическая культура и спорт могут быть мощным средством социализации личности, развития социальных и эмоциональных умений, а также формирования здорового образа жизни.

В заключении отмечу, что мотивационно-ценностные компоненты личности в физической культуре и спорте являются важными компонентами формирования личности человека. Они способствую улучшению здоровья, развитию физических и психологических качеств, а также формированию устойчивых привычек и ценностей. Они могут помочь человеку достичь своих целей в области физической культуры и спорта, а также в других сферах жизни. Поэтому важно поощрять и поддерживать развитие мотивационно-ценностных компонентов личности у людей, чтобы они могли полностью реализовать свой потенциал и достичь успеха в жизни.

Список литературы.

1. Духовный потенциал личности и его влияние на мотивационно-ценностные ориентации в спортивной деятельности / В. А. Самсонов, М. В. Безбах, А. А. Сердюков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. – Т. 138. – С. 131-135.
2. Мотивационные и ценностные аспекты занятий физической культурой и спортом / Е. Н. Гуляева // Научный диалог. – 2016. – № 8 (30). – С. 307-317.
3. Мотивация и ценности в спорте: психологические аспекты / А. А. Воронцов, А. В. Корольков, О. А. Ларина // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. – 2017. – № 1 (14). – С. 134-138.
4. Мотивационно-ценностные компоненты личности в спортивной деятельности / А. Н. Волков, В. Н. Репников, С. С. Климов // Научный диалог. – 2016. – № 8 (30). – С. 123-133.
5. Мотивационно-ценностные ориентации студентов-спортсменов в учебно-тренировочном процессе / И. А. Смоляк, А. А. Архипов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 1. – С. 94-96.
6. Психологические аспекты формирования мотивации к занятиям спортом / О. В. Столярова, Л. С. Данилова, Е. А. Короткова // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2017. – Т. 32. – С. 91-95.
7. "Мотивационный профиль в спорте: концептуализация и методы исследования" / Т. А. Еремина, М. А. Ерофеева, Е. А. Мурашова и др. // Вестник спортивной науки. - 2017. - № 3. - С. 3-9.
8. "Мотивация как фактор успеха в спорте" / Л. М. Коротких // Физическая культура, спорт и туризм. - 2018. - Т. 2. - С. 7-10.
9. "Мотивация к занятиям спортом как фактор формирования здорового образа жизни" / А. А. Ковалева // Молодежный научный вестник. - 2018. - № 4. - С. 23-28.

ЗАПОВЕДНИКИ И ЗАКАЗНИКИ РОССИИ

Хакимова А. М.

Научный руководитель: Загртдинова Л. Р.

г. Казань, ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»

Содержание

ВВЕДЕНИЕ

1 ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ ЗАПОВЕДНИКОВ И ЗАКАЗНИКОВ

1.1 Создание государственных заповедников и заказников

2. РАЗНООБРАЗИЕ ЗАПОВЕДНЫХ И ЗАКАЗНЫХ МЕСТ НА ТЕРРИТОРИИ РОССИИ

2.1 Байкальский заповедник

2.2 Заказник «Земля Франца-Иосифа»

3. ОПИСАНИЕ ВОЛЖСКО-КАМСКОГО ЗАПОВЕДНИКА И СОЗДАНИЕ БРОШЮРЫ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Введение

На территории России есть много уникальных по своей красоте уголков природы. Часто мы не задумываемся о тех богатствах, которые дала нам природа. Стремясь к более комфортной жизни, мы вырубаем леса, проникаем всё глубже в недра Земли, тем самым наносим огромный ущерб природе. Вследствие этого высыхают реки, исчезают редкие виды растений, птиц и животных. Увеличивается и количество экологических проблем на Земле.

Таким образом, вопрос необходимости создания заповедников природы очень важен и актуален для современного человечества.

При изучении данной темы, мы провели обзор различных источников литературы: справочники, туристические буклеты, географические журналы, статьи интернета. Проблема хорошо разработана, отражена во многих источниках, что говорит о ее важности и актуальности в наше время.

Актуальность обусловлена необходимостью сохранения биоразнообразия и выработки оптимальной стратегии поведения человека в условиях нарастающего экологического кризиса.

Цель проекта - изучить заповедники и заказники России и Республики Татарстан, выявить их особенности и основные характеристики.

Задачи проекта:

1. Изучить литературу и Интернет-ресурсы по данному вопросу
2. Подобрать необходимые материалы о заповедниках и заказниках России
3. Изучить разнообразие заповедных и заказных мест на территории России
4. Сделать анализ Волжско-Камского заповедника, выявить его особенности и создать брошюру.
5. Сделать выводы по теме проекта

Объектом исследования является Волжско-Камский заповедник.

Предметом исследования является особенности Волжско-Камского заповедника, его жители.

1. ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ ЗАПОВЕДНИКОВ И ЗАКАЗНИКОВ

Экологические проблемы встали перед человеком наиболее остро во второй половине XX века, когда его разрушительная деятельность приобрела глобальные масштабы. Сегодня происходит осознание человечеством того, что сохранение природы - условие его выживания на Земле. Однако, история охраны природы уходит своими корнями еще в доисторические времена.

Практически у всех народностей в древности существовали священные леса и рощи, где, по поверьям, обитали боги леса. Например, у бурятов такие

священные леса были неприкосновенными, заповедными, и строго охранялись от всякого рода разрушения, загрязнения и осквернения. Здесь не полагалось рубить деревья, ломать веточки, нарушать дерн, косить траву. В неположенное время буряты в эти рощи боялись заходить.

Первые сведения о частичной охране природных территорий государством относятся ко временам правления на Киевской Руси великого князя Всеволода и Владимира Мономаха (конец XI - начало XII века). В период царствования царя Алексея Михайловича Романова, к западу от Москвы в районе Звенигорода существовала "Кунцевская местность" - заповедная сторона, строго охраняемая для царских охот.

Особое место в организации охраны природы принадлежит Петру 1. Именно тогда государственные мероприятия стали целенаправленными и систематическими указаниями царя были определены водоохранные леса, запрещалась вырубка деревьев в 30 верстах от больших рек и в 20 - от малых, в этих лесах нельзя было даже пасти скот. Была ограничена или полностью запрещена рубка корабельных сосновых лесов в окрестностях Петербурга, в Поволжье и на Южном Урале. Для охраны лесов Петр 1 создал специальную лесную стражу и установил за нарушения весьма суровые наказания (вплоть до смертной казни). Он также начал регулировать рыболовство и охоту.

Следующий этап развития охраны природы в России пришелся на конец X1X-начало XX века. В 1888 году был принят Лесной устав, в котором впервые четко определялось понятие защитных лесов. В этих лесах запрещалась сплошная рубка и пастьба скота. Охранялись эти леса за счет казны.

1.1 Создание государственных заповедников и заказников

В конце XIX века развернулось движение за создание Государственных

заповедников. В 1916 году был организован первый государственный заповедник - Баргузинский.

В 1917 году Временное Правительство приняло решение об организации заповедника на месте бывшей царский охоты в Крыму, но реально он начал работать только в 1923 году.

В годы гражданской войны, несмотря на тяжелейшее положение страны, были заложены основы заповедного дела как системы. В 1921 году вышел Декрет Совета Народных Комиссаров "Об охране памятников природы, садов и парков" Руководство сетью заповедников было возложено на Народный комиссариат просвещения, то есть структуру, не связанную с хозяйственной деятельностью. В 1933 году был организован Комитет по заповедникам при Президиуме ВЦИК, в 1938 - Главное управление по заповедникам при СНК РСФСР.

Сеть заповедников стала быстро расширяться. К 1935 году в стране работало уже более 50 заповедников. Даже в годы войны ни один заповедник не был закрыт Правительство категорически отвергло ряд предложений использовать некоторые заповедные леса в хозяйственных целях.

К 1951 году в СССР было уже 128 заповедников общей площадью более 12 млн га. Эта система весьма плодотворно работала в области охраны и изучения дикой природы, проводились многочисленные научные исследования, работы по восстановлению численности редких видов животных и растений.

Заказник «Малые Курилы» считается самым первым. Расположен он в Сахалинской обл. Территория составляет 67 892 гектаров, из которых 26 992 гектаров являются сухопутной землей. По большей части заказник расположен на о. Шикотан (около 17 476 гектаров). Дата учреждения ООПТ - 13.05.1983 г. Учрежден распоряжением Главохоты РСФСР. В настоящий момент является местообитанием для 1500 видов животных, из которых 82 включены в Красную книгу России. Из 1115 видов растений, представляющих фауну этой местности, 62 тоже включены в Красную книгу России. Создание

заказника приурочено к необходимости сохранения ценных перелетных морских и водоплавающих птиц и млекопитающих.

В настоящее время в России действуют 69 заказников федерального значения общей площадью около 170000 кв. км в 45 субъектах РФ. Всего же государственных заказников всех уровней около 3000.

Государственные природные заказники могут иметь различный профиль, в том числе быть:

- комплексными (ландшафтными), предназначенными для сохранения и восстановления природных комплексов (природных ландшафтов);
- биологическими (ботаническими и зоологическими), предназначенными для сохранения и восстановления редких и исчезающих видов растений и животных, в том числе ценных видов в хозяйственном, научном и культурном отношениях;
- палеонтологическими, предназначенными для сохранения ископаемых объектов;
- гидрологическими (болотными, озерными, речными, морскими), предназначенными для сохранения и восстановления ценных водных объектов и экологических систем;
- геологическими, предназначенными для сохранения ценных объектов и комплексов неживой природы.

2. РАЗНООБРАЗИЕ ЗАПОВЕДНЫХ И ЗАКАЗНЫХ МЕСТ НА ТЕРРИТОРИИ РОССИИ

Заповедник – фрагмент территории (либо акватории) какой-либо страны, являющийся субъектом ее охранных мероприятий. «Заказанная» властями площадь не может быть местом строительства жилых или производственных строений, а также прочих объектов инфраструктуры, кроме научно-исследовательской, экскурсионной и, в редких случаях, сельскохозяйственной. Государственные заповедники России (ГЗ) громадны

по размерам и раскиданы по всем ее регионам, являясь предметом национальной гордости. Более подробно изучим два заповедника России: Байкальский и Франца Иосифа.

2.1. Байкальский заповедник

Байкальский заповедник (площадь — 1657 км^2) был основан в 1969 г. для охраны и изучения природных сообществ горного хребта Хамар-Дабан, который вплотную подходит к юго-восточному берегу Байкала. Взаимное влияние гор и огромного озера определяет климат этой части Бурятии, делая его уникальным.

Высотная поясность делает растительный мир заповедника чрезвычайно богатым. Он насчитывает около 900 видов растений, среди которых есть эндемики Хамар-Дабана, реликты древних эпох, а также свыше 300 лекарственных растений.

В заповеднике обитает почти 50 видов млекопитающих. Все они, от маленькой бурозубки до лося, благородного оленя и бурого медведя, — постоянные жители этих мест. А вот из более чем 260 встречающихся здесь видов птиц только 47 — постоянные обитатели заповедника. Около 100 видов встречаются только на пролёте, а наиболее многочисленную группу составляют птицы, прилетающие в эти места для гнездования.

2.2 Заказник «Франца Иосифа»

Государственный природный заказник федерального подчинения "Земля Франца-Иосифа" создан 23 апреля 1994 года Распоряжением Правительства РФ № 571-р. Заказник создан в рамках формирования единой системы ООПТ Арктики.

Заказник занимает весь архипелаг Земля Франца-Иосифа и прилегающую акваторию Баренцева моря и Северного Ледовитого океана. Административно архипелаг относится к Ненецкому АО.

Площадь составляет 4,2 млн. га согласно Распоряжению Правительства № 571-р от 23.04.1994 г., из них сухопутной территории 1,6 млн. га.

85 % суши занято ледниковыми куполами.

Архипелаг ежегодно посещается круизами на ледоколах. Научные исследования, в том числе историко-археологические, проводятся Институтом Природного и Культурного наследия. Ведутся постоянные наблюдения на ряде полярных станций ("Бухта Тихая", "Остров Хейса").

3. ОПИСАНИЕ ВОЛЖСКО-КАМСКОГО ЗАПОВЕДНИКА И СОЗДАНИЕ БРОШЮРЫ

На территории Татарстана, как и во многих зонах всей России, существуют природные заповедники и исторические музеи-заповедники, в которых сохраняется первозданное состояние уникальных природных и исторических мест. Природные заповедники Республики Татарстан: Волжско-Камский, парк национальный Нижняя Кама, а также многочисленные заказные участки.

Волжско-Камский заповедник основан 13 апреля 1960 г, с целью сохранения нетронутых лесов центрального Поволжья. Общая площадь заповедника с учетом последнего постановления правительства РФ от 2001 г. составляет 10 тыс. га. Большая часть территории занимают леса, около 100 га водоемы и еще 100 га - луга. Одной из особенностью Волжско-Камского заповедника является его разделение на несколько участков - Сараловский и Раифский, которые находятся на удалении 100 км друг от друга. Сам заповедник располагается в Татарстане в Зеленодольском и Лаишевском районах республики.

Рельеф заповедной территории формировался задолго до ледников. Раифский участок Волжско-Камского заповедника по своему рельефу

равнинный. Несмотря на изменения природы, сохранилось интересное и красивое Раифское озеро, которое питает множество мелких речушек, а также самые крупные из них - р. Сумка, р. Сопа и р. Сер-Булак.

Волжско-Камский заповедник на Сараловском участке отличается значительным колебанием абсолютных высот. Климат Волжско-Камского заповедника преимущественно континентальный. Средняя температура по году составляет 3° С; температура зимой колеблется в районе —13° С, летом - 20° С; выпадение осадков составляет более 500 мм.

В Раифском участке с древнейших времен не ведется вырубка лесных массивов, поэтому здесь сохранился коренной лес. Более 90% леса составляют сосны, хотя ощущается влияние трех природных зон - широколиственных лесов, южной тайги и смешанных лесов. Также здесь распространены липа, дуб, береза, ель, осина, пихта, лиственница. Широколиственные леса представлены формациями дубняка, смешанные леса - липняками с дубом и елью. Большой интерес для исследователей представляют березово-сфагновые болота с растущими на них болотным миртом и багульником.

Растительный мир Раифского участка Волжско-Камского заповедника насчитывает более 500 видов сосудистых растений. Одни из редких видов растений - калипсо клубневая, мякотница однолистная, осока плевельная, схизахна мозолистая. Зарегистрировано около 150 видов мхов, из них 24 сфагновых, 30 видов печеночных и 104 вида бриевых.

Волжско-Камский заповедник на втором своем участке представляет собой сплошной лесной покров, причем большая часть древостоя состоит из сосны и липы. Близкое присутствие к степи показывает наличие в Сараловском участке других типов леса - брусничные, злаковые, черничные, осиновые и дубняковые. Растительный мир Сараловского участка представлен колокольчиком сибирским, сон-травой, козелец пурпуровый, васильком сумским и др.

Волжско-Камский заповедник очень богат животными. Фауна заповедника составляет более 80% обитателей Татарстана. По данным

исследователей в заповеднике насчитывается 6 видов насекомоядных - обыкновенный еж, землеройки, крот; рукокрылых насчитывается 9 видов: двухцветный кожан, водяная, прудовая и усатая ночницы.

Из грызунов представлены летяга и обыкновенная белка, красная полевка, садовая соня, речной бобр, лесная мышовка, лесная мышь, зайцы. Из хищных встречаются медведь, волк, рысь, лесной хорек, горностай.

Богат и разнообразен мир птиц как гнездящихся, так и перелетных. Наибольшее распространение получили - тетерев, серая куропатка, рябчик, перепел. Из перелетных зарегестрированы мородунка, дупель, кулик-сорока, турухтан, речная и малая крачки и др. Из отряда совиных в Волжско-Камском заповеднике можно увидеть неясыть, мохноногого и воробьиного сыча, домового, совка-сплюшка и др.

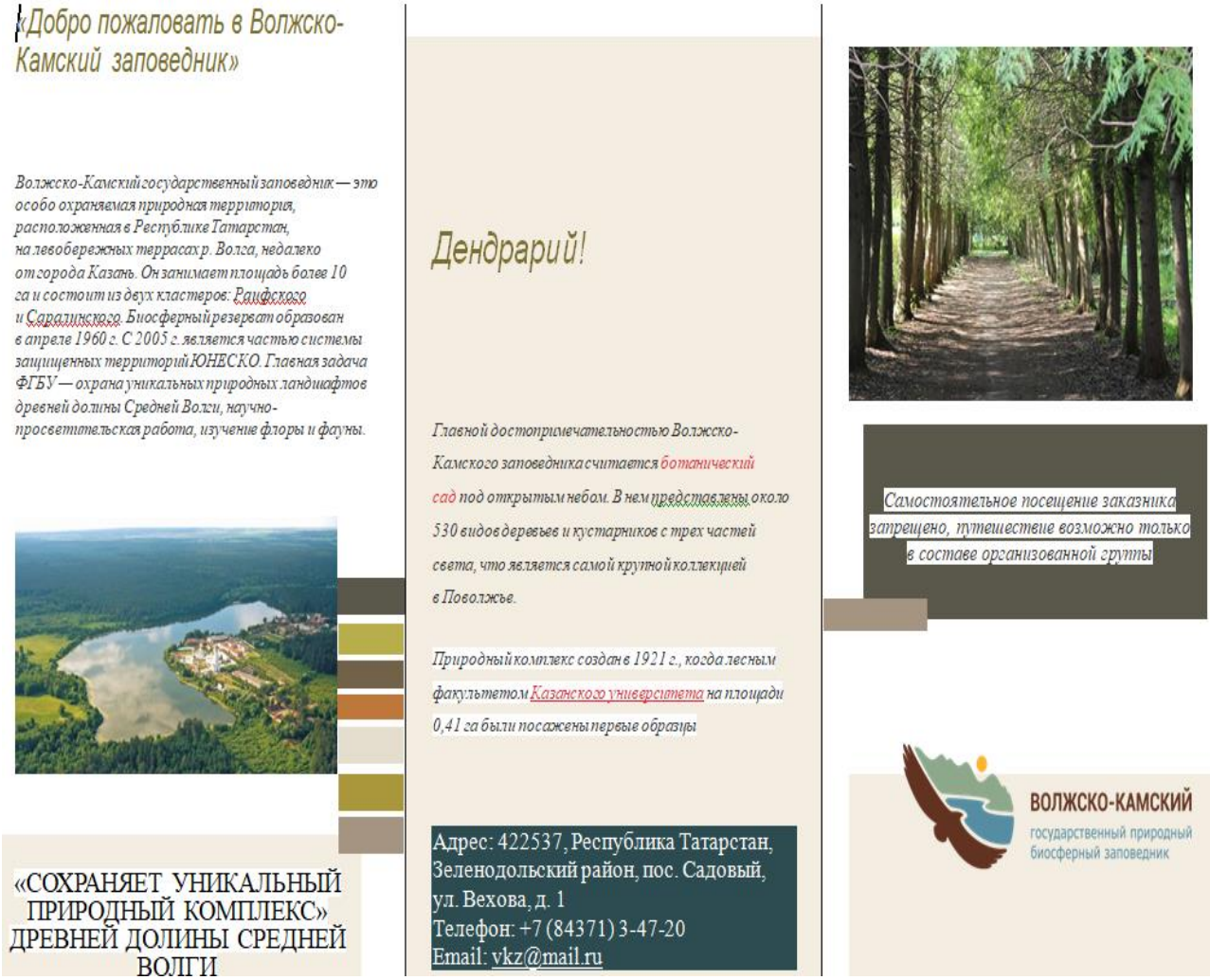
Из пресмыкающихся обнаружено 5 видов, среди которых веретеница, прыткая и живородящая ящерицы, обыкновенная гадюка и медянкой.

Из земноводных по последним исследованиям выявлено и изучено 10 видов. Из ихтиофауны можно словить плотву, линь, язь, пескарь и др.

Волжско-Камский заповедник по праву гордится своим садом - Раифский дендрологический сад, который представлен американским (47 видов древесно-кустарниковых пород), европейским (65 видов) и азиатским (60 видов) отделом. Общая численность деревьев и кустарников в Раифском дендрологическом саду доходит до 172.

Для мотивации учащихся посетить Волжско-Камский заповедник мы создали брошюру.

БРОШЮРА



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На территории России, как и по всему миру, большое количество заповедников и заказников. Человечеству следует изучать их историю, местонахождение, животный и растительный мир. Создание каждого заповедника и заказника преследует конкретные цели и задачи, а именно: сохранение и восстановление редчайших животных, растений, неповторимых ландшафтов.

Заповедники и заказники – образцы нетронутой, дикой природы – по праву называют природными лабораториями. Они особенно нужны нам сейчас, когда мы должны понять направления изменений природной среды под влиянием деятельности человека и отыскать пути наиболее бережного и разумного использования ее богатств.

В ходе написания проекта мы познакомились с информацией о заповедниках и национальных парках России, с их месторасположением, значением и особенностями. Мы определили причины их создания и выявили необходимость сохранения природы.

Основной целью проекта мы ставили составление брошюры о Волжско-Камском заповеднике, в которой будут представлены особенности и основные характеристики заповедника. Содержание данной брошюры должно помочь учащимся узнать больше информации о Волжко-Камском заповеднике и замотивировать их посетить его.

После всей проделанной работы мы пришли к таким выводам:

1. О том, что заповедники и заказники способствуют сохранению разнообразия видов животных и растений. Здесь разрабатываются новые подходы к изучению и охране дикой природы.
2. Мы поняли, что нужно беречь родную природу: леса и реки, животных и растения.
3. Охраняя природу, мы заботимся не только о своём будущем, но и о следующих поколениях людей, которые будут жить на Земле.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Большая Российская энциклопедия: В 30 т. Т. «Россия». – М.: Большая Российская энциклопедия, 2014.
2. Дежкин В. В. В мире заповедной природы. – М.: Сов. Россия, 2018.
3. Дежкин В. В. Природопользование: Курс лекций. – М.: Изд-во МНЭПУ, 2017.
4. Иванов А.Н., Чижова В.П. Охраняемые природные территории: Учебное пособие. – М.: Изд-во Московского университета, 2013 г.
5. Афонькин С.Ю. Заповедники России: школьный путеводитель. – Изд-во Балтийская книжная компания, 2015 г.
6. Интернет-ресурс: https://kartaslov.ru/книги/Заповедные_уголки_России
7. Интернет-ресурс: https://animals-wild.ru/zapovedniki-rossii/page/4

Направление 4.

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Архипов М. А.

Научный руководитель: Тюков А. В.

г. Пермь, Министерство физической культуры, спорта и туризма Пермского края

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж олимпийского резерва Пермского края»

Оглавление

Введение 210

Глава 1. Положительные эффекты на здоровье и спорт 212

Глава 2. Отрицательные эффекты на здоровье 214

Глава 3. Исследовательская часть 215

Заключение 217

Список литературы 217

Приложение 218

Введение

В наше время образ жизни человека малоподвижен, поскольку большинство профессий предполагают сидячую работу. В результате, организм не испытывает постоянную необходимую нагрузку и становится все менее ловким, и подвижным, а жизнедеятельность всех органов и систем – все более вялой. Один из важных аспектов сохранения здоровья и успеха – это занятия физической культурой и спортом. Для того чтобы гордо называться

здоровым человеком, необходим спорт. Даже если у вас нет проблем с лишним весом, физическая нагрузка должна присутствовать в любом возрасте. Чтобы тренировки не стали тяжелым испытанием и каждодневной повинностью, необходимо соблюдать некоторые правила. Тренировки должны быть регулярными. Не важно, какой именно активности вы отдаете предпочтение. Это может быть, как спортивная игра вроде футбола, тенниса или баскетбола, так и простой комплекс упражнений, известный каждому школьнику на уроках физкультуры. Главное, заниматься с определенной очередностью. В данной работе мы изучим роль, которую занимает спорт в жизни современного человека и как он может стать образом жизни.

Проблема

1. Полезен или вреден спорт и занятия физической культурой для человека?

Цель

1. Определение степени влияния занятий спортом и физической культурой на современного человека.

Задачи

1. Проанализировать научную литературу;
2. Изучить положительные последствия занятий спортом физической культуры для организма человека;
3. Изучить отрицательные последствия занятий спортом и физической культуры для организма человека;
4. Как поймать мотивацию начать заниматься спортом;
5. Провести социологический опрос по данной теме;

Гипотеза: физические нагрузки и спорт может стать образом жизни современного здорового человека, если правильно составить систему физических нагрузок и здорового питания.

Объект исследования: физические нагрузки.

Предмет исследования: положительное и отрицательное влияние спорта

на организм человека.

Методы:

- работа с научно-публицистической, научной литературой и Интернетом;
- социологический опрос;
- анализ информации;

Актуальность выбранной темы объясняется тем, что спорт всё больше и больше входит в нашу жизнь и очень важно сделать занятия спортом полезными для человека.

Практическая значимость заключается в том, что данный материал можно использовать на уроках физической культуры, ОБЖ, на тренировках спортивных секций, а также для проведения классных часов по формированию здорового образа жизни.

Исследовательский проект состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы и приложения.

Глава 1. Положительные последствия и спорт

Регулярные физические нагрузки – это основа правильного образа жизни и залог отсутствия проблем со здоровьем в преклонном возрасте. Люди, которые не пренебрегают занятиями спортом, меньше болеют, поскольку их иммунитет более эффективно борется с вирусами и возбудителями различных заболеваний, редко страдают избыточным весом и лучше справляются со стрессами и житейскими проблемами. Во время занятий спортом в организме человека происходит выработка эндорфинов, что положительно влияет на сердечно-сосудистую и нервную системы. Общая выносливость повышается, снижается содержание холестерина в крови, также снижается риск заболеть бронхолегочными недугами – ведь легкие у тренированных людей сильнее и выносливее.

Никакое лекарство не способно расширить кровеносные сосуды на длительное время и так сильно, как работа мышц.

Именно при физической нагрузке, через кровь к нашим органам поступают все необходимые питательные вещества, в том числе и кислород, что способствует нормальной работе этого органа.

Занятия спортом имеют большое значение для психического здоровья человека. Они укрепляют нервную систему, способствуют уменьшению уровня стресса и депрессии, помогают улучшить самооценку и самодисциплину. В дополнение к этому, спорт имеет эффект анти-стресса улучшение настроения после тренировок влияет на общий тонус организма, способствует преодолению жизненных трудностей. Занимаясь спортом, принимайте только легкую пищу. К примеру: фрукты, йогурт, сыр. Все остальное тяжело ложится в желудке, утомляет и даже при беге трусцой может вызывать покалывание в боку. Красоту и здоровье вам принесут регулярные занятия спортом. Во время физических упражнений кожа лучше снабжается кровью, мышцы напрягаются, у вас улучшается осанка. Кровообращение усиливается, стимулируется обмен веществ, у вас не только улучшается здоровье, но и прибавляется красоты. Если при подъеме на лестницу вам не хватает дыхания, значит, следует срочно заняться спортом, чтобы быть в форме.

Ещё в древности было замечено, что физическая активность способствует формированию сильного и выносливого человека, неподвижность ведёт к тучности, к снижению работоспособности и заболеваниям.

Отсутствие мышечной нагрузки снижает интенсивность энергетического обмена веществ, что отрицательно сказывается на скелетных и сердечных мышцах. Кроме того, малое количество нервных импульсов, идущих от работающих мышц, снижает тонус нервной системы, утрачиваются приобретённые ранее навыки, не образуются новые.

Прежде всего решите, какой вид спорта доставляет вам больше всего

удовольствия. Самая лучшая косметика для женщин — плавание. Оно «работает» именно на важнейшие для женщины части тела: плечи, грудь, живот и бедра и совершает истинное чудо. Благодаря регулярному спортивному плаванию, мышцы туго натягиваются и обретают форму. Плавание годится как спортивная тренировка даже для тех, кто считает себя «неловкой». Потребление энергии: шестьсот калорий в час. Кстати: можно не снимать макияж, а, наоборот, воспользоваться водостойким.

Занятия спортом должны проходить безопасно. Тренеры и инструкторы назначают упражнения, которые подходят для определенных физических возможностей каждого человека. Также, для предотвращения травмы необходимо соблюдать правильную технику выполнения каждого упражнения и не переоценивать свои силы.

Для того чтобы спорт стал образом жизни, необходима мотивация. Она может быть разной: улучшение здоровья, достижение успеха в карьере, изменения внешности и т.д. Мотивация помогает преодолевать трудности и сохранять интерес к спорту на протяжении долгого времени.

Спорт – это не только регулярные физические упражнения, но и установление конкретных целей. Цели позволяют сосредоточиться на том, что необходимо сделать, чтобы достичь желаемого результат. Поэтому, для того чтобы спорт стал образом жизни, необходимо поставить себе конкретные цели, и работать на их достижение постоянно.

Чтобы спорт стал образом жизни, необходима регулярность занятий. Это означает, что нужно уделить время на занятия спортом и тщательно планировать этот процесс.

Глава 2. Отрицательные последствия и спорт

Достоинств у физической активности много, но, к сожалению, негативное влияние на организм человека исключить невозможно. Следует начать с основного: любой спорт – всегда травмы (Приложение 1). Будь то

катание на роликах, пробежка на стадионе, или занятие серьезным большим спортом, травмы и падения, а также какие-то неудачи и потеря того самого «здорового духа» будут всегда. Для этого существуют тренировки, укрепляющие состояния организма, которые раз за разом приводят к тому, что падения и поражения «сводятся на нет», но начинают все с одного и того же, как правило.

Когда речь идет не об утренней зарядке, а о серьезных спортивных достижениях, то тело, как и любое средство производства, изнашивается. Речь идет не только о травмах, но и о хронических заболеваниях. Например, профессиональный балет – уже много раз упоминались изуродованные ноги балерин с наростами на костях стопы. Тяжелоатлеты — страдают от заболеваний позвоночника. Футболисты, помимо травм связочного аппарата, имеют хронические заболевания суставов. Этот список можно продолжать бесконечно.

Из примеров можно привести следующие виды спорта:

- Профессиональные боксеры, футболисты и любые другие категории спортсменов периодически получают травмы различной степени тяжести. И это не только на соревнованиях: во время тренировки, утренней пробежки.

- После соревнований по боксу зачастую спортсмены попадают в больницу с самыми разными травмами — рассечения, переломы, сотрясения мозга

- Футбол в меньшей мере опасен, чем бокс, но и в данном виде спорта можно получить травмы, например, перелом из-за неудачного падения.

Но даже, несмотря на все эти минусы, нельзя сказать, что спорт вреден для человека. Если им правильно заниматься и соблюдать все правила и технику безопасности, то можно обойтись и без вышеперечисленных травм.

Глава 3. Исследовательская часть

Занятия физкультурой и спортом, здоровый образ жизни благотворно

влияют на общее самочувствие, повышают выносливость организма, уменьшают шанс заболеть — это не может не сказаться на эмоциональном состоянии в целом. Ощущение полного владения своим телом, красота и гармония движения заметно повышают тонус и настроение.

В рамках написания исследовательского проекта был проведён социологический опрос среди жителей города Перми с целью, выяснить их отношение к поставленной проблеме. В опросе приняли участие 31 человек разной возрастной категории.

В связи со спецификой опроса, вопросы были сформулированы таким образом, чтобы в минимальное время получить достаточное количество информации для проведения исследования. При составлении вопросов стояла главным образом задача формулирования вопросов как можно четче и лаконичнее.

Таким образом, были сформулированы следующие вопросы для анкетирования:

1. Считаете ли вы занятия спортом полезным или вредным?
2. Нужны ли физические нагрузки человеку?

Ответы, полученные в рамках социологического опроса, распределились следующим образом:

- Считаете ли вы занятия спортом полезным? – 24 человека не сомневаясь, сказали «да», 5 человек ответили, что спорт, это лишь травмы и польза от занятий спортом минимальна, 2 человека затруднились ответить на вопрос;

- Нужны ли физические нагрузки человеку? 26 человек обозначили спорт как оздоравливающе составляющую нашей жизни и ответили «да», 5 человек отнесли занятия спортом к зря потраченному времени.

Таким образом, мы видим, что большинство людей положительно относятся к спорту и считают его частью своей жизни.

Обобщая всё выше сказанное, хочется сказать, что в жизни современного человека занятия спортом занимают не последнее место.

Посещая спортзалы, фитнес - клубы, выстраивая линию спортивного питания - человек сам подталкивает себя к спортивной зависимости. Спорт стал новым образом жизни современного человека.

Заключение

Спорт – это не только инструмент для поддержания здоровья, но и образ жизни и мотивация для достижения успеха в жизни. Регулярные занятия спортом имеют положительный эффект на здоровье и психологическое состояние, что делает его важным элементом современного образа жизни. Выбор популярного вида спорта и правильное планирование режима занятий, данная работа может стать исходной точкой для путешествия в мир здорового образа жизни и достижения высоких результатов.

Выводы, сделанные в исследовательской части работы, стали подтверждением гипотезы, что спорт может стать образом жизни современного здорового человека, если правильно организовать систему физических нагрузок и здорового питания. Можно выделить главные из них:

- Занимаясь спортом, человек воспитывает в себе организованность, порядок, стремление к победе. Люди, которые длительное время занимаются физическими упражнениями, более гибки, физически выносливы и меньше болеют;

- Здоровью может благотворно помочь правильно выбранный вид спорта. При выборе того или иного вида, нужно учитывать возможности человеческого организма. Нельзя игнорировать показания врачей, упускать из виду хронические болезни и нужно четко понимать, какой цели человек хочет добиться;

Список литературы

Интернет-ресурсы:

1. https://fbuz24.ru/News/Get/9373
2. https://apni.ru/article/4210-polozhitelnie-i-otritsatelnie-effekti-vliyan

3. https://evocentr.ru/o-vrede-fizicheskih-nagruzok/
4. https://ru.siberianhealth.com/ru/blogs/sport/zachem-cheloveku-sport/
5. https://faktor-sporta.ru/chem-polezen-sport.html
6. https://16gp.by/информация/ваше-здоровье/азбука-здоровья/document-6723.html

Учебно –познавательная литература:

1. Антипов А.Ф. Профессиональный спорт и закон // Теория и практика физической культуры, - 2001. – № 11. – С. 19 – 21.

Приложение

Приложение 1

Виды травм

В зависимости от характера воздействия:

- механические (ушибы, переломы);
- термические (ожоги, обморожения);
- химические (отравления, ожоги);
- электрические (ожоги, остановка дыхания, фибрилляция сердца);
- психические (испуг, шок) и др.

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА НА РЕЗУЛЬТАТ ЕГО ДОСТИЖЕНИЙ

Ларионов С. Н., Павлова Д. Э

Научный руководитель: Проценко М. В.

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

Введение

В наши дни большое внимание уделяется физической культуре и спорту. Данная деятельность относится к социальной сфере общества. Множество моментов в социуме можно разбирать отдельно, но остановимся на одной из них, а именно влияние психологического состояния спортсмена на результат его достижений.

Цель работы: изучить, критически оценить и интерпретировать влияние психологического состояния человека на его результаты в физкультурно-спортивной деятельности с учетом этапов психологического контроля и управления спортивной деятельностью.

План достижения цели:

1. Подобрать литературу и изучить теоретический материал.
2. Выявить и сформулировать проблему.
3. Определить предмет работы.
4. Раскрыть актуальность проблемы.
5. Гипотеза.
6. Провести анализ теоретического материала.
7. Сформировать основную структуру работы.
8. Изучить и осветить этапы психологического контроля и управления спортивной деятельностью.
9. Провести опрос студентов ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска, ориентированный на выяснение взаимосвязи психологического состояния спортсмена и его спортивные достижения.
10. Проанализировать результат опроса.
11. Сформулировать выводы по результатам исследования.

Проблема данной темы – это психологическое состояние спортсмена перед соревновательным процессом, которое имеет особое значение, т.к. спортсмены перед соревнованиями много работают и очень требовательны к себе не только сами, но и еще находятся под контролем тренера, который ориентирует их на высокий результат. Желание достичь победы присуще

любому человеку, спортсмен в этом не исключение. Более того, у спортсменов это становится уровнем их профессионализма.

Практика спорта давно показала, что первый взрослый разряд доступен каждому молодому человеку без существенных отклонений в здоровье. Для этого необходимы регулярность занятий, требовательность к себе, дисциплина и профессионализм тренера. Дальнейший рост спортивных результатов обусловлен такими факторами, как природные данные и психология (опустим финансы и прочее). П. Кубертену принадлежит фраза: «В борьбе равных соперников побеждает психология».[5]

Предмет работы – выяснение взаимосвязи психологического состояния спортсмена и его спортивных достижений в соответствии с этапами психологического контроля и управления спортивной деятельностью.

Актуальность проблемы психологического состояния спортсмена обоснована практикой спорта разных уровней. Некоторые аргументы:

- многие закончившие спортивную карьеру считают, что они не реализовали свой потенциал в спорте;
- большинство действующих спортсменов не удовлетворены своими достижениями в спортивной деятельности;
- спортсмены имеющие спортивные разряды КМС и выше нуждаются в коррекции психологического состояния;
- по высказыванию спортсменов, успешность выступления на соревнованиях оценивается ими так: «ничего особенного не было», «нормально», «легко», «волнение», «кураж» и др.;
- волнующие предстартовые состояния, состояния психологической готовности возникают сами собой;
- в какие-то моменты тренировочной работы пропадает интерес к тренировкам, ничего не получается;
- в период непосредственной подготовки к главному старту сезона нередко у спортсменов появляется раздражительность, мнительность, происходят конфликты с тренером и близкими людьми, психологические срывы;
- случаи «перегорания» за несколько дней до старта, в ночь перед стартом, в день, за час до старта, перед финалом и многое другое.

Гипотеза

Предположим, что влияние психологического состояния человека на его результаты в физкультурно-спортивной деятельности с учетом этапов психологического контроля и управления спортивной деятельностью имеют большое значение. Важен ли в таком случае учет основных факторов, определяющих состояние спортсмена перед соревнованиями? Стоит ли тренерам вести оценки тех изменений в психологическом состоянии спортсмена, которые происходят в относительно краткие периоды тренировочного процесса – в течение одного микроцикла (несколько

[5] Кубертен П. де. Олимпийские мемуары / Пьер де Кубертен. - К.: Олимп. лит., 1997. - 179 с.

тренировок) или одного тренировочного занятия? Следовательно, напрашивается вопрос об отношении самих спортсменов к контролю предстартового состояния. Допустим, что все перечисленные моменты очень важны. Однако попробуем их проверить в своей работе.

Основная часть.

Законодательство РФ дает конкретное определение «… 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».[6]

Этапы психологического контроля и управления спортивной деятельностью заключаются во многих моментах. Рассмотрим некоторые из них.

Углубленный специализированный контроль. Многие практики утверждают, что целесообразно проведение такого обследования по окончании восстановительного этапа. Основные направления углубленного контроля: исследование социально-психологической направленности личности и черт характера, свойства нервной системы и темперамента, диагностика уровня развития психических процессов и свойств внимания.

Этапный контроль. Данная форма исследования осуществляется на базе психологического обследования и проводится с целью оценки относительно стабильных особенностей психологического состояния, сохраняющихся на протяжении всего этапа подготовки спортсмена. Важен учет основных факторов, определяющих это состояние: социально-психологических и иных условий, содержания и направленности тренировочного процесса, задач, стоящих перед спортсменом.

Текущий психологический контроль. Он осуществляется с целью оценки тех изменений в психологическом состоянии спортсмена, которые происходят в относительно краткие периоды тренировочного процесса – в течение одного микроцикла (несколько тренировок) или одного тренировочного занятия.

Предстартовое состояние. Данное состояние возникает в связи с непосредственной подготовкой к соревнованиям, в пути и по прибытии на место их проведения. Стартовое возбуждение начинается с момента старта и может достигнуть апогея во время прохождения спортсменом дистанции.

Мы провели **исследование** на примере обучающихся ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска. Был проведен опрос 80-ти молодых студентов спортсменов 1 курса, в результате которого, ребята, регулярно занимающиеся физкультурно-спортивной деятельностью, дали нам ответы на поставленные вопросы, которые были структурированы по трем категориям:

[6] Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 28.02.2023) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", статья 2

1) вопросы, требующие краткого ответа;
2) вопрос нацеленный на выявление вариантов самостоятельного контроля спортсменом его предстартового состояния;
3) вопросы на рассуждение по заданному направлению.

Список вопросов.

1. Целесообразно ли проводить перед соревнованиями обследование социально-психологической направленности личности и черт характера, свойства нервной системы и темперамента, диагностики уровня развития психических процессов и свойств внимания спортсмена перед соревнованиями?
   Ответ: да/нет
2. Важен ли учет основных факторов, определяющих состояние спортсмена: социально-психологических и иных условий, содержания и направленности тренировочного процесса, задач, стоящих перед спортсменом?
   Ответ: да/нет
3. Порекомендуете ли вы тренерам вести оценки тех изменений в психологическом состоянии спортсмена, которые происходят в относительно краткие периоды тренировочного процесса – в течение одного микроцикла (несколько тренировок) или одного тренировочного занятия?
   Ответ: да/нет
4. Как вы контролируете свое предстартовое состояние?
5. Чем физическая культура и спорт важен для общества?

Результаты.

Целесообразность проведения перед соревнованиями обследования социально-психологической направленности личности и черт характера, свойства нервной системы и темперамента, диагностики уровня развития психических процессов и свойств внимания спортсмена перед соревнованиями считают важным 85% опрошенных, 15% не видят в этом особого смысла. *Вывод*: необходимость данного обследования важна, поскольку преобладающее большинство респондентов дали утвердительный ответ. Причина наличия 15% равнодушных к этому вопросу, вероятно заключается в особенностях пубертатного периода развития, а именно в юношеском максимализме и самонадеянности.

Важность учета основных факторов, определяющих состояние спортсмена: социально-психологических и иных условий, содержания и направленности тренировочного процесса, задач, стоящих перед спортсменом, подтвердили 100% опрошенных. *Вывод*: высокий процент положительных ответов на данный вопрос однозначно подтверждает необходимость учета данного фактора психологического контроля и управления спортивной деятельностью.

К рекомендациям тренерам вести оценки тех изменений в психологическом состоянии спортсмена, которые происходят в относительно краткие периоды тренировочного процесса – в течение одного микроцикла (несколько тренировок) или одного тренировочного занятия положительно отнеслись 78,75% студентов спортсменов, которые видят в этом положительные моменты, однако 21,25% опрошенных не видят в этом смысла. *Вывод*: важность оценки психологического состояния спортсмена преобладает значительно, наличие же иного мнения вероятно требует дополнительного исследования. Результаты представлены в диаграмме (Рис.1)

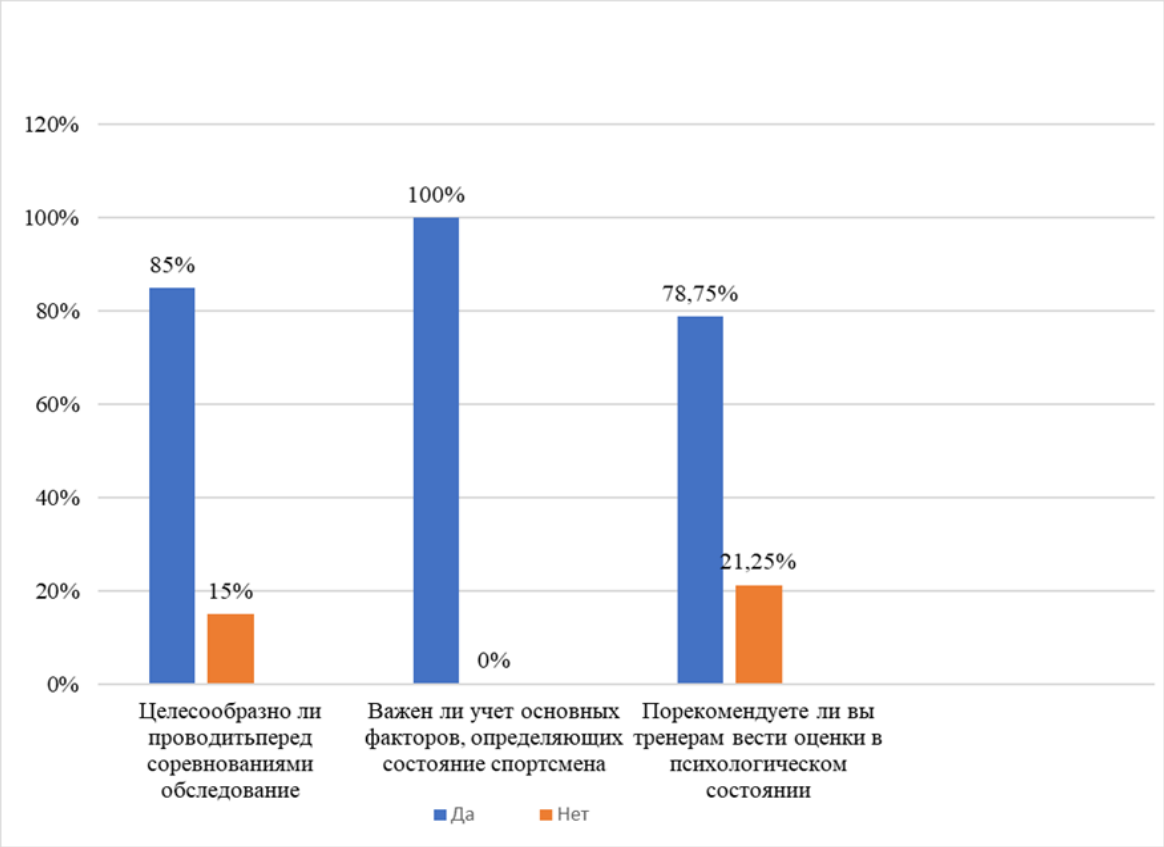


Рис.1 Краткие ответы

Самостоятельный контроль предстартового состояния (Рис.2).

В данном вопросе лидирующую позицию занимает ответ внутренней концентрации, который составил 56,25% опрошенных. Слушают музыку 22,50% и никак не контролируют 21,25% молодых спортсменов. Данный результат исследования вызывает некоторую тревожность, поскольку разнообразие приведенных ответов наводит на мысль об отсутствии четкого представления молодыми спортсменами, как справиться со своими эмоциями перед соревнованиями. Да, они как могут пытаются найти пути решения, но являются ли они верными и нет ли иных методов оказать психологическую помощь перед стартом? *Вывод*: контроль предстартового состояния спортсмена требует сопровождения психолога. В повседневной жизни и профессиональной деятельности выполнение того, что «необходимо – должен – хочется», возможно при достаточно широком разнообразии особенностей

психологического состояния человека. В рамках спортивной деятельности этот диапазон чрезвычайно лаконичен – «состояние мобилизационной (боевой) готовности». Более того, выход из этого диапазона превращает психологическое состояние в фактор дестабилизации спортивной деятельности.

В основе психологического напряжения лежит взаимодействие двух видов регуляции в деятельности спортсмена: эмоциональный и волевой. Первый порождает переживание, второй - волевое усилие. В своем поведении спортсмен становится более прямолинеен, иногда язвителен, но спонтанную раздражительность контролирует и сдерживает. Состояние боевой готовности характеризуется повышенной активностью и оптимальным уровнем психологического напряжения. В данном состоянии спортсмен испытывает желание соревноваться, уверен в себе, ощущает прилив сил и энергии. При этом он хорошо контролирует себя, может сосредоточиться на двигательной задаче, спланировать тактические схемы и т.п.

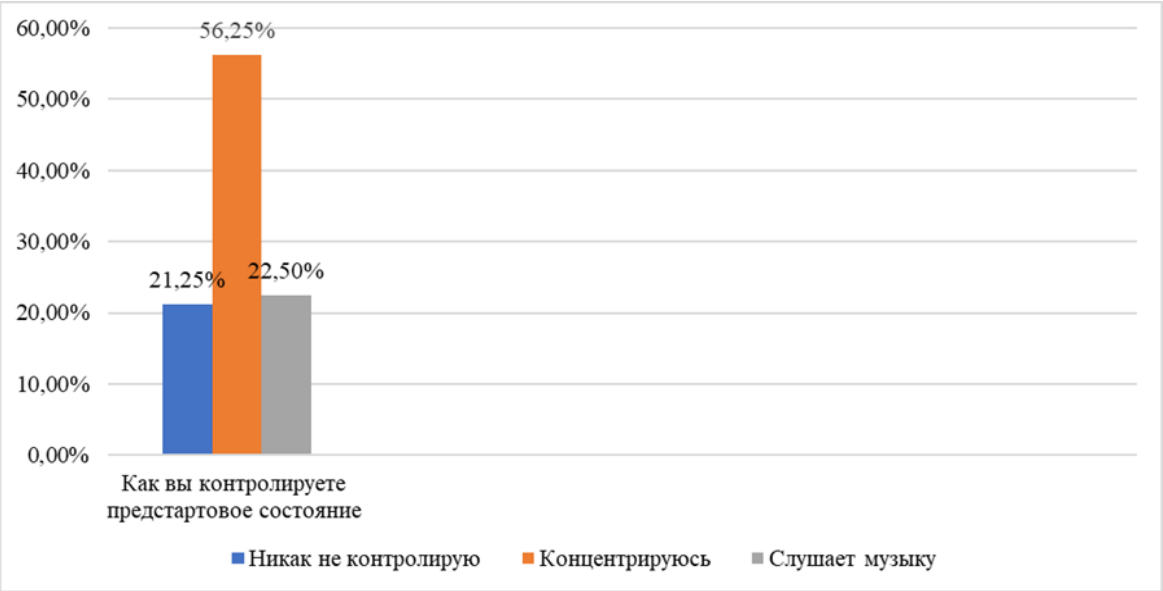


Рис.2 Самостоятельный контроль предстартового состояния

Ответы рассуждения о важности физической культуры и спорта для общества следующие: 57,50% считают, что это поддерживает здоровый образ жизни, 26,25% отмечают воспитание и саморазвитие, 15,25% ответили ничем. *Вывод*: ответ «ничем» было странно увидеть среди ребят, занимающихся спортом, но суммировав процентное соотношение ЗОЖ и воспитание и саморазвитие мы увидели цифру 83,75, которая успокоила (Рис.3).

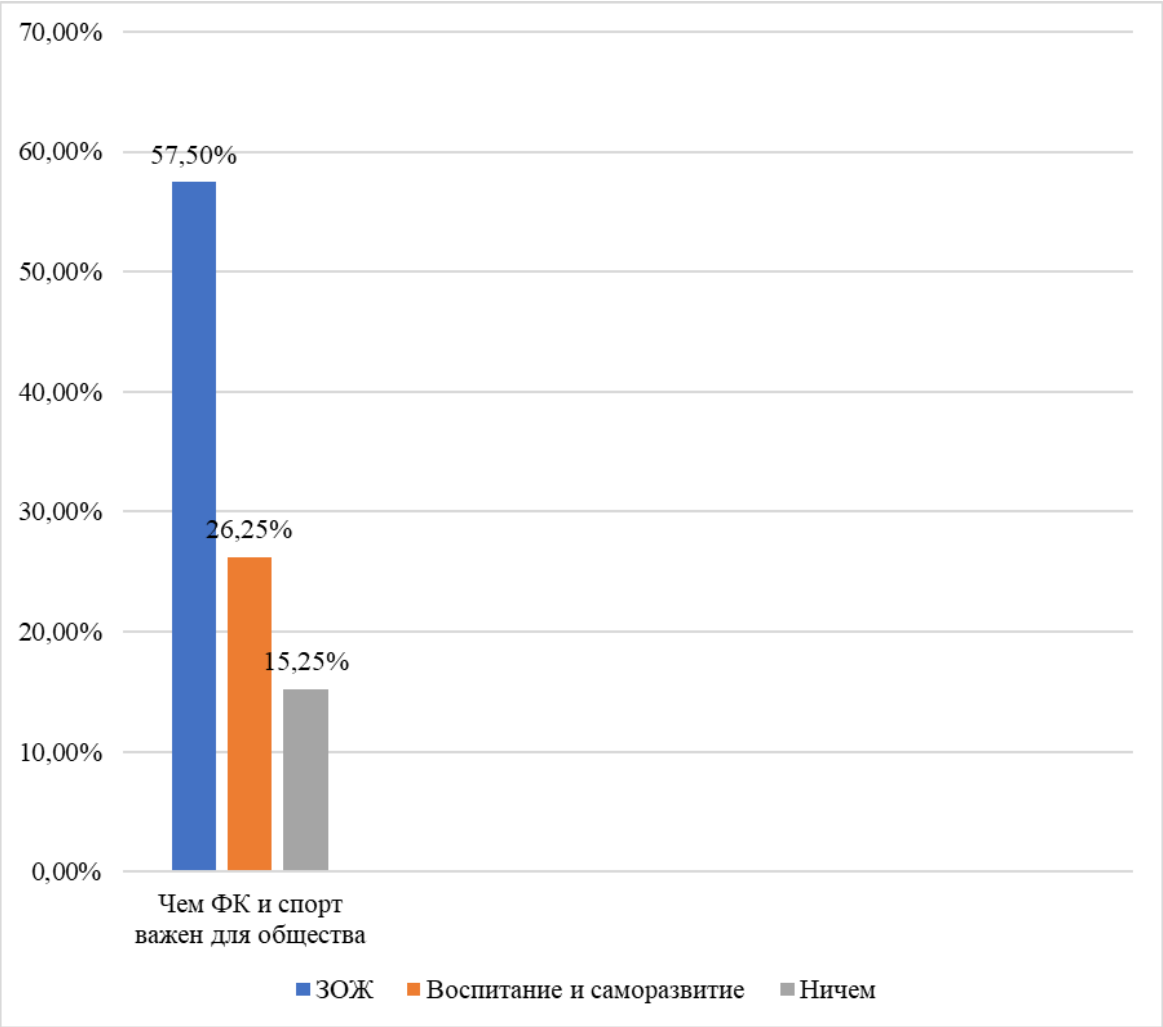


Рис.3 Ответы рассуждения

Целью своей работы мы ставили: изучить, критически оценить и интерпретировать влияние психологического состояния человека на его результаты в физкультурно-спортивной деятельности с учетом этапов психологического контроля и управления спортивной деятельностью. В результате **пришли к следующим выводам**:

1. проведение перед соревнованиями обследования социально-психологической направленности личности и черт характера, свойства нервной системы и темперамента, диагностики уровня развития психологических процессов и свойств внимания спортсмена перед соревнованиями считаем важным;
2. контроль предстартового состояния спортсмена требует сопровождения психолога;
3. рекомендуем тренерам вести оценки тех изменений в психологическом состоянии спортсмена, которые происходят в периоды тренировочного процесса;
4. важность физической культуры и спорта для общества молодые спортсмены видят в поддержке здорового образа жизни, отмечают влияние спорта на воспитание и саморазвитие человека;

5. оценка психологического состояния спортсмена значима, наличие же иного мнения требует дополнительного исследования.

Заключение.

Ананьев (советский психолог) писал, что центральной в психологии должна стать проблема гармонического развития человека, определения границ потенциальных возможностей. В этом он видел резервы развития конкретного человека и человечества в целом. Человек всю свою жизнь нуждается в чем либо, будь то потребности физиологического характера, экономического или духовного. Их множество. Всем известно, что потребность - это состояние нужды, недостатка в чём-либо, необходимом для поддержания жизнедеятельности отдельного человека, социальной группы или общества в целом. Существуют первичные потребности человека, которые связаны с его физическими потребностями в еде, крове, одежде и т.д. Есть и вторичные потребности, которые связаны с духовной и интеллектуальной деятельностью человека. Для реализации потребностей необходимы ресурсы, т.е совокупность средств и объектов, которые нужны человеку для удовлетворения потребностей. А из курса обществознания известно, что ресурсы часто ограниченны. Как же дело обстоит в спорте?

Исследования в области спорта часто называют идеальными условиями для изучения максимальных возможностей в поведении и деятельности человека при достижении определенных результатов. У спортсмена есть потребность в высоких результатах, ресурсы разные, а психологическое состояние очень влияет на эффективность соревнований.

Спорт является единственной сферой деятельности, в которой человек (спортсмен) сознательно стремится к максимальным нагрузкам, видя в этом условие повышения своих возможностей, роста спортивных результатов.

Эмоциональная атмосфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности отличается большой эмоциональностью, порой скрытой во внешнем проявлении или попытках сделать это усилием воли. «Спортивная карьера – это многолетние занятия человека спортом, нацеленные на высокие достижения и связанные с постоянным самосовершенствованием спортсмена в избранном виде спорта». Уникальность психологии спорта зачастую заключается в том, что каждый, кто интересуется спортом хотя бы по новостным передачам, готов дать заключение о психологии спортсмена. Даже в среде психологов многие считают – ну что там особенного в спорте и берутся за психологическую подготовку спортсменов. Такова иллюзорная простота и доступность спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания / АН СССР, Ин-т психологии. — М.: Наука, 1977. — 379, [1] с. — Библиогр.: 373-378 с.

2. Ильин Е.П.. Психология физического воспитания: [учебное пособие для пед. институтов по спец. № 2114 "Физ. воспитание"] / Е. П. Ильин. - Москва: Просвещение, 1987. - 287 с.: ил.; 22 см. - Библиогр.: с. 283.
3. Кубертен П. де. Олимпийские мемуары / Пьер де Кубертен. - К.: Олимп. лит., 1997. - 179 с.
4. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 28.02.2023) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", статья 2.

ЗАНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Ведрова М. Н.

Научный руководитель: Попов Н.Н.

г.Ханты-Мансийск, АПОУ

«Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

Содержание

Введение……..…2

Роль физической культуры в жизни человека……3

Методы и организация исследования……..6

Результаты исследования и их обсуждение……8

Выводы……..10

Заключение……10

Список используемых источников……..11

Введение

Актуальность работы. В современном обществе с появлением новой техники и технологий имеет место сокращение двигательной активности людей и одновременно усиление влияния на организм неблагоприятных факторов, таких как загрязнение окружающей среды, неправильное питание, стрессы. Кроме того, снижается иммунитет, что влечет за собой значительную восприимчивость к инфекционным болезням. Гиподинамия отрицательно сказывается на функциональных способностях, ослабляет скелетно-мышечный аппарат человека. Внутренние органы начинают работать несколько иначе, к сожалению, изменения происходят в худшую, а не в

лучшую сторону. И поскольку движения сведены к минимуму, резко падающий уровень энергозатрат влечет за собой сбои в мышечной, сердечной, сосудистой и дыхательной системах. Все это отражается на организме и на здоровье, становится причиной развития многих болезней.

Спорт позволяет компенсировать недостаток движения, повысить энергетические затраты. Кроме того, в реалиях современности, именно занятия спортом и физкультурой становятся единственными доступными способами проявления активности, позволяющими восполнить естественную потребность каждого человека в определенном количестве нагрузок и движения.

Одним из аспектов этой важной проблемы, является раскрытие закономерностей развития растущего, развивающегося организма подростка.

Также, успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Только при строгом научном подходе физическое воспитание становиться действительным средством сохранения и укрепления здоровья детей, улучшение их физического развития [5].

Целью данной работы является изучить влияние физической культуры и спорта на физические качества подростков.

Задачи исследования:

1) Изучить литературные источники и методические материалы по данной теме исследования;

2) Проанализировать динамику развития физических качеств школьников занимающихся и не занимающихся спортом;

3) Определить степень влияния физической культуры и спорта на физическое развитие подростков.

Роль физической культуры в жизни человека

Занятия физической культурой необходимы человеку во все периоды его жизни. В детском и юношеском возрасте они способствуют слаженному

развитию организма. У взрослых улучшают морфофункциональное состояние, увеличивают работоспособность и сохраняют здоровье. У пожилых, наряду с этим, задерживают неблагоприятные возрастные изменения. Систематические занятия физической культурой и спортом помогают людям всех возрастов наиболее продуктивно использовать своё свободное время, а также способствуют отказу от таких социально и биологически вредных привычек, как употребление спиртных напитков и курение.

Одной из задач физического воспитания в нашей стране является всестороннее, последовательное развитие человеческого организма. Человек должен быть крепким, ловким, выносливым в работе, здоровым, закаленным. Регулярные занятия физическими упражнениями или спортом повышают активность обменных процессов, поддерживают на высоком уровне механизмы, которые осуществляют в организме обмен веществ и энергии.

Недостаточное количество двигательной активности или нарушение функций организма при ограничении двигательной активности отрицательно влияют на организм в целом. Люди могут жить и при ограничении движений, но это приведёт к атрофии мышц, снижению прочности костей, ухудшению функционального состояния центральной нервной, дыхательной и других систем, снижению тонуса и жизнедеятельности организма.

У людей, систематически занимающихся физическими упражнениями, значительно повышается потенциал всех систем и органов человека. Целенаправленная физическая тренировка совершенствует систему кровообращения, стимулирует деятельность сердечной мышцы, усиливает кровоснабжение мышц, улучшает регуляцию их деятельности нервной системой. В процессе занятий физической культурой и спортом уменьшается количество сердечных сокращений, сердце становится крепче и начинает работать более экономно, нормализуется давление. Все это способствует улучшению обмена веществ в тканях. Учеными установлено, что вслед за интенсивными физиологическими тратами идут восстановительные процессы. Гормоны надпочечников, которые вырабатываются в процессе

физической нагрузки, благотворно действуют на сердце.

При физической нагрузке могут избирательно улучшиться функции организма как двигательные (повышение выносливости, силы мышц, гибкости, координации движений), так и вегетативные (совершенствование работы дыхательной и других систем организма, улучшение обмена веществ).

Занятия физкультурой и спортом способствуют расширению кровеносных сосудов, нормализации тонуса их стенок, улучшению питания и повышению обмена веществ в стенках кровеносных сосудов. Все это ведет к увеличению эластичности стенок кровеносных сосудов и нормальной работе сердечнососудистой системы, которая является важной составляющей организма человека. Также умеренная физическая нагрузка положительно влияет на почки: с них снимается нагрузка, что приводит к их лучшему функционированию. Особенно полезное влияние на кровеносные сосуды оказывают занятия такими видами физических упражнений, как плавание, бег, бег на лыжах, езда на велосипеде. Регулярные занятия спортом помогают безопасно укрепить суставно-связочный аппарат. Продолжительная умеренная физическая нагрузка делает связочную и суставную ткани эластичнее, защищая ее от надрывов и растяжений в будущем. В процессе любой деятельности у человека наступают усталость и переутомление. Однако выполнение даже кратковременных комплексов физических упражнений приводит к эффективному восстановлению как физической, так и умственной работоспособности, а также снятию нервно-эмоциональных перенапряжений.

Также необходимо отметить, что систематические физические нагрузки резко снижают заболеваемость населения, положительно влияют на психику человека — на его мышление, внимание, память, способствуют эффективному воспитанию личностных качеств, а именно настойчивости, воли, трудолюбия, коллективизма, общительности, формирует активную жизненную позицию. Во время занятия физической культурой и спортом осуществляется нравственное развитие занимающихся. Это развитие нацелено на установление у человека социально ценных качеств, которые формируют его

отношение к другим людям, к обществу, к самому себе и представляют то, что принято называть нравственной воспитанностью. Эта характеристика — важнейшая в определении личности. Ее содержание обусловлено нормами морали, которые являются главными в обществе.

Приобщиться к физической культуре и спорту можно несколькими способами: занимаясь в спортивной секции по любому интересующему виду спорта, принимая участие в занятиях групп здоровья по месту работы или проживания, а также тренируясь самостоятельно. Обилие вариантов дает каждому человеку возможность выбрать тот из них, который удовлетворяет его требованиям и предпочтениям, и позволяет каждому найти идеальный способ поддерживать себя в прекрасной физической форме.

В последнее время особую популярность приобрели именно самостоятельные занятия физкультурой — ими легко заниматься в удобном для человека месте и в удобное время. Но для того, чтобы добиться наибольшего успеха, следует изучить основные теоретические знания в этой области для того, чтобы не получить травму в процессе тренировок. Таким образом, спорт и физическая культура являются многофункциональным механизмом оздоровления людей, самореализации человека, его самовыражения и развития. Поэтому в последнее время место физкультуры и спорта в системе ценностей человека и современной культуры резко увеличилось.

Методы и организация исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1) Анализ литературных источников;
2) Тестирование;
3) Методы математической статистики;
4) Педагогический эксперимент.

Тестирование.

Для определения уровня физических качеств были отобраны следующие упражнения (тесты):

1) бег 30 метров (с высокого старта) (с.);
2) челночный бег 4*9 метров (с.);
3) 6- минутный бег (м.);
4) наклон вперед из положения сидя (см.);
5) прыжок в длину с места (см.);
6) подтягивания на перекладине (количество раз).

Исследование было организовано и проводилось в 2023 году, на базе Школа № 8 и МБУ «СШОР» г. Ханты-Мансийск. Всего за время проведения исследования в нем приняли участие 20 подростков 16-17 летнего возраста.

В *контрольной и экспериментальной* группе участвовало по 10 школьников, 16-17 летнего возраста.

Дети КГ занимались только в условиях школьных уроков физической культуры.

Дети ЭГ помимо школьных уроков физической культуры посещали спортивные секции.

Исследовательская работа включала в себя несколько этапов.

1) Этап проводился теоретический анализ психолого-педагогической и методической литературы по теме исследования. На данном этапе были обозначены цели и задачи, а также определены основные подходы к организации экспериментальной работы.

2) Этап март 2023 года, проведение педагогического тестирования с участием двух исследуемых групп.

3) Этап исследования по завершению эксперимента были проанализированы и обобщены полученные данные, подведен общий итог работы, сформулированы выводы.

Результаты исследования и их обсуждение

Таблица 1

Средне- групповые показатели подготовленности школьников – спортсмены и школьников, не занимающихся спортом

Тест	Бег 30 м. (с.)	Челночный бег 4*9м. (с.)	Прыжки в длину с места (см.)	6 – минутный бег, (м.)	Наклон вперед из положения сидя. (см.)	Подтягивания (кол-во раз)
Среднее значение Спортсмены	4,0	8,9	223	1718	12.9	19
Среднее значение Школьники	4,9	10,3	184	1300	10.7	11
Т критерий	3.3	2.9	2.7	4.6	1.9	5.9
p	**p≤0.05**	**p≤0.05**	**p≤0.05**	**p≤0.05**	p>0.05	**p≤0.05**

Для оценки результатов тестирования применялась оценочная шкала физической подготовки ФГОС для подростков 16-17летнего возраста.

В результате определения уровня развития физических качеств были

получены следующие результаты:

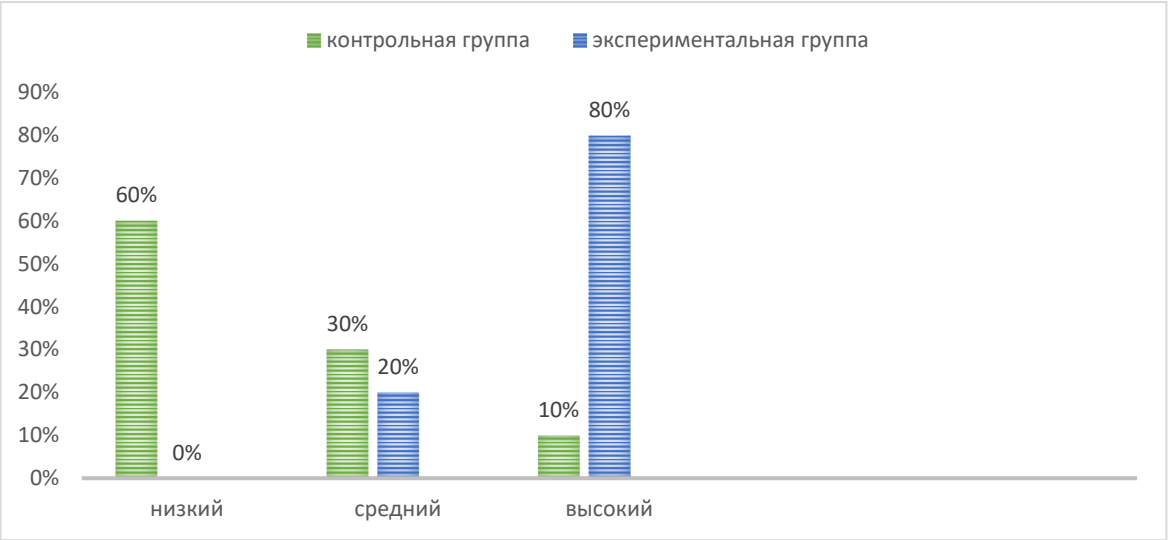


Рис. 1. Уровень физических качеств подростков

Дети, имеющие хорошо и отлично (оценка 4 и 5), выполняют все тесты на высоком уровне, без признаков переутомления, активно ведут себя при выполнении упражнений, умеют слушать учителя, понимают инструкции и выполняют задания без ошибок. Они отличаются быстротой и уверенностью действий, в случае неудачи не отступают от цели, а прилагают максимум, усилий для достижения намеченного результата, умеют самостоятельно принимать решения, находить целесообразный способ действий, сдерживать свои чувства и желания. Имеют высокий уровень развития.

Дети, имеющие неудовлетворительно (оценка 3), выполняют задания без признаков переутомления, но допускают ошибки в технике выполнении и усвоении задания. Имеют средний уровень развития. Они проявляют медлительность, недостаточную уверенность. Им свойственно состояние угнетенности в связи с неудачами, неумение подавлять в себе отдельные желания. Только в достаточно простой обстановке они обнаруживают некоторую активность.

Результаты исследования показывают преобладание низкого и среднего уровня у подростков которые не занимаются дополнительно физической

культурой и спором.

Выводы

1) В результате анализа литературных источников выявлено что физические качества развиваются гетерохронно. К 15 – 17 годам заканчивается развитие гибкости и координации. В незначительной степени продолжается развиваться скорость и скоростно-силовые качества. И в большей степени развиваются сила и выносливость.

2) Для качественного проведения тестирования были отобраны наиболее точные упражнения, позволяющие выявить физические способности (скорость, координацию, силу, выносливость, гибкость и скоростно-силовые качества) подростков. Полученные данные показали, что результаты школьников-спортсменов превышают высокий уровень физической подготовленности, а результаты школьников, не занимающихся спортом, находятся на среднем и низком уровне.

3) В процессе нашего исследования необходимые нам результаты подтвердились, что лишний раз доказывает важность занятий физической культурой и спортом, в условиях современного недостатка физической активности и массовым развитием гиподинамии подростков.

Заключение

Для того чтобы гордо называться здоровым человеком, необходим спорт. Даже если у вас нет проблем с лишним весом, физическая нагрузка должна присутствовать в любом возрасте. Чтобы тренировки не стали тяжелым испытанием и каждодневной повинностью, необходимо соблюдать некоторые правила. Тренировки должны быть регулярными. Не важно, какой именно активности вы отдаете предпочтение. Это может быть как спортивная игра вроде футбола, тенниса или баскетбола, так и простой комплекс

упражнений, известный каждому школьнику на уроках физкультуры. Главное, заниматься с определенной очередностью.

Список литературы

1. Арефьев, В. Г. Основы теории и методики физического воспитания: учебник / В. Г. Арефьев. - Каменец – Подольский : «ПП Буйницкий О.А.», 2019. – 81 с.

2. Бальсевич, В. К. «Здоровье - в движении!» / В. К. Бальсевич. – Москва: Советский спорт, 2019 , с.3-4.

3. Бартош, О. В. Сила и основы методики её воспитания : методические рекомендации / О. В. Бартош. – Владивосток : Мор. гос. ун-т, 2018. - 47 с.

4. Барчуков, И. С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций: учебное пособие / И. С. Барчуков, Г. В. Барчукова. – Москва : Юнити, 2018. - 512 с.

5. Вавилова, Е. Н. Укрепляйте здоровье детей / Е. Н. Вавилова. – Москва : Просвещение, 1916. - 128 с.

6.Граевская, Н. Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия: учебное пособие / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. - Москва : Спорт : Человек, 2018. - 712 с.

7. Губа, В. П. Теория и методика современных спортивных исследований : монография / В. П. Губа, В. В. Маринич. – Москва : Спорт, 2016 . - 233 с.

8. Жданкина, *Е. Ф.* Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина. – Москва : «Юрайт», 2019.- 125 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Мучкаева Л.И.

Научный руководитель: Борисенков М. П.

г. Смоленск ФГБУ ПОО "Смоленское государственное училище (техникум) олимпийского резерва"

Содержание

Содержание 238
Введение 238
1. Здоровье, физическое здоровье человека 240
2. Понятие физического развития, физических качеств 242
3. Действие физических упражнений на организм человека 244
Заключение 245
Использованная литература (библиографический список) 246

Введение

Актуальность темы исследования. Здоровье является извечной ценностью на каждом историческом этапе развития человечества. Каждый из нас хоть раз задумывался о том, как сохранить и укрепить собственное здоровье, здоровье своих близких. Приобщение к занятиям физическими упражнениями, повышение компетенции в вопросах, связанных о здоровьем выступает одной из приоритетных задач государства, что нашло свое отражение в ряде нормативных документов: Указе Президента РФ от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия

детства»[7]; Федеральном законе от 21.11.2011 № 323-ФЗ (ред. от 28.12.2022) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023)[8] и прочих. Эти акты преследуют цель сформировать у граждан потребность в здоровом образе жизни, всеобщую раннюю профилактику заболеваемости.

Анализ специальной литературы по проблеме свидетельствует о том, что проблема физического развития посредством физических упражнений в существенной мере определяется развитием двигательных качеств на разных возрастных этапах.

Цель работы состоит в изучении влияния физических упражнений на здоровье человека.

Структура работы включает в себя введение, основную часть (три параграфа), заключение и библиографический список.

[7] Указ Президента РФ от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства» // СПС КонсультантПлюс.

[8] Федеральном законе от 21.11.2011 № 323-ФЗ (ред. от 28.12.2022) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023) // СПС КонсультантПлюс.

1. Здоровье, физическое здоровье человека

Здоровье является антонимом нездоровья. Человек, безусловно, мечтает быть здоровым.

Понимание здоровья необходимо для того, чтобы осуществить анализ возможных способов жизнедеятельности человека: от его здорового образа и совершенства до нездорового образа жизни и нарастающих патологий[9].

Согласно определению, сформулированному специалистами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье представляет собой состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физически дефектов[10].

Все аспекты жизни человека, в итоге, определяются уровнем его здоровья. Здоровье выступает основополагающим фактором полноценного жизнесуществования. Разумно сохраняемое и укрепляемое самим индивидом здоровье обеспечивает ему активную и долгую жизнь[11].

Физическое здоровье представляет собой естественное состояние, детерминированное нормальным функционированием всех органов и систем. Это не только отсутствие болезней, но, также, и определенный уровень физической подготовленности и функционального состояния организма.

Главным маркером физического здоровья человека выступает энергопотенциал, иными словами возможность потреблять энергию из окружающего мира, накапливать ее и мобилизовать для обеспечения физиологических функций. Чем больше организм может накопить энергии, а

---

[9] Ушакова Е.В., Наливайко Н.В., Воронцов П.Г. О понимании здоровья в медицинском, педагогическом, социальном и физкультурном аспектах // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. №1 (4). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/o-ponimanii-zdorovya-v-meditsinskom-pedagogicheskom-sotsialnom-i-fizkulturnom-aspektah (дата обращения: 19.03.2023).

[10] Lulled U/ Limited to medicine/ Medical nemesis: The expropriation of health / U. Lulled. – Harmondsworth. Penguin Books, 1977. – P. 53.

[11] Круглякова Э.В., Коробейникова Е.И. Физическое здоровье как основа долгой и активной жизни человека // Наука-2020. 2021. №7 (52). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-zdorovie-kak-osnova-dolgoy-i-aktivnoy-zhizni-cheloveka (дата обращения: 19.03.2023).

также активно ее расходовать, тем будет выше уровень физического здоровья человека. Таким образом, физическое здоровье является значимым компонентом в общей структуре человека.

Здоровье в физкультурном аспекте представляет собой неотъемлемую часть социального здоровья личности, особую форму достижения, укрепления и развития здоровья посредством специфически типов двигательной активности в физкультурно-оздоровительных практика (физических упражнений) и разных видах спорта.

Несмотря на нынешнюю пропаганду здорового образа жизни в мире большая составляющая граждан пренебрегает элементарными правилами поддержания здоровья. Немалая часть из них становится жертвами такого патологического состояния, как гиподинамия (малоподвижность), способствующей преждевременному старению.

Насколько бы хорошо ни была развита современная медицина, она не может полностью вылечить современного человека. Поэтому с самого детства необходимо быть активным, заниматься физическими упражнениями, соблюдать личную гигиену, закаляться – иными словами, поддерживать здоровый образ жизни.

2. Понятие физического развития, физических качеств

Под физическим развитием понимается процесс формирования и последующего преобразования на протяжении жизни индивида естественных морфофункциональных свойств организма, основанных на них психофизических качеств[12].

Физические качества – это сложный комплекс морфофункциональных, биологических, психологических свойств организма, определяющие силовые, скоростно-силовые и временные характеристики движения человека. Физические качества проявляются в конкретных действиях – основных движениях:

— беге;
— ходьбе;
— прыжках;
— метании;
— через двигательные навыки и умения[13].

Достаточно распространенной является позиция относительно взаимообусловленности биологических и социальных факторов в развитии человека. В соответствии с данным утверждением, физические качества – это проявления двигательных возможностей человека, которые во многом зависят от его врожденных анатомо-физиологических, биохимических, физиологических особенностей.

Между физическими качествами и двигательными умениями существует тесная связь. Так, к примеру, успешность овладения двигательными навыками детерминирована достаточным уровнем развития физических качеств.

---

[12] Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов высш. проф. образования / В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2012. – 410 с.

[13] Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 12-е изд., испр. - М.: Академия, 2014. - 478 с.

Наряду с этим, слабое развитие физических качеств оказывает негативное влияние на физическую подготовленность человека.

Базовыми физическими качествами человека принято считать (рисунок 1).

Рисунок 1 – Базовые физические качества человека

Физические качества человека, таким образом, будут эффективно развиваться, а здоровье сохраняться и укрепляться при условии применения подвижных игр, игровых упражнений, инновационных здоровьесберегающих технологий, эффективных оздоровительных практик.

3. Действие физических упражнений на организм человека

Движение является важнейшим свойством человеческого организма. Благодаря наличию мышц индивид может передвигаться, выполнять разные движения отдельными частями тела.

Если произошло так, что здоровье пошатнулось либо вовсе утрачено, то его следует восстанавливать. Огромной поддержкой в этом могут стать движения, из которых состоят разнообразные физические упражнения.

Наиболее общими реакциями физических упражнений на человеческий организм выступают (рисунок 2)[14]:

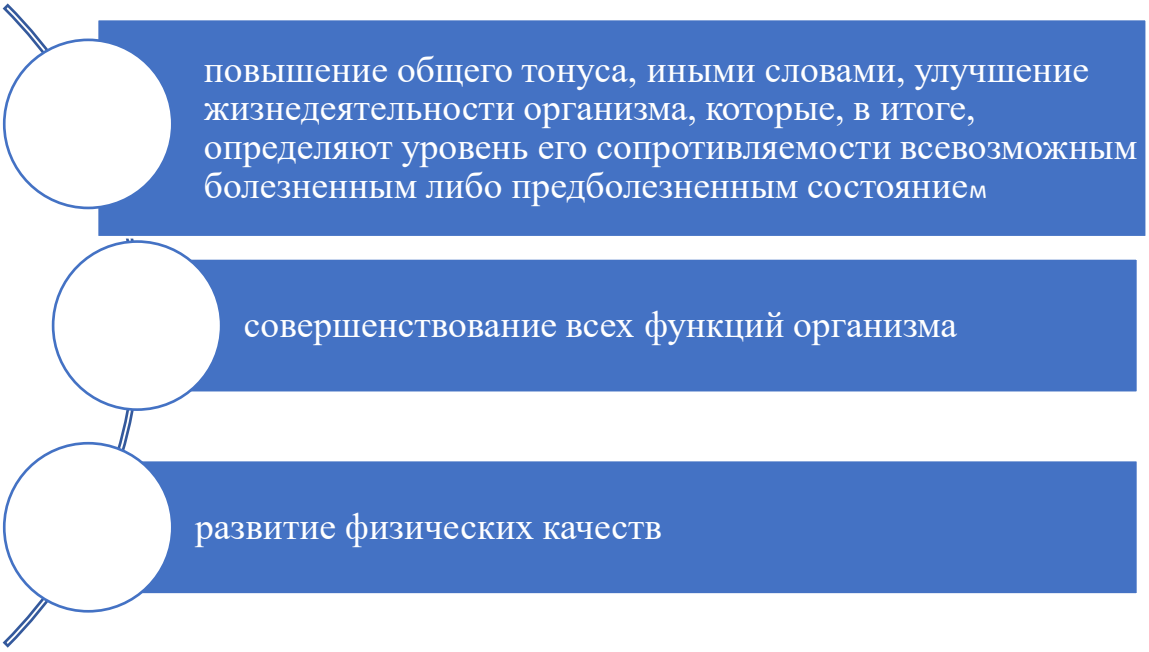


Рисунок 2 – Наиболее общие реакции физических упражнений на человеческий организм

Также под воздействием физических упражнений происходят существенные изменения в мышцах. Систематические физические упражнения содействуют их укреплению[15].

Под воздействием физических упражнений мышцы не только

[14] *Амосов Н.М., Муравов* И.В. *Сердце* и *физические упражнения*. - М.: Знание, 1982. - 64 с.

[15] *Беляев В.С. Здоровье, экология* и *спорт*. - М.: Советский *спорт*,. 1995. - 176 с.

растягиваются, но и становятся более твердыми, кровоснабжение и питание мышц улучшается[16].

Под воздействием физических упражнений растет жизненная емкость легких, становятся более эластичными реберными хрящи, укрепляются дыхательные мышцы, усиливается их тонус.

Физические упражнения воздействуют на все обменные процесс, усиливают функции лимфатической и кровеносной системы, и позитивным образом воздействуют на психику.

В литературе имеются ряд данных эмпирических исследований, согласно которым доказано, что систематическое занятие физическими упражнениями содействуют повышению степени выделяемых гормонов даже у лиц старшего возраста, активизации реакции коры и мозгового слоя надпочечников, поджелудочной и щитовидной железы, которые принимают участие в урегулировании углеводного, белкового, минерального и жирового обмена веществ.

Физические упражнения – это реальный способ продления жизни, сохранения активности и здоровья.

Заключение

На основании анализа литературы по исследуемой проблеме были сформулированы следующие выводы:

1) Здоровье является важнейшей потребностью человека, которая обусловливает его способность к учебной и трудовой деятельности, обеспечивает гармоничное развитие личности, выступает важнейшим условием познания окружающей действительности, самоутверждению, счастью.

---

[16] *Физическая культура и здоровье*: *Учебник* для преподавателей и студентов медицинских и фармацевтических вузов. – М., ГОУ ВУНМ. –. 2001. – 352 с.

2) Долгая активная жизнь представляется важнейшей составляющей жизнесуществования человека.

3) Жизнь человека находится в тесной зависимости с состоянием его здоровья, масштабов применения психофизиологических возможностей.

4) Под физическим здоровьем следует понимать естественное состояние, которое детерминировано нормальным функционированием всех его органов и систем (не только отсутствие заболеваний, но и определенная степень физической подготовленности и функционального состояния организма.

5) Физические упражнения являются необходимой составляющей в самосовершенствовании человека, средством сохранения здоровья и работоспособности. Влияние физических упражнений на человеческий организм состоит в следующем: улучшается физическое состояние, деятельности сердечнососудистой системы, опорно-двигательного аппарата.

6) Значение физических упражнений не ограничивается исключительно позитивны влиянием на здоровье. Систематическая мышечная деятельность повышает умственную, психическую деятельность и эмоциональную устойчивость организма при продолжительной физической и умственной работе.

Использованная литература (библиографический список)

1. Указ Президента РФ от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства» // СПС КонсультантПлюс.

2. Федеральном законе от 21.11.2011 № 323-ФЗ (ред. от 28.12.2022) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023) // СПС КонсультантПлюс.

3. *Амосов Н.М., Муравов* И.В. *Сердце* и *физические упражнения*. - М.: Знание, 1982. - 64 с.

4. *Беляев В.С. Здоровье, экология* и *спорт*. - М.: Советский *спорт*,. 1995. - 176 с.

5. Круглякова Э.В., Коробейникова Е.И. Физическое здоровье как основа долгой и активной жизни человека // Наука-2020. 2021. №7 (52). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-zdorovie-kak-osnova-dolgoy-i-aktivnoy-zhizni-cheloveka (дата обращения: 19.03.2023).

6. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов высш. проф. образования / В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2012. – 410 с.

7. Ушакова Е.В., Наливайко Н.В., Воронцов П.Г. О понимании здоровья в медицинском, педагогическом, социальном и физкультурном аспектах // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. №1 (4). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/o-ponimanii-zdorovya-v-meditsinskom-pedagogicheskom-sotsialnom-i-fizkulturnom-aspektah (дата обращения: 19.03.2023).

8. *Физическая культура и здоровье*: *Учебник* для преподавателей и студентов медицинских и фармацевтических вузов. – М., ГОУ ВУНМ. –. 2001. – 352 с.

9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 12-е изд., испр. - М.: Академия, 2014. - 478 с.

10. Lulled U/ Limited to medicine/ Medical nemesis: The expropriation of health / U. Lulled. – Harmondsworth. Penguin Books, 1977. – P. 53.

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Розаренкова В. Р., Ральникова Д.С., Булкин Д.С.
Научный руководитель: Борисенков М. П.

г. Смоленск, Федеральное Государственное Бюджетное Учреждение

Профессиональная Образовательная Организация

«Смоленское Государственное Училище (Техникум) Олимпийского Резерва»

Содержание

I. Введение
II. Основная часть
1. Понятие «физическая культура» и ее функции;
2. Основные формы и направления физической культуры;
3. Влияние физической активности на здоровье;
4. Причины, побуждающие людей заниматься физической культурой;
5. Значение физической культуры в современном обществе;
III. Заключение
IV. Список использованной литературы

Введение

Здоровье в жизни человека играет важнейшую роль. Здоровье - это самое главное в жизни человека.

Физическая активность – путь к сохранению здоровья. Гиппократ утверждал: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную радостную жизнь».

Актуальность

В условиях развития технического прогресса люди все больше проводят времени за компьютерами и иными девайсами, что значительно снижает физическую активность. Именно поэтому необходимо понимать важность занятий физической культурой.

Гипотеза

Физическая культура – это часть общей культуры общества, которая способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

Цель исследования: Показать, как важны занятия физической культурой.

Задачи:

1. Изучить литературу о физической культуре.
2. Выявить значимость физической культуры как составной части общечеловеческой культуры.
3. Определить социальную значимость физической культуры.

Методы исследования:

Теоретический метод:

1. Анализ и обобщение информации по данной теме;
2. Сравнение найденных материалов.

Основная часть

1. Понятие «физическая культура» и ее функции

Физическое воспитание играет важнейшую роль в формировании здорового образа жизни.

Физическая культура — система спортивной деятельности, направленная на гармоничное развитие духовных и физических сил человека.

Физическая культура - это часть общей культуры, которая представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни. Социальная адаптация путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития - одна из основных частей той социальной деятельности, которая направлена на укрепление здоровья и развитие физических способностей человека. Физическая культура — это важнейшее средство формирования человека как личности.

Физическая культура имеет множество функций**.** Следует знать основные из них:

— **Эстетические функции физической культуры**. Физическая культура является одной из сфер деятельности человека, которая в значительной степени оказывает эстетическое воздействие на человека. Используя в своей деятельности физические упражнения, человек познает окружающий мир, прежде всего в сфере движений, совершенствует телосложение, дееспособность по законам красоты, укрепляет физическое и психическое здоровье.

— **Общая специфическая функция или функция физического воспитания.** Отражает сущность физической культуры в целом, ее общую направленность. Данная функция направлена на удовлетворение естественной потребности людей в двигательной деятельности, оптимизацию физического состояния и развития организма, обеспечение

физической дееспособности, необходимой человеку в жизни. Тем самым выполняя прикладную функцию, которая занимает ведущую роль.

2. Основные формы и направления физической культуры

В зависимости от цели использования ФК можно определить ее основные направления:

1. Общеподготовительное (оздоровительное) направление;
2. Специализированное (спортивное, лечебное, профессионально-прикладное) направление.

Основными формами физической культуры являются:

1. Базовая.
2. Спорт.
3. Профессионально-прикладная.
4. Оздоровительно-реабилитационная.
5. Фоновая.

Базовая физическая культура. Цель – формирование основного фонда двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей (ОФП). Это основной вид физической культуры. Ведущая разновидность – школьная ФК. Она обеспечивает достижение среднего общественно необходимого уровня физического развития и физической подготовленности.

Спорт. Цель: достижение возможно высокого результата в принятых критериях времени, расстояния, веса, в баллах и др. Разновидности: массовый (любительский) спорт и спорт высших достижений (профессиональный).

Любительский спорт обеспечивает достижения массового уровня. Профессиональный спорт доступен небольшой части людей и обеспечивает движение высших показателей в данном виде спорта. Так, рекорд – эталон максимальных возможностей организма.

Профессионально – прикладная физическая культура создает предпосылки для успешного освоения специальности (развитие профессиональных способностей), оптимизации профессиональной деятельности и ее воздействия на организм. Ее разновидности: собственно профессионально-прикладная и военно-прикладная. Формы организации на производстве: вводная гимнастика, физпауза, физминутка, реабилитационные упражнения, в армии – физическая подготовка.

Оздоровительно – реабилитационная физическая культура использует физические упражнения как средство снятия патологии, восстановления работоспособности (ЛФК). Другая разновидность - спортивно-реабилитационная – средство восстановления временного снижения

работоспособности или последствий травм.

Фоновая физическая культура относится в первому направлению. Разновидности: гигиеническая, кондиционная тренировки. Формы организации: утренняя гигиеническая зарядка, прогулки и игры в режиме дня, рекреативные в режиме расширенного отдыха трудящихся (туризм, охота, физкультурно-спортивные развлечения), группы общей физической подготовки, клубы по интересам и т.п. Компонент здорового образа жизни.

3. Влияние физической активности на здоровье

Правильная нагрузка необходима для обеспечения нормальной жизнедеятельности. Когда мышцы включаются в работу, организм начинает выделять эндорфины. Гормоны счастья снимают нервное напряжение и повышают тонус. В результате отрицательные эмоции исчезают, а уровень работоспособности, напротив, взлетает.

Когда скелетные мышцы включаются в работу, происходит активация окислительно-восстановительных процессов, все органы и системы человека «просыпаются» и включаются в деятельность. Поддержание организма в тонусе необходимо для сохранения здоровья. Доказано, что у пожилых людей, регулярно занимающихся спортом, органы работают лучше и соответствуют возрастным нормам людей, которые на 5-7 лет моложе.

Двигательная активность не дает развиваться старческой атрофии мышц. Как человек становится немощным, замечал каждый, кому приходилось соблюдать долгий строгий постельный режим. После 10 дней лежания очень трудно выходить на прежний уровень работоспособности, т. к. сила сердечных сокращений уменьшается, что приводит к голоданию всего организма, расстройству обменных процессов и т. д. Результатом становится общая слабость, в том числе и мышечная.

Двигательная активность дошкольников стимулирует не только физическое, но и умственное развитие. Дети, которые с малых лет лишены физической нагрузки, вырастают болезненными и слабыми.

4. Причины, побуждающие людей заниматься физической культурой

Большим спросом пользуются сейчас и различные блоги, авторы которых освещают события, происходящие в мире спорта, описывают отличительные особенности той или иной спортивной дисциплины и не только рассказывают о спорте, но и сами являются его ярыми поклонниками.

Таким образом, спорт не теряет своей актуальности и в наши дни. Взрослые, дети и подростки охотно посещают спортивные секции, тренируются в спортзалах и на уличных площадках, самые сильные спортсмены участвуют в состязаниях. Многие родители стремятся

отправить своих детей в спортивные секции как можно раньше, ведь детский организм – это благодатная почва для гимнастики, плавания, игр с мячом и даже силовых видов спорта. Самое главное – сформировать у юного спортсмена мотивацию и дисциплину, ведь занятия должны быть регулярными.

5. Значение физической культуры в современном обществе

Во всём мире роль физической культуры и спорта люди видят по-разному. Одни очень прохладно относятся к физической культуре и спорту и некоторые даже считают его бесполезной тратой времени. Другие люди видят смысл спорта и их, к счастью, больше чем первых. Причём каждый из них может иметь разное отношение к физической культуре и спорту: кто-то предпочитает смотреть их по телевизору, кто-то предпочитает просто заниматься каким-либо видом спорта или общефизической подготовкой, ну а для кого-то спорт - это средство существования. Среди последних могут быть действующие спортсмены, тренеры, врачи, директоры различных спортивных обществ, попечители спорта и др. И каждый из них вносит свой вклад в развитие спорта на нашей планете.

Хотелось бы отметить, что наиболее полезным для человека, да и для общества являются именно занятия физической культурой и спортом на любом уровне. Поэтому вопросы развития физической культуры и спорта в стране всегда будут актуальны.

Заключение

Физическая культура и спорт выступают как мощное средство социального становления личности человека, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, а также совершенствования профессионально значимых качеств, двигательной сферы и других. Таким образом, физическая культура и спорт являются важнейшим условием, а физическое воспитание - важнейшим средством всестороннего и гармоничного развития личности

Список использованной литературы

1. Гончаров В. Д. «Физическая культура в системе социальной деятельности» - СПб, 2014
2. Курамшина Ю. Ф. «Теория и методика физической культуры» - СПб, 2003;
3. https://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая_культура#:~:text=Физи́ческая%20культу́ра%20(греч.%20φύσις%20—,в%20процессе%20осознанной%20двигательной%20активности
4. https://studfile.net/preview/7258097/page:3/

СКОЛИОЗ ЭТО ПОПРАВИМО

Елин Р. В.

Научный руководитель: Анисимова Н. С.

г. Калининград, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение калининградской области «Училище (техникум) олимпийского резерва» имени заслуженного мастера спорта России А.А. Шумилина

Содержание

Содержание **2**
Введение **3**
Основная часть **5**
Комплекс упражнений **8**
Вывод **10**
Библиографический список **11**

Введение

Актуальность

Сколиоз является одним из наиболее частых ортопедических заболеваний детского и подросткового возрастов. А. И. Казьмин приводит результаты обследования школьников в возрасте от 7 до17 лет. Среди 9500 школьников выявлено 800 (8,3%) больных сколиозом, из них с искривлением до 10° - 7,7%, более 10°- 0,6%. Другие специалисты отмечают, что, за последние 20 лет количество больных сколиозом выросло с 6,4% до 27,0%.

Цель исследовательской работы:

Предложить комплекс упражнений, направленный на предотвращение развития сколиоза или исправление уже развивающегося заболевания.

Объект исследования:

Сколиоз и причины его возникновения

Предмет исследования:

Комплекс упражнения для профилактики сколиоза

Задачи исследовательской работы:

- Проанализировать современное состояние проблемы
- Определить, что такое сколиоз и почему он возникает
- Составить комплекс упражнений для профилактики сколиоза

Методы исследования:

- Изучение и анализ научно- методической литературы и интернет ресурсов
- Наблюдение
- Беседа со спортивным врачом в организации (с целью, определить какой процент обучающихся с нарушением осанки)
- анкетирование (планируется дальнейшее применение) с выявлением компонента знаний о сколиозе у обучающихся.

Гипотеза:

Предполагается, что если выявить эффективные способы, а также применять профилактические упражнения, то прогрессирование болезни можно остановить или избавиться от неё.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Сколиоз – это заболевание опорно-двигательного аппарата, выраженное боковым искривлением позвоночника с одновременным поворотом и нарушением формы нескольких позвонков. Сколиоз может развиваться как самостоятельная патология или быть симптомом другого заболевания. При сколиозе развивается мышечный дисбаланс, что приводит к нарушению функционирования внутренних органов и систем и в итоге может стать причиной инвалидизации.

КЛАССИФИКАЦИЯ СКОЛИОЗА:

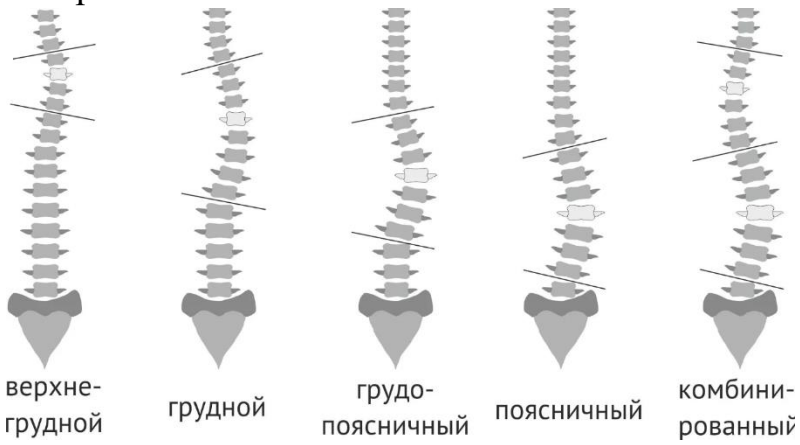
По форме искривления:

- С – образный (левосторонний или правосторонний)
- S – образный (двухдуговый или трёхдуговый)

- Z – образный

По локализации искривления:

- Верхне-грудной
- Грудной
- Грудопоясничный
- Поясничный
- Комбинированный



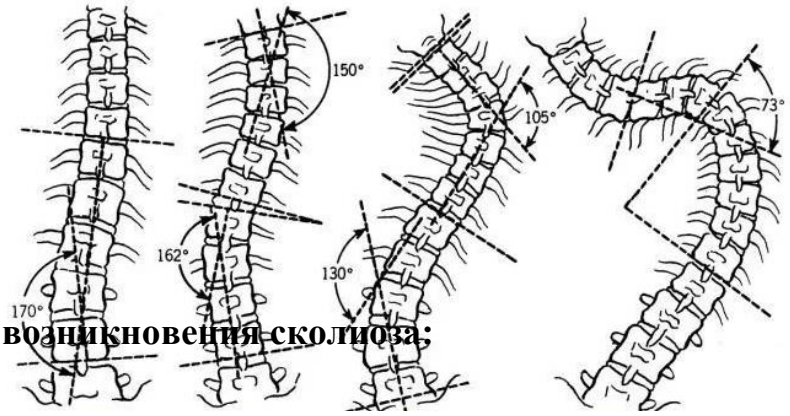
Рентгенологическая классификация:

I степень – от 1 до 10 градусов

II степень – от 11 до 25 градусов

III степень – от 26 до 50 градусов

IV степень– более 50 градусов



Причины возникновения сколиоза:

- врождённые — аномалии развития позвоночника в виде комплектных и добавочных врождённых клиновидных позвонков, асимметричный синостоз (сращение) тел позвонков и поперечных отростков, врождённый синостоз рёбер и т.п.;
- нервно-мышечные — недостаточность и слабость мышечно-связочного аппарата позвоночника, сниженный тонус мышц на фоне сирингомиелии (хронического заболевания центральной нервной системы), миопатий (хронических прогрессирующих нервно-мышечных заболеваний), детского церебрального паралича (ДЦП), рассеянного склероза и др.;
- идиопатические — причины развития не установлены;
- вторичные — развиваются после переломов, операций, рубцовых контрактур (ограничений движений в суставах), хирургических вмешательств на грудной клетке.

Какие мышцы отвечают за стабилизацию позвоночника?

Мышцы пресса вносят большой вклад в создание усилия для стабилизации позвоночника. Вместе с многораздельными и широчайшими мышцами спины они создают защитный «пояс» для поясничного отдела позвоночника.

Причины возникновения сколиоза:
-слабо развита мышечная мускулатура;
-неправильное питание;
- заболевания опорно-двигательной системы;
- повышенная степень травматизма;
- неправильная работа, отдельных частей тела(позвонков).

На уроках физической культуры необходимо систематически выполнять комплекс упражнений для профилактики сколиоза, и учитель следить, чтобы выполнение было правильным.

Результативность тренировок напрямую зависит от регулярности их проведения и правильности выполнения упражнений.

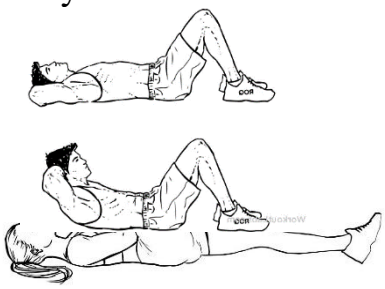
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

I степень:

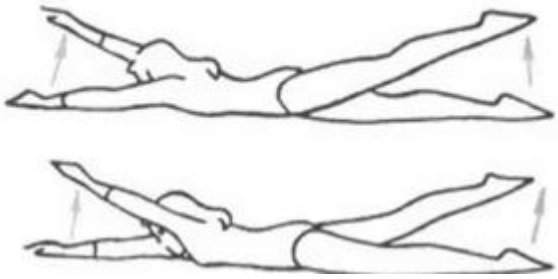
1. Поднятие на носки, рук вверх

2. Наклон с руками вперёд

3. Подтягивание локтей к противоположным коленям
4. Поочерёдное подтягивание колен к животу
5. Приподнимается верхняя часть туловища, задерживается на время, опускается

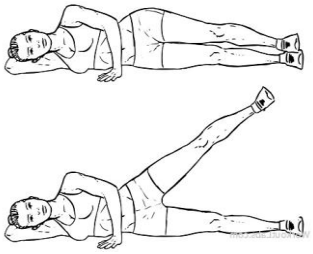


6. Положение на животе — имитация плавания



II степень:

1. Поднятие ноги вверх лёжа на боку



2. Стоя на четвереньках прогибать и выгибать спину

3. лёжа на животе, руки замкнуты за голову, попытаться подняться и прогнуться, насколько это возможно

III степень

Строго!

Требуется посещение специалиста и посещение мануального терапевта.

ВЫВОД

Сколиоз в настоящее время является одной из самой распространенной патологий позвоночника. Лечебная физическая культура, в частности, комплекс физических упражнений играет важную роль в комплексном лечении сколиозов, как средство, способствующее укреплению мышц, а также оказывающее общеукрепляющее действие на весь организм.

Применение комплекса физических упражнений в отличии от медикаментозных и прочих подобных препаратов вызывает минимальное количество побочных отрицательных эффектов.

Библиографический список

А.Н. Бакланов, С.В. Колесов, И.А. Шавырин. Сравнительный анализ результатов лечения пациентов с тяжелыми деформациями позвоночника при использовании винтовых и гибридных металлоконструкций // Травматология и ортопедия России.

sauk.org.uk

klinikum-karlsbad.ru

krasotaimedicina.ru

invitro.ru

ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Черкасов И. А.
Научный руководитель: Борисенко М. П.

г. Смоленск, федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Смоленское государственное училище (техникум) олимпийского резерва»

Содержание

1.Введение 261

2.Основная часть 262

2.1. История возникновения и развития вольной борьбы..... 262

2.2 Правила борцов-вольников и специфику их тренировок. 264

2.3. Польза вольной борьбы в поддержании здоровья подростков. 269

2.4. Я-борец вольного стиля..... 270

Заключение 271

1.Введение

Современный ритм человеческой жизни очень непрост. Множество проблем присуще каждому человеку: учеба, работа, стрессы. Все это не дает возможности расслабиться и восстановить силы. Как же можно решить эту проблему? А решение простое – нужно заняться спортом. Излишне говорить, что движение – это жизнь. Вольная борьба является одним из лучших видов спорта, для решения этих вопросов.

В 7 лет я начал заниматься в спортивной школе вольной борьбы и до сих пор с азартом тренируюсь. Занимаясь спортом, я чувствую себя здоровым, крепким, сильным. Поэтому, я задаюсь целью написать проектно-

исследовательскую работу, кому не безразлична проблема спорта и здорового образа жизни.

Цель работы: Привлечь внимание к занятию вольной борьбой

Задачи работы:

1. Узнать историю возникновения и развития вольной борьбы.
2. Рассмотреть правила борцов-вольников и специфику их тренировок.
3. Определить пользу вольной борьбы в поддержании здоровья
4. Мой личный опыт в занятиях вольной борьбой.

2.Основная часть

2.1. История возникновения и развития вольной борьбы.

Вольная борьба (англ. Freestyle wrestling, фр. Lutte libre) - вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам; с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. В вольной борьбе, в отличие от греко-римской, разрешены захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приема.

Поединок длится 5 минут. Если в течение этого времени никто из соперников не победил, а для этого необходимо одержать чистую победу или набрать не менее трех баллов, она продлевается еще на 3 минуты, так продолжается до тех пор, пока один из атлетов не наберет трех баллов или не одержит чистую победу (туше).

Родиной вольной борьбы считается Ланкашир (Англия). Появилась она чуть позже греко-римской борьбы и отличалась от неё более жестокими приемами, в частности в ней были разрешены противосуставные захваты,

вывертывания суставов и другие болевые приемы.

Позже вольную борьбу завезли в Америку, где она стала развиваться по двум направлениям: борьба и вольная борьба. Спортивная вольная борьба культивировалась в колледжах и университетах США (в России её называли «вольно-американской любительской борьбой»). Правила международной вольной борьбы сходны именно с этим видом борьбы.

В 1904 году вольная борьба была признана олимпийским видом спорта и включена в программу Олимпийских игр в Сент-Луисе (США). Все 42 участника были из США, так получилось из-за того, что никто кроме США не был знаком с данной дисциплиной. Чемпионат страны был приурочен к Олимпиаде и США организовали его как олимпийское соревнование. Всего с 1904 года по 1996 год американцы выиграли на Олимпийских играх 99 олимпийских медалей — больше, чем любая другая страна на то время.

На следующих Олимпийских играх 1906 года греки отдали предпочтение греко-римской борьбе, убрав из программы вольную, так как она была для них незнакома.

В период с 1904 по 1912 год, количество спортсменов, заявленных в одной весовой категории от одной страны, не ограничивалось. С 1920 года по 1924 в одной весовой категории разрешалось заявлять не более двух спортсменов от одной страны.

В 1921 году была создана Международная федерация любительской борьбы (англ. International Amateur Wrestling Federation, IAWF).

В 1928 году в Париже был проведён первый чемпионат Европы. И в этом же году было принято, что в весовой категории, страну может представлять только один участник.

В 1951 году была создана Международная федерация объединённых стилей борьбы (ФИЛА, фр. FILA). Она начинает проводить чемпионаты мира.

3)Вольная борьба на Олимпийских играх.

В 1904 году вольная борьба была впервые включена в программу Летних Олимпийских игр в Сент-Луисе(США) Все 42 спортсмена были из США. Это

произошло из-за того, что США, используя своё право хозяев, включили борьбу-кэтч (студенческий, любительский вариант). Олимпийский комитет согласился и назвал борьбой свободного стиля (Free style). Но, европейцы не были знакомы с этим видом борьбы и поэтому никто из них не рискнул принять участие. Поэтому Олимпийский турнир по вольной борьбе оказался под угрозой срыва и тогда американцы приурочили свой чемпионат страны к Олимпиаде и организовали его как олимпийское соревнование.

На следующих Внеочередных Олимпийских играх 1906 года греки отдали предпочтение греко-римской (классической) борьбе, убрав из программы вольную, так как она была для них незнакома.

В дальнейшем вольная борьба постоянно (за исключением игр 1912 года в Стокгольме) входила в программу Летних Олимпийских игр.

Всего с 1904 года по 1996 год американцы выиграли на Олимпийских играх 99 олимпийских медалей — больше, чем любая другая страна на то время. Причём в 1904 году был установлен «рекорд», который никогда не будет побит, так как борцы были только из США — олимпийские медали всех достоинств достались только им.

В 1912 году перед началом Летних Олимпийских игр в Стокгольме впервые был создан Международный союз борцов ФИЛА (нем. Internationaler Ring Verband). Официально первый (не считая собрания в Швеции) конгресс союза собрался в июне 1913 года в Берлине. Там присутствовали делегаты следующих стран: Германская империя, Великое княжество Финляндское, Дания, Швеция, Российская империя, Венгрия, Австрия, Богемия (Чехия), Великобритания.

2.2 Правила борцов-вольников и специфику их тренировок.

Во время тренировки и соревнований в зале борьбы нельзя сидеть во время занятий спиной к центру ковра; – нельзя долго лежать на ковре, если тренируются другие спортсмены; – нельзя проводить приемы у края ковра; – нельзя проводить приемы без захвата;

– нельзя накатывать противника на голову и бросать головой в ковер;
– нельзя захватывать противника двумя руками за голову (шею);
– нельзя захватывать пальцы (ни свои, ни противника);
– нельзя продолжать выполнение приема, если противник в опасном положении (подворот руки, ноги, движение против сустава и т. д.); – нельзя во время бросков упираться в ковер выпрямленной рукой.

Особое внимание необходимо обратить на профилактику травм позвоночника. Для укрепления шейного отдела позвоночника используют комплексы специальных упражнений, близкие по структуре к элементам борьбы в партере, отрабатывают положение моста как в атакующих, так и в защитных действиях. Это позволяет последовательно подводить организм борца к освоению различных групп приемов в стойке, расширяет практические возможности применения моста, постепенно усложняя условия его выполнения.

Силовая выносливость - это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую силовую выносливость. Динамическая силовая выносливость характерна для циклической и ациклической деятельности, а статическая силовая выносливость типична для деятельности, связанной с удержанием рабочего напряжения в определенной позе. Например, при упоре рук в стороны на кольцах или удержании руки при стрельбе из пистолета проявляется статическая выносливость, а при многократном отжимании в упоре лежа, приседании со штангой, вес которой равен 20-50% от максимальных силовых возможностей человека, сказывается динамическая выносливость. Силовая ловкость проявляется там, где есть сменный характер режима работы мышц, меняющиеся и непредвиденные ситуации деятельности (регби, борьба, хоккей с мячом и др.). Ее можно определить как «способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных единоборств. Гибкость и сила

Вольная борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длительные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром. В учебных схватках оттачивается техника. Ловкость Чем с большим количеством движений знаком борец, тем легче ему перейти от одного действия к другому, тем выше его ловкость. А ловкость для борца имеет немаловажное значение. Если проследить в течение нескольких лет за одним и тем же спортсменом, специализирующимся в борьбе, нетрудно увидеть, как растет богатство его движений, умение пользоваться ими. Лучше всего развивать ловкость в учебно-тренировочных схватках с партнером. Развитию ловкости способствуют: занятия акробатикой, гимнастикой, специальными упражнениями с партнером и без него, имитационные упражнения.

Гибкость - качество желательное, но не столь уж необходимое для борца. Неоднократные чемпионы СССР Вагаршак Мачкалян, Михаил Бекмурзов и многие другие знаменитые борцы отличались исключительно плохо развитой гибкостью. Этот свой недостаток они значительно компенсировали своими другими, прекрасно развитыми качествами, в особенности силой. И все же хорошо развитая гибкость позволяет с большим эффектом проявлять силу, ловкость и техническое мастерство. Она позволяет расширить тактические возможности борца. Упражнения, развивающие

гибкость, могут применяться в продолжении всего времени тренировочных занятий. К ним относятся упражнения акробатического характера, упражнения на растягивание, упражнения с широкой амплитудой движений. Гибкость в сочетании с большой амплитудой движений требует своевременного и умелого расслабления мышц. Тогда при выполнении технического действия увеличивается путь приложения силы, появляются возможности для повышения скорости движения. При выполнении упражнений на растягивание и гибкость не следует доводить их до появления болевых ощущений в мышцах. Упражнения для развития гибкости должны выполняться ежедневно и на каждой тренировке. Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются - приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом. Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической стенки, отрабатывать подвороты: бедро развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль. Тактика Современное развитие спортивной борьбы характеризуется возрастанием конкуренции на международной арене, повышением требований к технико-тактической подготовленности, особенно в связи с изменением условий соревновательной деятельности, обусловленных постоянным совершенствованием правил соревнований. Повсеместное распространение отечественной школы борьбы, а также возросшие возможности науки и техники, позволяющие основным конкурентам детально изучать особенности технико-тактического мастерства ведущих российских борцов, обусловили необходимость постоянного поиска и тщательного изучения, анализа и обобщения всего того огромного опыта, который накоплен как у нас в стране, так и за рубежом по проблемам разработки и научного обоснования содержания и методики формирования и совершенствования технико-тактического мастерства борцов на различных этапах многолетней тренировки. Тактика борца - это способы реализации конкретных действий,

способы ведения отдельного поединка, способы проведения соревнования в целом. Она сводится к выбору и выполнению в определенной последовательности (с учетом особенностей соперников и сложившейся ситуации) отдельных операций в структуре действия, отдельных действий в структуре поединка или отдельных поведенческих комплексов в структуре соревнования и приводит к достижению конечной цели с наименьшими издержками.

Вольная борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, сальто назад и вперед, арабское сальто, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром. В учебных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль.

Тренировочный процесс в этом случае имеет целенаправленный характер и решает следующие задачи:

– рациональное формирование специальных двигательных навыков и умений при выполнении моста; внимание борцов акцентируется на своевременном начальном движении головой, определяющем разгибание шейного отдела позвоночника для осуществления устойчивой опорной фазы на переднюю часть головы. При этом следует рекомендовать предварительную опору на руки, соединенные в крючок, что позволяет контролировать движение головой;

– последовательное овладение структурой технических действий с позиций предупреждения нескоординированных опорных фаз на голову и

шейный отдел позвоночника борца; следует рекомендовать борцам осуществлять приемы взаимной страховки, помогающие рационально осваивать мост при реализации технических действий и предусматривать возможное возникновение травматических ситуаций;

– целенаправленное овладение элементами техники, формирующими динамику устойчивости позы при атакующих действиях в группах бросков прогибом и через спину; при выполнении бросков прогибом следует акцентировать внимание борцов на положении ног при разгибании позвоночника – не допускать сгибание в коленных суставах менее 90°; при бросках через спину поворот спиной к атакуемому следует выполнять, не отклоняясь от вертикальной оси ОЦТ и сочетать (в целях сохранения устойчивости позы) варианты поворотов с подстановкой и скрещиванием ног;

– воспитание физических качеств (гибкости, ловкости, быстроты, скоростно-силовых), формирование психологической и морально-волевой подготовки, обеспечивающей высокую специальную подготовленность позвоночника и опорно-двигательного аппарата борца при специфических нагрузках.

2.3. Польза вольной борьбы в поддержании здоровья подростков

- Также стоит сказать, что некоторые приемы вольной борьбы могут быть использованы в целях самозащиты в непредвиденных ситуациях.
- Вольная борьба помогает развитию уверенности, интуиции, силы воли, а также умения контролировать себя и анализировать ситуацию.
- Человек, занимающийся борьбой, как правило, преследует множество целей.
- Борьба же для тех, кто посвящает себя спорту в меньшей степени, полезна во многих смыслах: и сточки зрения улучшения фигуры, и с точки зрения укрепления и оздоровления организма.
- Борьба — это отличный способ похудеть, поддерживать себя в форме и иметь рельефную фигуру. Борьба представляет собой аэробно-

анаэробную нагрузку. То есть, с одной стороны, тренируется выносливость, работа лёгких и сердца, и, как следствие, лишние килограммы сбрасываются, а с другой стороны нагрузка на мышцы существенно их укрепляет и улучшает рельеф.

- В отличии от простых «тяганий железок» в спортзале, борьба дает арсенал приемов, которые могут пригодится любому мужчине, да, впрочем, и женщине, чтобы суметь постоять за себя на улице.
- Борьба помогает существенно улучшить координацию движений.
- Существует ряд предубеждений, что, борьба — это чисто спортивное мероприятие, и борцы на улице не могут ничего сделать, ведь они привыкли бороться в зале, где масса жестких правил и ограничений. Что ж, можно сказать, что эти правила есть в любом виде единоборств. А эффективность использования тех или иных приемов зависит не от вида борьбы, а от умения их применять.
- Несмотря на преимущества занятий вольной борьбой и спортом в целом, перед тем как начать заниматься, нужно обязательно посетить врача и узнать у него можно ли заниматься тем иди иным видом спорта.

2.4. Я - борец вольного стиля

Первый раз я пошёл на борьбу в 7 лет. Меня туда отвели родители. С самых первых тренировок я полюбил этот вид спорта. Моим тренером до сих пор является Тронин Виталий Николаевич. Для меня и моих товарищей он является вторым отцом, он уделяет очень много свободного времени на нас.

Мои первые соревнования были-Первенство Смоленской области, там я занял 2 место и был рад.

Моими самыми крупными достижениями на данный момент являются:

3 место на Центральном Федеральном Округе до 16 лет и до 18 лет

1 место на Первенстве РФСО Локомотив до 16 лет. Поездка на Первенство России среди юношей до 16 лет в городе Наро-Фоминск.

Вольная борьба – сейчас для меня – это основной вид спорта. Благодаря

борьбе я стал более гибким, сильным, целеустремленным и дисциплинированны. Так же я стал более выносливым. И, думаю, более терпимым к боли.

Заключение

Цель и задачи, поставленные в данном проекте, выполнены.

Вольная борьба, хотя и травмоопасный вид спорта, но очень интересный и развивающий.

. Каждому нужно найти что-то свое. Не обязательно спортом заниматься профессионально, хотя бы для поддержания себя в хорошей форме, для здоровья. И никогда не поздно начать. Самое главное захотеть.

Занимайтесь спортом, это отличное хобби! А борьба — один из самых демократичных видов спорта, который весьма полезен для развития тела и поддержания здоровья.

В заключении хотелось бы всем пожелать успехов в спорте!