



СТРАТЕГИЯ ДОСТИЖЕНИЙ - 3

**Сборник материалов III Межрегиональной
спортивной научно-практической конференции,
посвященной Всемирному дню здоровья**

Чехов – 2024

УДК 37
ББК 75

**III МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ «СТРАТЕГИЯ ДОСТИЖЕНИЙ»,
ПОСВЯЩЕННАЯ ВСЕМИРНОМУ ДНЮ ЗДОРОВЬЯ**

Дата проведения 10 апреля 2024 года.

Место проведения 142300, Московская область, г. Чехов, ул. Мира, д.9а.

Организаторы:

- МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТНАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ВЕКТОР ДОСТИЖЕНИЙ».
- ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №4.
- ОБЩЕСТВЕННАЯ ПАЛАТА Г.О.ЧЕХОВ.
- ЦЕНТР ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО И НАУЧНОГО КОНСАЛТИНГА.

Стратегия достижений - 3: сборник материалов III Межрегиональной спортивной научно-практической конференции, посвященной Всемирному дню здоровья. – Чехов: ЦОиНК. 2024. –59с.

©Коллектив авторов, 2024.
©ЦОиНК (оформление).2024.

Оглавление

Авдеева И.А. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ	4
Балай С.М. ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	8
Валиахметова Д.В. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА В СПОРТЕ. ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ НА СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. ТЕХНОЛОГИИ ДИАГНОСТИКИ И РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ. ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРАВМ У СПОРТСМЕНОВ-ПАУЭРЛИФТЕРОВ	11
Волкова А.А. УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ	16
Гусейнова В.И. РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ	19
Есауленко Д.О. СТИМУЛИРОВАНИЕ ПРОЦЕССОВ АДАПТАЦИИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ПЛОВЦОВ	21
Колесова Е.М. ЗДОРОВЬЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ, МАССОВЫЙ СПОРТ, ТУРИЗМ И КРАЕВЕДЕНИЕ	25
Кузнецова И.А. ТУРИСТИЧЕСКАЯ И КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №3	28
Лежакин К.А. РОЛЬ ТРЕНЕРА В ФОРМИРОВАНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНО ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО КЛИМАТА В КОМАНДЕ	31
Матюхин К.Е. ЦЕННОСТЬ МАССОВОГО СПОРТА	35
Паратов А.В. ИССЛЕДОВАНИЕ КАЗАЧЬЕГО НАСЛЕДИЯ: ИСТОРИЯ, ТРАДИЦИЯ, ЗНАЧИМОСТЬ	39
Паратов А.В. СПОРТ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА	43
Попов В.Р. ПЕРСПЕКТИВЫ ВНЕДРЕНИЯ ПРОЕКТА «БОКС В ШКОЛУ» В КАЧЕСТВЕ ТРЕТЬЕГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАВРОПОЛЬСКОМ КРАЕ	47
Станченков В.С. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ ЗА РУБЕЖОМ	49
Сторожук Н.И. РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ	52
Шарифьянова В.Р. ПЛАВАНИЕ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ У ШКОЛЬНИКОВ	57

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

*Авдеева Ирина Алексеевна, студентка 4 курса,
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4»,
отделение г. Руза, Московская область*

Научный руководитель: куратор (воспитатель) Афанасьева Светлана Николаевна, ГЮПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4».

Аннотация. Специфика физкультурного образования детей дошкольного возраста, формы организации занятий по физическому воспитанию в дошкольном учреждении.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, формы физического воспитания детей дошкольного возраста.

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 6-7 лет. По биологическим признакам дошкольный возраст подразделяется на этапы. Возрастная периодизация детей дошкольного возраста имеет большое значение, так как отражает этапы биологического развития и облегчает построение системы физического воспитания-определение конкретных задач, организационных форм и методов.

Именно в этот период осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма. И их функций, закладывается база для развития физических способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения двигательными умениями, гигиеническими навыками.

Основой всестороннего развития ребёнка в первые годы жизни является физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия, а также свободная двигательная деятельность, во время прогулок, когда ребенок прыгает, бегает, играет улучшается сердечно-сосудистая, дыхательная деятельность, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается обменный процесс.

Физическими, оздоровительными процессами в детском учреждении осуществляет инструктор физического воспитания на основе программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

Физкультурно-оздоровительное образование детей дошкольного возраста включает в себя следующее:

1. Основы физкультурных знаний (о здоровье, строении собственного тела, ориентиры здорового образа жизни, физических упражнениях);
2. Двигательные умения и навыки;
3. Общеразвивающие упражнения (для рук, плечевого пояса, туловища);
4. Упражнения в основных движениях (ходьба, бег, прыжки, лазание, упражнения на равновесие);
5. Спортивные упражнения (катание на велосипеде, санках, лыжах, плавание);
6. Подвижные игры и игровые упражнения (с ходьбой, с бегом, прыжками);
7. Развитие физических качеств (физические упражнения, используемые для развития ловкости, скорости, выносливости, гибкости);
8. Гигиенические умения;
9. Спортивные игры (бадминтон, футбол);

За дошкольный возрастной период ребёнок проходит огромный путь в развитии движений от хаотичных элементарных движений руками и ногами в первые месяцы жизни до сложных двигательных действий. Постепенное накопление двигательного опыта способствует благоприятному воздействию на функции детского организма.

Отклонение и задержка от нормы в физическом развитии тормозят общее развитие ребенка, его жизненных умений. Правильная организация предусмотренных программой средств физической культуры совместно с режимом питания и сна способствуют общему физическому развитию ребёнка. От качества и количества усвоенных движений и действий существенно зависит и психическое развитие детей. Правильно организованные групповые занятия по физическому развитию, под руководством квалифицированного инструктора способствуют ориентировки в пространстве и во времени, согласованности движений, точности и ритмичности.

Игровые задания, связанные с необходимостью своевременно и быстро реагировать на разные сигналы, способствуют развитию быстроты двигательной реакции. Постепенно, по мере овладения, повышаются требования к скорости передвижения, способность к ускорениям. Поскольку детей дошкольного возраста приучают к правильной осанке, существует необходимость развития мышечной силы. Время удерживания позы постепенно увеличивается, что способствует укреплению мышц живота и спины. Важно использовать в эти моменты специальные упражнения для развития силы соответствующих мышц: кратковременные скоростно-силовые упражнения (прыжки, подскоки, метания), а также упражнения с преодолением собственного веса.

В дошкольном возрасте развивают только общую выносливость. Постепенное увеличение длительности выполняемых двигательных действий при сохранении интенсивности и чередуемое с паузами отдыха, способствует повышению работоспособности, а также развитие общей выносливости. В процессе занятий физическими упражнениями создаются благоприятные возможности для комплексного подхода с целью формирования личности дошкольников. Групповая двигательная активность, особенно игровая, благоприятно влияет на общую картину восприятия окружающего мира. В связи с этим важно формировать культуру поведения в двигательной деятельности, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, умение сдерживать свои эмоции, подчиняться требованиям инструктора, коллектива, воспитывать вежливость, доброжелательность, стремление помогать друг другу и многое другое.

Большое место в обучении детей движениям занимают игровые приёмы (имитация движений, сюжетность заданий). Особенно это касается детей младшего дошкольного возраста, чем моложе возраст, тем меньше граница между «поиграть» и «учиться».

Подвижные игры с правилами имеют свои особенности в педагогическом процессе. Особенно это заметно в играх с элементами соревнования и преодоления препятствий. Процесс игры затрудняет исправление ошибок детей. Обращения инструктора с целью коррекции действий играющих детей может изменить ход и даже смысл игры.

Воспитание у детей положительного отношения процессу усвоения правильных способов выполнения движений, способствует для повышения эффективности обучения и подготовке к школе.

Детей дошкольного возраста нельзя перегружать эмоциями. Насыщенность занятия громкой музыкой, яркими предметами, игрушками вызывает слишком большое возбуждение, отвлекает от вниманий указаний требований инструктора.

При обучении детей дошкольного возраста движениям широко используются конкретные двигательные задания. Они построены на взаимодействиях с предметами: мячами, гимнастическими палками, обручами и т.д.

Начиная с пятого года жизни и до седьмого включительно, содержание физического воспитания существенно расширяется и усложняется. Всё большее место занимают общеобразовательные упражнения. Показ и подражание ещё продолжают занимать значительную роль, постепенно увеличивается применение словесных заданий, кратких объяснений, сравнений и оценок.

Основными формами занятий физическими упражнениями являются:

- Специально организованные физкультурные мероприятия (утренняя гимнастика, физкультурное занятие, физкультминутка, гимнастика после пробуждения, игры на прогулках)
- Совместная деятельность детей и взрослых (индивидуальная работа с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, разный уровень физического развития и физической подготовленности, ознакомление с дидактическими играми физкультурной тематики)
- Самостоятельная двигательная деятельность детей (утром, перед занятием, на прогулках, после дневного сна, в игровой деятельности)

Утренняя гимнастика направлена на активизацию деятельности организма, повышение его работоспособности и формирование правильной осанки. Средствами являются простые общеразвивающие упражнения в сочетании с водными процедурами, массажем, закаливанием. Её продолжительность от 5 мин. для младшего дошкольного возраста и 10-15 мин. старшего дошкольного возраста.

Физкультурные занятия являются основной формой работы в физическом развитии детей дошкольного возраста. Цель занятий – обучение новым движениям, рефлексия ранее освоенных знаний, воспитание физических способностей. Продолжительность занятий определяется согласно возрасту от 15-20 мин. младшего до 30-35 мин. старшего дошкольного возраста. Занятия состоят из трёх частей: вводной, основной и заключительной. Задачи вводной части – организация детей, концентрация их внимания.

В основной части занятия решаются задачи обучения детей новым упражнениям, повторения и закрепления ранее пройденного материала. В основную часть занятия обязательно входит подвижная игра, усиливающая эмоциональное и физиологическое воздействие.

В заключительной части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к спокойному физиологическому состоянию.

Подвижные игры проводятся ежедневно, как правило, во время прогулок. Игры вызывают у детей положительные эмоции и развивают двигательную активность.

Физкультминутки используются как средство предупреждения переутомления, для повышения умственной работоспособности. Проводятся на различных занятиях по математике, рисованию, лепке и т. д.

Физкультурные праздники. Демонстрация детьми в праздничной обстановке результатов, достигнутых в освоении физических упражнений, спортивных игр.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Включают в себя двигательную деятельность, которую дети выбирают для себя сами (катание на велосипеде, упражнения на площадках, специально оснащённых оборудованием для физических упражнений). Самостоятельная деятельность существенно расширяет двигательный опыт детей.

Грамотное физическое воспитание детей – одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Недаром выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность в знаниях, вера в свои силы. Поэтому крайне важно организовывать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности.

Список использованных источников

1. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – Москва : Айрис-пресс, 2007. – 144 с.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – Москва : ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
3. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – Москва : «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.
4. Вареник Е.Н. – Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – Москва : ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
5. Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. – Москва : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 272 с.

ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Балай София Михайловна, студент 4 курса,
ФГБУ ПОО «Государственное училище (техникум) олимпийского резерва г. Бронницы
Московской области», г. Бронницы, Московская область*

Научный руководитель: Сумин Даниил Владимирович, преподаватель, ФГБУ ПОО «Государственное училище (техникум) олимпийского резерва г. Бронницы Московской области».

Аннотация. На сегодняшний день вопрос о здоровье общества довольно актуальный, так как большинство людей подвержено различным заболеваниям. С появлением различных нанотехнологий, с доступностью компьютеров, планшетов, мобильных телефонов рост числа заболеваний у обучающихся резко увеличился. Одним из доступных и увлекательных видов спорта является туризм, который способствует повышению физической активности обучающихся, учит бережному отношению к природе и помогает формировать дружеские отношения между людьми. Туризм обладает многими, на первый взгляд, мелкими и незаметными навыками, которые в сумме делают человека более приспособленными к жизни. Форма организации занятий туристского профиля являются привлекательным для людей разного рода занятий, а особенно для подростков. Это походы выходного дня, экскурсии, учебно-тренировочные сборы, соревнования различного уровня, туристические слеты. Туристическая деятельность является важным способом оздоровления и физического развития обучающихся.

Ключевые слова: туризм, физическое воспитание, средства укрепления здоровья, дети.

Совершенствование процесса физического воспитания в системе образования, направленное на улучшение мобильности и здоровья учащихся, предусматривает использование современных технологий и обогащение содержания. Индивидуальный подход к физическому воспитанию определяется мотивацией и потребностями учащихся. И одним из способов удовлетворения этих потребностей является туристическая подготовка. Многогранное воздействие туризма на школьников обусловлено его оздоровительной, образовательной и практической значимостью. В настоящее время в государственных образовательных документах туристическая подготовка отражена в программах физического воспитания средних школ и высших учебных заведений. Однако наблюдения показывают, что он не полностью реализован на практике, и этому есть много очевидных причин, и одной из них является тот факт, что для его организации и внедрения в настоящее время отсутствуют научно обоснованные методические разработки. В то же время следует отметить, что средняя школа не изучается, и именно в этом возрасте туристическая подготовка может сыграть существенную роль во всестороннем развитии личности. Вышесказанное требует разработки новых подходов, которые будут способствовать всестороннему развитию туристической подготовки, обеспечивая тем самым совершенствование процесса физического воспитания школьников.

Туризм является эффективным средством физического оздоровления, нравственного развития и самосовершенствования человека, воспитания бережного отношения к природе и памятникам культуры.

В современном мире из-за стремительного развития технологий дети ведут малоактивный образ жизни, что способствует развитию гиподинамии. По данным Научно-исследовательского института детей и подростков Академии педагогических наук, школьные уроки физкультуры – дважды в неделю по 45 минут – дают лишь 11% двигательной деятельности, необходимой для развития растущего детского организма.

Внеклассные и внешкольные занятия физической культурой и спортом, призваны восполнить этот пробел. Как показывают опыт и практика туристская деятельность, является важным фактором в решении проблем комплексного воспитания подрастающего поколения и приобщения их к труду, так как туризм способствует:

- укреплению нервно-психического здоровья;
- закаливанию организма подростков;
- укреплению опорно-двигательного аппарата;
- формирования чувства коллективизма;
- повышению двигательной активности и предупреждению угрозы развития гиподинамии;

Туризм как средство физического воспитания создает наиболее благоприятные условия для оздоровления детей. В туристических походах получают непосредственное применение изученные на уроках физкультуры двигательные действия (преодоление препятствий, водных преград, лазание, ходьба и др), по-новому звучат приобретенные на уроках географии, биологии, астрономии знания.

Целью туристической деятельности в школе как средства укрепления здоровья, здорового образа жизни и профилактики правонарушений является создание условий для привлечения как можно большего количества учащихся к занятиям туризмом. Для этого в школе организуются туристические кружки и секции, проводятся туристические слеты, соревнования, туристические вечера, походы, викторины и др.

Для определения актуальности туризма среди школьников мы опросили 50 человек, с помощью анкетирования, состоящего из следующих 5 вопросов:

1. Считаете ли вы что туризм должен быть включен в школьную программу в большем объеме, чем он есть сейчас?

2. Считаете ли вы, что в общеобразовательных учреждениях в программу должны включить в программу пешие походы, длиною больше одного дня?

3. Считаете ли вы, что в общеобразовательных учреждениях в программу должны включить пешие походы длиною в один день?

4. Считаете ли вы, что, если бы в школе проходили отдельные уроки по туризму, сейчас это направление отдыха было бы вам более интересно, чем сейчас?

5. Считаете ли вы, что туризм положительно влияет на развитие школьников?

Результаты анкетирования:



Рисунок 1 – Результаты анкетирования

Проанализировав итоги, мы увидели, что большинство опрошенных считают важным присутствие туризма в школьной программе в различной форме. Это добавляет некую новизну в урочную и вне урочную деятельность, которая влечет за собой активный образ жизни обучающихся и желание познавать и узнавать мир.

Список использованных источников

1. Гладилин, В.А. Управление и планирование туризма на региональном уровне: монография / В.А. Гладилин. – Москва: Русайнс, 2021. – 130 с. – ISBN: 978-5-4365-6944-4. – URL: <https://rucont.ru/efd/759350>.
2. Джанджугазова, Е.А. Туризм и региональное развитие в условиях новых российских реалий: монография / Е.А. Джанджугазова, Л.И. Черникова. – Москва: Русайнс, 2021. – 148 с. – ISBN: 978-5-4365-8662-5. – <https://rucont.ru/efd/775152>.
3. Зайцева, А.И. Туристские формальности: учебное пособие: / А.И. Зайцева, Р.С. Селезнев. – Изд. 2-е, доп. – Кемерово: КГУ, 2019. – 146 с. – ISBN 978-5-8353-2401-9. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574284>.
4. Зольникова, Ю.Ф. Методы туристско-рекреационных исследований: практикум / Ю.Ф. Зольникова. – Ставрополь: СКФУ, 2018. – 102 с. – ISBN 978-5-907083-95-8. – URL: <https://rucont.ru/efd/687994>.
5. Истомина, Э.Г. Внутренний туризм и туристские ресурсы России: учебное пособие / М.Г. Гришунькина, Э.Г. Истомина. – 2-е изд., испр. и доп. (эл.). – Москва: РГГУ, 2019. – 296 с. – ISBN 978-5-7281-2488-7. – URL: <https://rucont.ru/efd/719535>.
6. Сухов, Р.И. Формирование туристских кластеров в России: учебное пособие / Р.И. Сухов. – Ростов-на-Дону; Таганрог: ЮФУ, 2018. – 177 с. – ISBN 978-5-9275-2567-6. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500089>.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА В СПОРТЕ. ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ НА СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. ТЕХНОЛОГИИ ДИАГНОСТИКИ И РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ. ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРАВМ У СПОРТСМЕНОВ-ПАУЭРЛИФТЕРОВ

*Валиахметова Дарья Владимировна,
спортсменка РОО «Московская областная Федерация Пауэрлифтинга»
г. Серпухов, Московская область*

Научный руководитель: Заслуженный мастер спорта, консультант магистерских программ по спортивной психологии Луговая Ирина Николаевна, секретарь МОФП.

Аннотация. В статье рассказывается о спортивных психологических травмах, о таком виде спорта как пауэрлифтинг и приводится описание психологических особенностей спортсменов, занимающихся данным видом спорта, а также травм и их психологических последствий, приводится так же описание психологической реабилитации.

Ключевые слова: спортивная психология, пауэрлифтинг, психическая травма, психологическая травма, психологическая реабилитация

Современный спорт в силу своей специфики и в связи с постоянным ростом его общественной значимости характеризуется как деятельность, осуществляемая преимущественно в условиях ярко выраженного стресса, его переживание может приводить к возникновению особых негативных состояний, полноценное преодоление которых возможно лишь при оказании профессиональной психологической поддержки. Экстремальность спортивной деятельности, создает плодотворную почву для развития различных форм стрессовых состояний, наиболее тяжелые из которых осуществляют сильное негативное влияние на общее состояние спортсмена, существенно ухудшая результаты его профессиональной деятельности.

Психологическая помощь для преодоления тяжелых форм стрессовых состояний может осуществляться лишь на основании четких представлений об особенностях их возникновения и развития, очевидной представляется необходимость, детального изучения специфических характеристик переживания психики спортсмена в ситуации спортивной травмы.

Понятие психической травмы до сих пор не сформулировано достаточно четко, поэтому ее часто рассматривают по аналогии с травмой физической. В результате психологической травмы, повреждаются базовая структура личности и аффективные и когнитивные системы на всех уровнях, начиная с физиологических и заканчивая общей картиной мира и образом своего «Я».

Психо-травмирующие ситуации в деятельности спортсмена-профессионала:

1. Физическая травма, полученная, как на соревнованиях, так и за их пределами, следствием которой может быть прекращение роста спортивных результатов или вынужденный уход из спорта.

2. Психологическая травма как результат взаимодействия с окружающими спортсмена людьми (например, конфликт с тренером, недопуск к игре, несправедливое исключение из состава команды, несправедливая судейская оценка, агрессивное поведение соперников и т.д.).

3. «Личная» психологическая травма, переживаемая как внутри личностный конфликт или кризис, не связанный с окружением (личная неудача во время игры (выступления), ожидание ответственного выступления, перенапряжение вследствие длительных тренировок «перетренированность»).

Преодоление подобных состояний, возвращение в зону оптимального функционирования предполагает использование спортсменом определенных способов и средств, направленных на оптимизацию его психологических и физических состояний. Можно предложить следующую классификацию путей преодоления спортсменом негативных состояний, развивающихся в результате психотравмирующих воздействий:

1. Непосредственная двигательная реакция — реальное поведение, направленное на изменение взаимоотношений человека с окружающей его средой. Формами такой реакции могут быть: подготовка к защите от вредных воздействий; агрессия; избегание — пассивность, депрессия.

2. Достижение временного облегчения — смягчение страданий, связанных с переживанием стресса и уменьшение психофизиологических воздействий. Формы такого реагирования:

симптоматическая — алкоголь, транквилизаторы, мышечная релаксация, массаж и другие методы, направленные на улучшение физического состояния человека;

интрапсихическая форма реагирования — применение психологических защитных механизмов: перемещение активности в новое русло, вытеснение, интеллектуализация и др.

Возможные психологические последствия, которые могут произойти после перенесенной спортсменом травмы (после окончания амбулаторного лечения):

1. Изменения в аффективной сфере. Нарушения эмоциональной сферы могут проявляться в эмоциональном «отупении», подавленности, раздражительности, мрачности, неспособности испытывать радость, любовь, творческий и физический подъем. У травмированного спортсмена может возникнуть ощущение беспомощности, незнания что делать, обострятся внутри личностные конфликты и кризисы. Проявиться чувство стыда и вины за недостижимый из-за травмы результат, например командой. Повышается тревожность, как на психологическом уровне — в постоянном беспокойстве, страхах, неуверенность в себе, так и на физиологическом уровне — мышечные и головные боли, расстройство пищеварения.

2. Изменение в когнитивной сфере. Может ухудшиться память, снизиться концентрация внимания. Возникнуть навязчивое повторное переживание травмы, неконтролируемые вторжения мыслей о травме. Такие воспоминания могут быть как во сне, так и во время бодрствующего состояния (т.е. как на сознательном, так и на неосознанных уровнях). У спортсмена, пережившего травму, может появиться противоречивость, конфликтность ценностей, нравственных норм, его идеалов, основных убеждений о себе, о мире, других людях. Именно здесь может быть выработана новая стратегия и тактика поведения на соревнованиях. У травмированного спортсмена меняется самооценка, в сторону снижения своего «Я».

3. Изменение в поведении. Наблюдается алогичность и непоследовательность поступков, непредсказуемость поведения, излишняя расторможенность, немотивированная бдительность (поиск опасных ситуаций в соревнованиях, с тенденцией ухода от любых столкновений). Вместе с этим может появиться агрессивность, раздражительность, которая выражается в приступах ярости. В попытке снизить интенсивность посттравматических симптомов пострадавшие могут злоупотреблять наркотическими, лекарственными препаратами или алкоголем. Может возникнуть нарушение сна. Иногда можно наблюдать повторную травму ранее травмированного органа.

После осознания базовых черт спортивных психологических травм можно перейти к конкретным, связанным с представленным видом спорта — пауэрлифтингом. Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power — «сила, мощь» + lifting — «поднятие») или силовое троеборье — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лёжа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме определяют квалификацию

спортсмена. Эти три упражнения в пауэрлифтинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы. Эти упражнения рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы.

Пауэрлифтинг в силу своих особенностей (выраженной силовой направленности и редкими 1-3 раза в год стартами спортсменов) сопряжен с деятельностью в условиях ярко выраженного стресса, что в свою очередь ведет к негативным психическим состояниям у спортсменов, выход из которых порой возможен только при оказании психологической помощи спортсмену. Так, например, переживая физическую травму, спортсмен сталкивается с проблемой временного приостановления спортивной деятельности (тренировок и соревнований), а порой перед ним встает и вопрос о завершении спортивной карьеры.

Если в период реабилитации не оказать спортсмену необходимую психологическую помощь в преодолении тяжелых форм негативных психических состояний и их последствий, то он не справившись с психологическими проблемами может оставить спорт, перспективу личной реализации и как наглядно демонстрирует история личной жизни многих известных ранее спортсменов некоторые из них так и не найдя действенной мотивации становятся ненужными ни себе, ни близким, ни обществу, а порой просто деклассируют или становятся преступниками.

Наиболее распространенными в пауэрлифтинге являются физические травмы (травмы ОДА, переломы, разрывы связок, и т.д.) и как их последствия их влияния прекращение улучшения спортивных показателей (результата) и даже вынужденный уход из спорта, в результате чего развивается негативное психологическое состояние, спортсмен испытывает физическое страдание, то есть на фоне спортивной травмы формируется психическая травма в результате которой происходят изменения: в поведении, в аффективном и когнитивном аспектах; В результате физической травмы возникает психическая травма и в зависимости от ее степени возникают паталогические состояния ЦНС превышающие адаптационные возможности спортсмена, искажающие эмоциональную, когнитивную и мотивационную среду личности.

Конечно, такие последствия травмы, преследуют не каждого спортсмена и в зависимости от силы личности и силы воли они могут быть подавлены атлетом, но благодаря стрессовому механизму закрепляется памятный след (а функция памяти заключается в отражении и хранении информации) новых эмоционально-поведенческих навыков и стереотипов, первостепенно значимых для сохранения жизни. Повседневный стресс, который окружает спортсмена, в то же время является состоянием дестабилизирующим, предпатологическим, ограничивающим функциональный резерв организма, увеличивающим риск дезинтеграции психической деятельности и стойких соматовегетативных дисфункций.

Формирование в процессе травмы психологических изменений затрагивает не только глубинные эмоционально-аффективные «слои» психики, но и онтогенетически более поздние, а поэтому – более ранимые когнитивно-идеаторные уровни, мировоззренческие установки, систему мотиваций, т.е. собственно структуру личности, ее адаптационный потенциал – на которых надстроены навыки спортсменов профессионалов. Психическая травма сопровождает спортсмена повышением личностной тревожности, напряженности и конфликтности, нарушением адекватности самооценки, снижением устойчивости к психогенным и иным внешним воздействиям:

- повышение адаптивности личности (вырабатывается когнитивная стратегия, охраняющая атлета от травм в будущем);
- отсутствие долгосрочных психологических последствий;
- развитие стойкой социально-психологической дезадаптации (в плане посттравматических стрессовых расстройств).

Изучение условий возникновения и развития, а также поиск эффективных способов борьбы с последствиями травм и различных форм стрессовых состояний является одной из важнейших сфер практического использования психологических знаний, в частности, в спортивной медицине.

В процессе обязательной коррекционной работы, которая должна проводиться параллельно реабилитационными мероприятиями в стационаре, необходимо своевременно реагировать на изменения в психологическом состоянии спортсмена. С учетом его личностных особенностей, характера травмы и применяемого лечения подбирать психотерапевтические и психокоррекционные средства воздействия. Особое внимание необходимо уделять психокоррекционной работе со спортсменами в период их реабилитации, сразу после перенесенной физической травмы.

Технология психологической реабилитации спортсменов после травмы:

Действительное осознание истоков проблемы, которая может возникнуть после перенесенной спортсменом травмы, готовность человека сделать шаг навстречу себе самому делает возможным формирование новых интересов, приоритетов, жизненных ценностей после травмы является основным залогом успеха психологической реабилитации. Программа реабилитации направлена на преодоление психологических трудностей, связанна с коррекцией и развитием целостной личности спортсмена. Продолжительность прохождения клиентом программы – 5-10 терапевтических сессий.

Реабилитация после травмы направлена на решение психологических проблем, и связана с внесением изменений в развитие целостной личности спортсмена и включает в себя:

1. Личностно-ориентированный подход.
2. Интегративная модель психотерапии, в основе которой используются различные ее виды.
3. Вовлечение значимых, для спортсмена людей (лечащий врач, тренер команды, врач команды и др.) в работу связанной с реабилитацией после травмы.
4. Установление партнерских отношений между участниками программы.
5. Использование творческого самовыражения как основы формирования зрелой личности на этапе реабилитации.

Основная работа по психологической реабилитации ложится на психолога, осознание роли и места травмы в карьере атлета, мысленное воссоздание модели травмы и сопутствующих событий и ощущений, обучение контролю за психоэмоциональным состоянием, создание психологической и социальной целостности личности атлета.

Индивидуальная и взаимосвязанная работа лечащего врача и тренера по устранению физических последствий травмы и создание индивидуального плана тренировок с учетом всех физических ограничений, связанных с травмой, уровнем спортивного мастерства, а также создание благоприятного для реабилитации климата в зале, где проводит тренировки атлет. Совместная работа специалистов позволяет решить основные задачи:

- устранение страха весов снаряда, выступления;
- контроль и снятие внутреннего напряжения, негативных эмоций;
- создание новых ценностных установок (например, работа в экипировке);
- раскрытие творческого потенциала спортсмена;
- работа с самооценкой;
- раскрытие внутренних резервов;
- анализ различных форм и стратегий защиты от травматизма;
- формирование новой системы взаимоотношений в команде и с окружающими (жизнь после травмы).

Список использованных источников

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006, 352с.

2. Моделирование тренировочного процесса квалифицированных пауэрлифтеров: монография / Т. Н. Шутова, А. П. Додонов. – Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2017. – 80 с.

3. Пауэрлифтинг: учебно-методическое пособие / Волкова К.Р., Лыдокова Г.М., Петров Р.Е., Шатунов Д.А. – Елабуга: Изд-во Елабужского института КФУ, 2016. – 112 с.

УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

*Волкова Алена Андреевна, преподаватель,
ГАПОУ НСО «Куйбышевского педагогического колледжа»,
г. Куйбышев, Новосибирская область*

Аннотация. В статье рассматривается, как здоровье подрастающего поколения зависит от урока физической культуры. Рассматривается активность и её включения в здоровый образ жизни человека.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, урок, обучение и результат.

Физическая культура является учебным предметом, предусмотренным учебным планом во всех классах общеобразовательной школы. Содержание предмета регламентируется государственной программой, а практическая реализация осуществляется на уроках физической культуры. Урок физической культуры является такой формой занятий, которой охватываются в обязательном порядке все учащиеся школы. Уроки проводятся с определенным постоянным составом учащихся данного класса. [8, с. 24]. Это позволяет лучше организовывать и проводить занятия, учитывая конкретные условия и физическую подготовленность занимающегося. Уроки физической культуры проводятся по твердому расписанию, в определенные дни и часы недели, в течение определенного количества времени (45 мин). Они в своей совокупности обеспечивают систематическое изучение того минимума знаний и навыков, который предусмотрен программой, и, следовательно, составляют основу для разностороннего физического воспитания учащихся.

На уроках физической культуры учитель создает условия для решения всех задач физического воспитания, направляет самостоятельную работу учащихся. Уроки в значительной мере определяют содержание других форм физического воспитания. Все эти обстоятельства и выводят урок в ранг основной формы физического воспитания школьников. Содержание урока физической культуры — понятие, заслуживающее специального внимания и анализа. [13, с. 36].

Основываясь на взаимосвязях процесса обучения и формы его организации (урока), содержание урока следует рассматривать как совокупность сущностных сторон процесса обучения, куда входят:

1. Деятельность учителя и учащихся.
2. Результаты, на достижение которых ориентировано взаимодействие педагога и учащихся, выраженные в знаниях, навыках (умениях), а также морфологических и функциональных изменениях в организме учащихся.
3. Физические упражнения и другие действия, выполнение которых обеспечивает достижение намеченной цели урока.

В результате совместной деятельности учителя и учащихся на уроке физической культуры достигается цель не только данного урока, но и их серий (циклов) в четверти, полугодии, учебном году: цели начального, базового и среднего общего физкультурного образования школьников.

Здесь учитываются педагогические, физиологические и психологические закономерности процесса обучения во взаимосвязи с заранее намеченной дидактической целью урока. Деятельность учащихся на уроке по данной дисциплине сопряжена с выполнением физических упражнений (до 90 % общего времени).

Школьный урок физической культуры включает следующие основные структурные элементы: организацию внимания, подготовку организма, изучение нового, повторение, совершенствование, оценка степени усвоения, организацию условий, коррекцию нагрузки, подведение итогов урока, выполнение и обработку задания на дом. [1, с. 66].

Требуются четкая структура, и строгий переход от одной части к другой в соответствии с закономерностями формирования двигательных умений, навыков и развития двигательных качеств. Это также сопряжено с соблюдением оздоровительной и воспитательной направленности каждого урока.

Оздоровительная задача – одна из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из условий успешного социального и экономического развития. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Необходимо со школы осознать, что здоровье человека – главная ценность жизни. Надо самому быть здоровым и везде и всегда быть пропагандистом здорового образа жизни.

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести, ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять. Здоровье зависит от множества факторов. Ныне преобладает мнение, что здоровье народа на 50% определяется ЗОЖ, на 20% – экологическими; на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной. Следовательно, если человек ведет ЗОЖ, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. И, наоборот, человек, ведущий нездоровый образ жизни, подрывает свое здоровье, обрекает себя на страдания и мучения, преждевременную старость и безрадостную жизнь.

Основными элементами физической культуры, как составляющей здорового образа жизни, являются: двигательная культура, культура телосложения и культура здоровья. В основные показатели личностной физической культуры входят: отношение человека к своему здоровью как ценности, степень проявления этого отношения и его характер (произвольный или декларативный); уровень знаний о физическом здоровье, средствах и методах его сохранения и укрепления; средства, используемые для укрепления и сохранения здоровья, умение их применять; ценности здоровья соответствующие общественным образцам, нормам, идеалам; стремление оказать помощь другим людям в рамках деятельности по оздоровлению и физическому воспитанию. [9, с. 11].

Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга, но бесспорно влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. Именно здесь можно создать для каждого ситуацию развития, ситуацию успеха, особую среду общения и отношений. Занятия физической культурой предоставляют каждому члену общества широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я», для сопереживания и сопричастия спортивному действию как процессу творчества, заставляют радоваться победе, огорчаться поражением, отражая всю гамму человеческих эмоций, и вызывают чувство гордости за беспредельность потенциальных возможностей человека. И поэтому я рассматриваю физическую культуру и спорт как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. [13, с. 36] Ведь само понятие «здоровье» обозначает состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Таким образом, здоровье на уроке физической культуры отличаются большим многообразием двигательных ощущений, воздействующих на организм учащихся. Активность учащихся зависит от многих факторов, основными из которых являются: правильная постановка задач урока, создание положительного эмоционального фона, оптимальная загруженность школьников на уроке.

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом,

эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Создание положительного эмоционального фона имеет исключительное значение на уроках, в том числе и на уроках физической культуры. Как правило, он формируется у школьников еще до начала урока и должен сохраняться на всем его протяжении. Однако эмоциональный фон может меняться по ходу занятия. Это зависит от самочувствия учеников, их интереса к физической культуре как к предмету, к физическим упражнениям, конкретному уроку или личности учителя, от оценок их деятельности, настроения, поведения и самочувствия учителя.

Список использованных источников

1. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. – Москва : 2014. – 125 с.
2. Бруновт В.П. Методика обучения анатомии, физиологии и гигиене человека. – Москва : 2013. –312 с.
3. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья. – Москва : 2014. – 302 с.
4. Жеребцов А.В. – Москва : Физкультура и труд. — 2016. – 211 с.
5. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. — Москва : 2013. –Санкт - Петербург, 2004. – 114 с.
6. Коробков А.В., Головин В. А., Масляков В. А. Физическое воспитание. - Москва : Высш. школа, 2015. – 212 с.
7. Коростелев Н.П. От А до Я. – Москва : 2014. – 432 с.
8. Коц Я. М. Спортивная физиология. — Москва : Физкультура и спорт, 2014. – 117 с.
9. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. – Санкт – Петербург : 2015. – 122 с.
10. Ленсгафт П.Ф. Избранные сочинения. — Москва : Педагогика», 2014. – 535 с.
11. Лещинский А.В. Берегите здоровье. — Москва : «Физкультура и спорт», 2015. – 214 с.
12. Минх А.А. Общая гигиена. — Москва : 2014. – 333 с.
13. Миняева, С.А. Подвижные игры дома и на улице. – 2-е изд. – Москва: Айрис-Пресс, 2008. – 208с
14. Михеева, Д.Ф. Роль подвижных игр в физическом воспитании школьников / Михеева Д.Ф., Михеев Э.Р. // Проблемы педагогики. 2019. № 6 (45). С. 78-81

РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

*Гусейнова Виктория Имрановна, студент 3 курса,
ФГБУ ПОО «Государственное училище (техникум) олимпийского резерва г. Бронницы
Московской области», г. Бронницы, Московская область*

Научный руководитель: Сумин Даниил Владимирович, преподаватель, ФГБУ ПОО «Государственное училище (техникум) олимпийского резерва г. Бронницы Московской области», г. Бронницы, Московская область

Аннотация. Физическая активность и спорт приносят многочисленные преимущества детям и молодежи, включая улучшение физического и психического здоровья, улучшение социальных навыков, а также развитие дисциплины и чувства собственного достоинства. Родители играют жизненно важную роль в поощрении участия своих детей в занятиях спортом и физической активности. Однако участие родителей должно быть сбалансированным, чтобы избежать негативного воздействия на спортивный опыт их детей. В этом контексте в данной статье рассматриваются соответствующие роли, которые родители должны играть в молодежных спортивных программах, последствия чрезмерного участия и важность умеренности в участии родителей для достижения положительных результатов для юных спортсменов.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, родители, роль родителей в спортивной жизни.

Родители служат опорой эмоциональной поддержки спортсменов, играя решающую роль в их мотивации. Предлагая поддержку, понимание и сочувствие, родители создают безопасное пространство, в котором спортсмены чувствуют себя ценными и мотивированными, чтобы приложить все усилия для достижения спортивного результата. Будь то посещение каждой игры, поддержка со стороны или выслушивание после тяжелого поражения, поддержка родителей помогает спортсменам оставаться мотивированными и оправляться от неудач.

Родители должны играть соответствующую роль в спортивных программах своих детей и юношества, чтобы избежать негативного влияния на их профессиональное участие в спорте. Важно поощрять физическую активность и оказывать помощь в активности ребенка, а также облегчать его участие путем предоставления доступа к помещениям и оборудованию. Родители также должны быть примером для своих детей и следить за тем, чтобы они вели активный образ жизни. Поощрение, содействие и помощь должны предоставляться в умеренных количествах и в дружеской манере, которая вызывает интерес ребенка. Некоторые родители отговаривают своих детей от физической активности, поощряя малоподвижный образ жизни, например, просмотр телевизора или вождение автомобиля куда угодно, что может привести к плохой активности.

В детские и подростковые годы происходит развертывание свойств нервной системы, а к юношескому возрасту завершается формирование типа нервной системы. Для правильной организации психолого-педагогических воздействий в спортивной деятельности важно учитывать степень зрелости нервной системы, а также особенности функционирования основных нервных процессов, обусловленных возрастом.

Под психологической подготовленностью понимается уровень развития комплекса психических качеств и психологических свойств спортсмена, от которых зависят эффективное и надежное выполнение спортивной деятельности в экстремальных условиях.

Можно согласиться с тем, что влияние тренера на спортсменов ограничено учебно-тренировочным процессом, в то время как родители находятся со спортсменами большую часть времени, а значит, оказывают более сильное воспитательное влияние на своих детей. В то же время, несмотря на важную роль родителей в детско-юношеском спорте, практика спорта и результаты исследований доказывают, что родители могут оказывать не только положительное влияние на мотивацию и достижения спортсменов, но и отрицательное.

Задачи исследования:

1. провести опрос и опираясь на его результаты выявить положительные и негативные аспекты влияния родителей на спортсмена.
2. дать рекомендации по повышению психолого-педагогические подготовки спортсменов.

Экспериментальное исследование проводилось на базе ФГБУ ПОО «Государственное училище (техникум) олимпийского резерва г. Бронницы Московской области».

В исследовании участвовали спортсмены в возрасте от 15 до 22 лет. В ходе исследования была использована следующая методика: для оценки роли родителей в их спортивной жизни использовался опросник «Какую роль несет родитель в их спортивной жизни?»

Респонденты отвечали на следующие вопросы:

1. Если тренер позволяет родителям присутствовать на тренировке, одобряете ли Вы это?
2. Как часто родители являются частью Ваших спортивных соревнований?
3. Как часто родители разговаривают с Вашим тренером?
4. Как часто родители обсуждают Ваши взаимоотношения с сокомандником?
5. Как часто родители обсуждают Ваши спортивные переживания?
6. Как часто родители хвалят Вас за проделанную работу?
7. Как часто родители поддерживают Вас?

На список вопросов респондентам было предложено несколько вариантов ответов «никогда», «иногда», «часто».

Проанализировав ответы, мы получили следующие результаты:

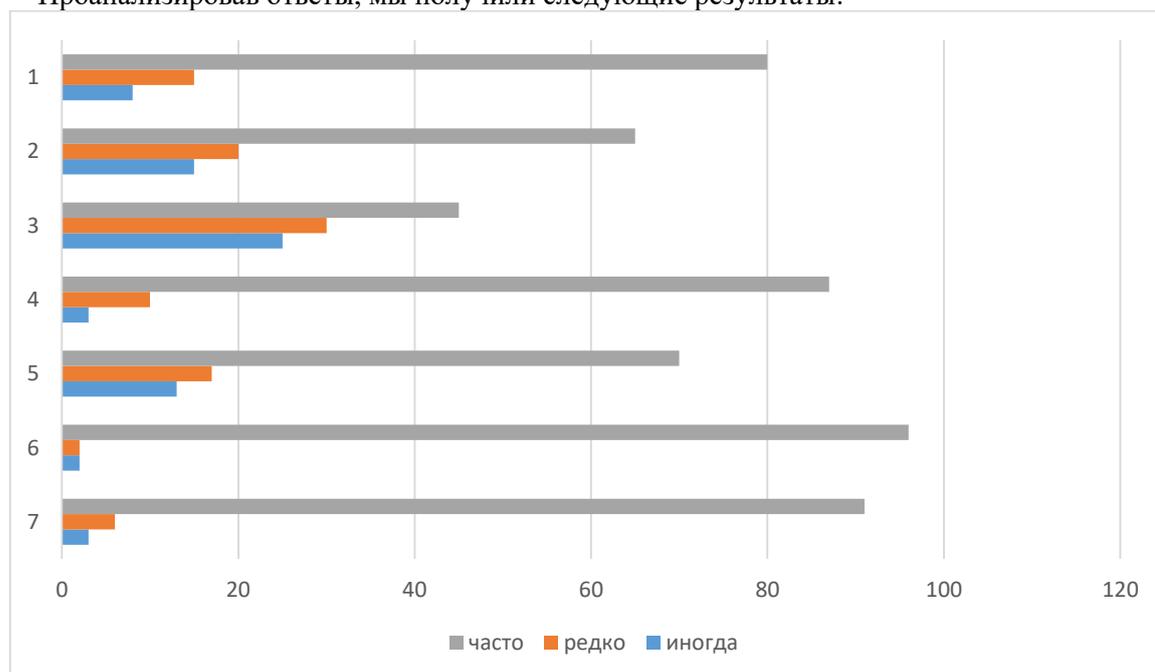


Рисунок 1 – Результаты опроса

На основании полученных результатов мы увидели положительную тенденцию влияния родителей на своих детей, что признает родителей как важную составную часть в процессе физического воспитания.

Таким образом, можно выделить следующие рекомендации по физическому воспитанию детей:

- Подавайте пример
- Проводите совместное активное время
- Ограничьте экранное время со стороны гаджетов
- Поддерживайте школьные программы физического воспитания
- Обеспечивайте доступ к спорту и активным мероприятиям

В заключении можно сказать, родители играют важную роль в росте и развитии своих детей в различных аспектах, включая здоровье, образование и спорт.

Список использованных источников

1. Гасанов Н. В. Взаимодействие тренера и родителей в организации культурно-досуговой деятельности воспитанников // Наука и школа. 2013. № 5. С 140–142.
2. Ильин Е.П. Психология спорта: учеб. пособие. М. [и др.] : Питер 2012 ; Ловягина А.Е., Ильина Н.Л., Волков Д.Н. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата. Москва : Юрайт, 2016. 531 с
3. Психологическая подготовка спортсменов: учебно-методич. пособие / Сост.А.М. Ахатов, И В. Работин. КамГАФКСиТ, 2008. - 56 с.

СТИМУЛИРОВАНИЕ ПРОЦЕССОВ АДАПТАЦИИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ПЛОВЦОВ

*Есауленко Дмитрий Олегович, студент 3 курса,
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4»,
г. Чехов. Московская область*

Научный руководитель: Ефимкина М.В., преподаватель ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4», г. Чехов. Московская область

Аннотация. В статье обосновывается влияние оптимальных стрессов на процессы адаптации и восстановления спортсменов. Стрессы и адаптация (нагрузка и восстановление) – это два звена одного и того же процесса. Взаимосвязь и значение этих двух явлений должны быть изучены и применены в тренировочной деятельности. В статье изучаются основные факторы, влияющие на адаптацию пловцов в период интенсивных тренировок. Автором предлагается система питания, восстановления и построения тренировочной программы, оказывающая положительное влияние на процессы адаптации и восстановления пловцов.

Ключевые слова: адаптация, восстановление, оптимальный стресс, перетренировка, тренировочная программа, питание спортсмена, плавание.

Актуальность

Стрессы и адаптация (нагрузка и восстановление) – это два звена одного и того же процесса. Взаимосвязь и значение этих двух явлений должны быть изучены и применены в тренировочной деятельности. Этим обусловлена актуальность выбранной темы работы.

Цель работы: определить основные факторы, влияющие на адаптацию пловцов в период интенсивных тренировок.

Задачи работы:

- изучение некоторых аспектов системы питания и восстановления пловцов;
- изучение модели круговой тренировки, направленной на мобилизацию энергетических систем;
- определение построения тренировочной программы пловцов, которая оказывает положительное влияние на процессы адаптации.

В спорте понятие адаптации трактуется как изменение состояния функциональных систем организма с повышением внешних действий для достижения больше высокого уровня результатов. Процессы адаптации возникают при определенной интенсивности и длительности выполнения тренировочных упражнений. Следствием адаптации является реакция организма спортсмена на действие любой физической нагрузки. Под адаптацией следует понимать процесс приспособления организма к внешней среде или изменениям, происходящим в самом организме. В спортивной тренировке выделяют два типа адаптации - срочную (нестабильную) и долговременную (относительно стабильную).

По мнению Дж. Каунсилмена [1], функциональные изменения в организме пловцов, способствующие улучшению результатов, возникают не во время работы, а в период восстановления. Активность стрессов способствует стимулированию процессов адаптации в организме. Стрессы могут быть оптимальными и чрезмерными. Так, оптимальные стрессы делают необходимые физиологические адаптации, в то время как чрезмерные делают адаптацию организма невозможной. Во время тренировочной работы в организме происходят процессы, несколько отличные от тех, что происходят во время восстановления.

Высокоинтенсивная тренировка уменьшает запасы гликогена в мышцах. Но, по данным Дж. Каунсилмена [1], не все упражнения увеличивают мышечную силу. Если какая-либо мышца не выполняет определенной нагрузки, то она сокращается в размерах. Если мышца работает, то она развивается, и ее предел развития зависит от потребности. Ее размеры и сила увеличиваются быстрее при работе с нагрузками, которые приближаются к максимальным.

Потребности организма в энергетических запасах во время тренировок и соревнований удовлетворяются за счет полного истощения запасов гликогена в мышечных клетках, что может произойти в течение двух часов непрерывной работы. При условии сбалансированного питания восстановление запасов гликогена происходит в течение 48 часов, а диета, богатая углеводами, может сократить этот период до 24 часов.

У перетренированных спортсменов наблюдается значительное увеличение активности определенных ферментов. В некоторых случаях она возрастает в десять раз по сравнению с нормальным уровнем. По мере снижения тренировочных нагрузок активность ферментов приходит в норму.

Итак, высокоинтенсивная тренировка может оказать разрушающее действие. Ее результатом является нарушение активности ферментов, истощение запасов гликогена, а также нарушения в мышцах, связках, сухожилиях. По мере продолжительности высокоинтенсивных тренировок возрастает и степень нарушений.

В период между тренировками в организме спортсменов происходят восстановительные процессы, выводятся продукты обмена веществ, поднимается уровень сахара в крови, пополняются запасы гликогена.

Факторы, влияющие на адаптацию. Дж. Каунсилмен [1] анализирует определенные факторы, которые влияют на адаптацию пловца в период подготовки к соревнованиям. Первое место он отводит сну как основному средству восстановления после нагрузок. Нельзя прописать каждому спортсмену, пишет Дж. Каунсилмен [1], определенное количество часов сна. Совершенно очевидно, что некоторым требуется больше времени на сон, чем другим.

У разных людей различная манера сна. Большинство здоровых людей меняют положение тела за ночь от 20 до 45 раз на протяжении восьми часов. Этот тип сна называется беспокойным и не приносит пользы. Массаж, просмотр кино или телевизионных программ, легкая тренировка, прогулка, стакан теплого молока на ночь – все это способствует поддержанию нормального сна перед соревнованиями.

Пловцам не рекомендуется пить кофе или чай перед сном. Когда пловец тренируется очень много (два-три раза в день), небольшой сон (от 15 минут до часа) в течение дня, а лучше между тренировками – полезное дополнение к ночному сну.

Отдых, помимо сна, заключается в периоде относительного бездействия, когда тело спортсмена может расслабиться. При этом осуществляется хотя бы частичное восстановление организма после тренировки. Если студент пытается совмещать усиленные двухразовые тренировки с учебой и работой по несколько часов в день, он не сможет выдержать этого в течение длительного периода времени. Между тренировками необходим отдых, так как стрессы, полученные на работе и стрессы от усиленных тренировок, не позволят организму полностью адаптироваться.

Дж. Каунсилмен [1] также обращает внимание на различного рода заболевания, например простудные, которые, в ряде случаев, остаются незамеченными, настолько незначительны внешние проявления таких заболеваний. Тем не менее, они оказывают отрицательное воздействие на организм спортсмена, ослабляют его, ускоряют наступление хронической усталости и изнеможения, что, в конечном счете, способствует наступлению состояния перетренированности. К факторам, уменьшающим способность организма к адаптации, Дж. Каунсилмен [1] относит также принятие алкоголя и курение, особенно в период активных тренировочных занятий.

Особенности питания пловцов. Если рацион спортсмена богат углеводами, это дает возможность организму восстановить запасы гликогена в мышцах в течение 24 часов. В связи с этим Дж. Каунсилмен [1] обращает внимание на диету пловца во время тренировок и непосредственно перед соревнованиями. При выполнении программы усиленной тренировки в рацион пловца рекомендуется включать такие продукты как белок (в виде мяса и рыбы), растительные жиры, которых много в молоке, животные жиры (в мясе), углеводы в виде хлеба, каш, картофеля, сахара, а также зелень (свежий салат, капуста и др.), овощи и фрукты, соки – все приготовленное таким образом, чтобы сохранились витамины.

Непосредственно перед соревнованиями спортсмен не должен коренным образом изменять свои привычки в еде. Однако ему следует избегать употребления некоторых продуктов питания, в первую очередь тех, которые могут нарушить пищеварение. Пловец должен употреблять продукты, которые легко могут перевариться и быстро превращаются в энергию. Непосредственно перед соревнованиями следует исключить из рациона питания такие продукты, как острые приправы, плохоперевариваемые овощи (редис, лук, огурцы), жирные продукты, большие порции белковых продуктов. Наиболее целесообразно употреблять перед соревнованиями продукты с высоким содержанием углеводов (хлеб, булочки, кексы, сахар), фрукты, соки, приготовленные на пару овощи, постное мясо (лучше куриное), в небольших количествах - отварную рыбу.

Перед усиленной тренировкой пловцу обязательно надо поесть (только заранее). Также, лучше всего, если он будет питаться дробно: понемногу, но 4 – 5 раз в день.

Особенности планирования тренировочного процесса. С целью избегания чрезмерных стрессов и обеспечения оптимального периода восстановления, Р. Мадригал [2] предлагает систему круговой тренировки, которую он с успехом применял с пловцами университета Сан-Франциско. Существует достаточно много вариантов: день интенсивной работы – день легкой, две интенсивные тренировки – одна малоинтенсивная и т.д. Важно отметить, что адаптация и восстановление пловцов после различных режимов работы сугубо индивидуальна: некоторые из них выдерживают высокоинтенсивную работу через два дня, в то время у других полное восстановление наступает не менее чем через пять дней. К сожалению, тренер не всегда готов обеспечить каждого пловца своей, индивидуальной программой тренировки.

В тренировке мы используем межсезонный тренировочный цикл, который включает в себя различные элементы подготовки. Объем нагрузок здесь варьируется по группам пловцов (спринтеры, средневики, стайеры), а также зависит от расположения тренировочного цикла в сезоне.

Утренняя тренировка. Спланирована как анаэробная, то есть тренировка на границе порога аэробно-анаэробного обмена (ПАНО), с максимальным потреблением кислорода (МПК) в сочетании со спринтерской. По мере приближения соревновательного периода в тренировочной программе все большее место занимает тренировка на специальную выносливость (А-3) и плавание с соревновательной скоростью (А-4), что позволяет организму адаптироваться к быстрому плаванию по утрам, а не только после проплывания основной части дневной программы. Спортсмены проводят от двух до пяти утренних тренировок в неделю в зависимости от уровня подготовленности и индивидуальных особенностей каждого пловца.

Высокоинтенсивные серии (с МПК) проводятся практически каждый день. Но особый акцент на них не делается, поскольку на развитие адаптации положительно влияют аэробные серии. Также почти ежедневно проводятся серии со спринтерской скоростью различными способами на коротких отрезках.

Данная модель тренировки направлена на мобилизацию энергетических систем организма путем сочетания различных форм при одновременной сбалансированности режима работы и отдыха. Круговая тренировка такого типа имеет своей целью развитие общей выносливости во время переходного периода. Первостепенной важностью является необходимость понимания пловцами последовательного подхода к процессу тренировки.

В.Н. Платонов [3] предполагает, что адаптация сердечно-сосудистой системы происходит в течение трехнедельного цикла круговой тренировки. Увеличение сопротивляемости организма тренировочной нагрузке является характерной способностью избежать состояния перетренированности. Причина возникновения перетренировки – значительное повышение нагрузок.

Заключение

Одной из причин высоких достижений спортсменов заключается в способности организма адаптироваться к стрессовым ситуациям во время тренировочного сезона. Стрессы и адаптация (нагрузка и восстановление) – это два звена одного и того же процесса.

Взаимосвязь и значение этих двух явлений должны быть хорошо поняты и тренерами, и спортсменами.

Тренировочные программы должны разрабатываться в соответствии с периодами адаптации с целью достижения их оптимальной эффективности.

В стимулировании процессов адаптации нужно использовать средства восстановления и спортивного питания.

Список использованных источников

1. Каунсилмен Джеймс. Разработка программы плавания на основе современной техники и физиологических исследований. Представлен в клинике Американской Ассоциации тренеров по плаванию. Anahaim, YO, 1993.
2. Мадригал, Р. Проблемы перетренировки. Техника плавания. vol.21, n.3, 2015.
3. Платонов, В.Н. Спортивное плавание. Путь к успеху. Москва, Советский спорт, 2012, 479 с.

ЗДОРОВЬЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ, МАССОВЫЙ СПОРТ, ТУРИЗМ И КРАЕВЕДЕНИЕ

*Колесова Екатерина Михайловна, преподаватель
ГБПОУ «Дзержинский педагогический колледж»
г. Дзержинск, Нижегородская область*

Аннотация. Данная статья обсуждает проблемы, связанные с здоровьем подростков в современном обществе. Акцент внимания на факторы, таких как сидячий образ жизни, неправильное питание, электронные устройства, которые оказывают негативное влияние на физическое и психическое благополучие подростков.

Статья также подчеркивает важность роли родителей, учителей и общественности в поддержке здоровья подростков для создания благоприятной среды и принятия необходимых изменений.

Цель данной статьи - повысить осведомленность о проблеме здоровья подростков и предоставить информацию для помощи в поддержании и укреплении физического и психического благосостояния данной возрастной группы.

Ключевые слова: здоровье подростков, здоровый образ жизни, массовый спорт.

В наше время здоровье подростков стало одной из наиболее актуальных и важных тем, требующих пристального внимания и исследования. Подрастающее поколение сталкивается с рядом физических и психологических проблем, которые оказывают непосредственное влияние не только на их общее благополучие, но и на будущее. Поэтому, изучение и поддержка здоровья подростков имеет значение для формирования успешного и здорового поколения. В данной статье можно погрузиться в мир здоровья подрастающего поколения, рассмотреть основные проблемы, с которыми они сталкиваются, и увидеть ряд практических рекомендаций по поддержанию и улучшению их физического и психического здоровья.

По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

Развитие современных технологий и изменение образа жизни привели к появлению новых проблем для здоровья подростков. Сидячий образ жизни, неправильное питание, электронные устройства и социальные медиа оказывают негативное воздействие на их физическое и психическое здоровье. Подростки чаще всего страдают от общих проблем, таких как ожирение, истощение, а также от болезней, связанных с психическим состоянием, включая депрессию и тревожность.

Правильное питание и регулярная физическая активность играют ключевую роль в развитии и поддержании здоровья подростков. Чрезмерное потребление углеводов и жира, а также недостаток фруктов, овощей и белка может привести к ожирению, сердечно-сосудистым заболеваниям и другим проблемам со здоровьем. Недостаток физической активности увеличивает риск развития диабета, депрессии и ухудшает общую физическую форму.

Помимо физического состояния, психологическое благополучие подростков также требует особого внимания. Подростки, сталкиваясь с нереалистичными идеалами, часто развивают низкую самооценку и затрудняются в установлении здоровых межличностных

отношений. Построение положительных мыслей, развитие самооценки и формирование здоровых социальных связей являются важными компонентами психического благополучия и способствуют общему здоровью подростков.

Однако, несмотря на эти проблемы, существует много возможностей для улучшения состояния здоровья подростков. Важно обратить внимание на различные меры и способы поддержания здорового образа жизни. Образование, поддержка со стороны родителей и общества, а также создание подходящей физической и психологической среды, играют ключевую роль в достижении и поддержании оптимального здоровья.

Активная роль родителей, членов семьи, школы и общественности имеет решающее значение в поддержке здоровья подрастающего поколения. Родители могут стимулировать своих детей к употреблению здоровой пищи и участию в физической активности, а также создавать условия для их психологического благополучия. Школы и учителя могут предоставлять информацию о важности здоровья, его составляющих, и включать физическую активность в учебную программу.

Поддержка со стороны общественности, включая проведение общественных программ и инициатив, поможет создать окружение, способствующее здоровому развитию подрастающего поколения.

Для поддержки здоровья подрастающего поколения необходимо создание благоприятной среды, в которой здоровый образ жизни станет нормой. Общественные организации, медицинские учреждения и образовательные учреждения могут участвовать в передаче знаний и информировании подростков о важности здоровья. Кроме того, практические советы и рекомендации могут помочь подросткам принять собственную ответственность за свое здоровье.

Этим я хочу сказать, что здоровье подрастающего поколения - это ключевой фактор для их будущего успеха как в самой жизни, так и в целом. Задача всего общества - обеспечить молодежь полным набором знаний и инструментов, чтобы они могли развиваться и расти на основе здорового образа жизни. Путем совместных усилий и действий мы можем создать прочную основу для здоровья и благополучия подрастающего поколения.

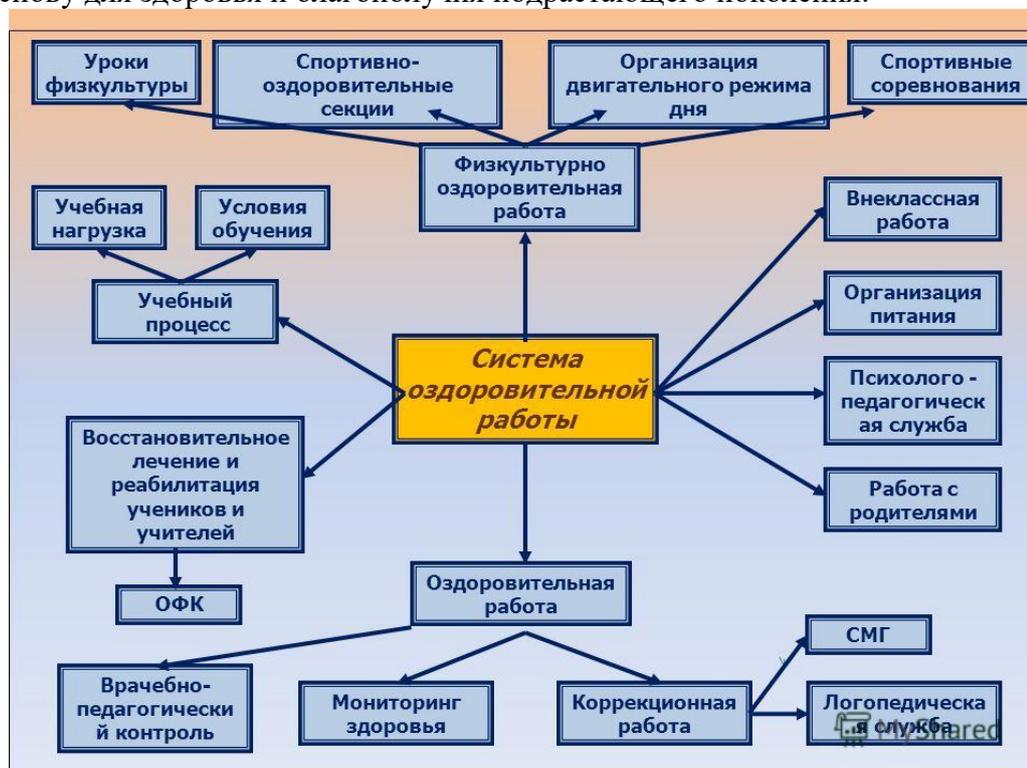


Рисунок 1 - Система оздоровительной работы.

За последние годы в России обострилась проблема с состоянием здоровья населения, увеличилось количество людей, употребляющих наркотики, злоупотребляющих алкоголем и

пристрастившихся к курению. К основным причинам, негативно влияющим на состояние здоровья населения, следует отнести снижение уровня жизни, ухудшение условий учебы, труда, отдыха и состояния окружающей среды, качества и структуры питания, увеличение чрезмерных стрессовых нагрузок, в том числе снижение уровня физической подготовленности и физического развития практически всех социально-демографических групп населения..

Молодому поколению, грозит опасность малоподвижности, поэтому необходимо найти возможность для занятий физической культурой, повышение двигательной активности, создать все необходимые условия для того, чтобы мы росли физически здоровыми, крепкими. Поэтому правильно поставленной воспитательной работой может считаться только та, в рамках которой большое место занимает физическое воспитание детей.

Физическая культура должна стать образом жизни детей!

Массовый спорт – это явление, которое пользуется большой популярностью в современном обществе. Он заключается в организации и проведении спортивных мероприятий, в которых могут принимать участие все желающие. Его отличительной особенностью является то, что главная цель этого вида спорта – несение удовольствия, а не достижение высоких спортивных результатов.

Также такой спорт является одним из ключевых составляющих здорового образа жизни и физической активности современного общества. Он объединяет людей разных возрастов, социального статуса и профессий, предоставляя возможность не только укрепить физическое здоровье, но и наладить социальные связи, развить смекалку и навыки командной работы.

Массовый спорт предоставляет широкий выбор видов активности, включая в себя футбол, баскетбол, волейбол, теннис и много других видов спорта. Многие люди предпочитают заниматься именно массовым спортом, потому что это доступно каждому, не зависимо от его физической подготовки или возраста.

Участие в массовых спортивных мероприятиях имеет множество положительных последствий. Во-первых, это способствует укреплению физического здоровья, о чем говорилось ранее. Регулярные физические нагрузки помогают поддерживать тело в тонусе, улучшают работу сердечно-сосудистой системы, снижают риск возникновения ожирения и других хронических заболеваний, способствуют укреплению мышц и общему физическому развитию.

Во-вторых, массовый спорт способствует социализации и созданию дружественных отношений. Участие в командных играх требует сотрудничества, взаимодействия и развития навыков командной работы.

Таким образом, массовый спорт – это не только возможность принять участие в спортивных мероприятиях, но и способ создать здоровое общество, объединенное общим интересом к физической активности и здоровому образу жизни. Он предоставляет возможность каждому человеку найти для себя подходящий вид спорта и насладиться его пользой и разнообразием. Вовлекайтесь в массовый спорт, активно занимайтесь физическими упражнениями и наслаждайтесь всеми благами, которые он приносит.

Список использованных источников

1. Леснянская, Ж. А. Психология подросткового возраста и ранней юности: учеб. пособие по курсу «Психология подросткового возраста»/ Ж. А. Леснянская; Забайкал. гос. ун-т. - Чита: ЗабГУ, 2018. – 148 с.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер - Москва : Юрайт, 2019. - 424 с. - (Профессиональное образование).

3. Шутова Т.Н., Выприков Д. В., Везеницын О. В., Бодров И. М., Крылова Г. С., Кокорев Д. А., Буров А. Г., Мамонова О. В., Гаджиев Д. М., Физическая культура. Фитнес : учебное пособие/ Т. Н. Шутова, Д. В. Выприков, О. В. Везеницын, И. М. Бодров, Г. С. Крылова, Д. А. Кокорев, А. Г. Буров, О. В. Мамонова, Д. М. Гаджиев. – Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2017. – 132 с.

ТУРИСТИЧЕСКАЯ И КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №3

*Кузнецова Ирина Александровна, преподаватель географии и специальных дисциплин,
ГБПОУ «МССУОР №3» Москомспорта*

Аннотация. В статье рассматриваются основные направления организации и проведения туристической и краеведческой деятельности в условиях плотного тренировочного и соревновательного графика спортсменов училища олимпийского резерва №3. Вниманию читателя представлены примеры педагогических находок из многолетнего опыта работы. Целью статьи является прослеживание взаимосвязи между географией, краеведением и туризмом.

Ключевые слова: специфика, краеведение, туризм, родиноведение, внеурочная деятельность, камеральные условия, рекреационная.

Всем со школы известен факт, что “география” в переводе с греческого это наука, которая описывает Землю.

В древности наши предки изучали земли, на которых жили, исследовали и описывали их. Так зародилось краеведение. Позже возникла потребность в изучении других территорий, не только близлежащих, но и удаленных от привычного места проживания. Со временем перемещения на дальние расстояния стали неотъемлемой частью жизни людей, так появился туризм. Благодаря этим двум векторам деятельности человека возникла география!

Современные школьники и студенты, обучающиеся в УОР №3, много путешествуют, с большим интересом изучают родные края и зарубежные страны. В этом им активно помогают не только уроки географии, но и работа, в которую они вовлекаются в свободное от занятий и тренировочного процесса время.

Так как спортивная деятельность занимает значительную часть жизни ребят, учебный процесс выстроен таким образом, что можно было успешно сочетать спорт и учебу, а также всесторонне развиваться, в том числе и посредством вовлечения их в туристическую и краеведческую деятельность. В чем же она заключается? Краеведение - область знаний, гуманитарная наука, занимающаяся комплексным научно-исследовательским и популяризаторским изучением определённой территории и накоплением знаний о ней. Оно объединяет знания географии, истории, археологии, этнографии и т.д. Изучаются как природа и население, так и культура, история, искусство. До революции 1917 года в школах использовался термин «родиноведение».

Краеведческая деятельность предполагает масштабную работу на местности, которую невозможно организовать в училище в силу специфики. Поэтому упор делается на камеральную работу.

В наиболее полном объеме она представлена в программе курса «География России» 8 и 9 классов. Раздел «Регионы России» открывает большие возможности для изучения родного края. Приведу наиболее интересные и красочные примеры из своей практики.

- Типовое изучение Уральского экономического района по плану (географическое положение, природные условия и ресурсы, характеристика населения и т.д.) можно дополнить материалами, которые не встречаются на страницах учебника. Это Кыштымская трагедия, Тоцкий полигон, оборонные наукограды.

- При изучении темы «Рельеф РФ» и «Внутренние воды РФ» в 8 классе, обучающимся предлагается осуществить поиск топонимов (географических названий), проанализировать их и запомнить. Это могут быть:

- ✓ Оронимы: Гималаи – с санскрита «обитель снегов»; а Уральские горы - «Камень» и «Горы», «Каменный пояс».

- ✓ Гидронимы: Байкал - с тюркского «Бай-Куль» (богатое озеро); Титикака - "тити" (пума) и «кака» (скала), с языка народа кечуа «горная пума».

При изучении темы «География населения мира» в 10 классе ребята знакомятся с ойконимами – происхождением названий населённых пунктов:

- английские -касл (англ. castle) — замок (Ньюкасл); -бридж (англ. bridge) — мост (Кембридж)
- китайские -кин, -цзин (кит. упр. 京, пиньинь jīng) — столица (Пекин, Нанкин)
- шведские холм (швед. holme) — островок (Стокгольм) -сака/-дзака (яп. 阪) — склон (Осака, Мацусака)

Помимо учителя, сами ребята – важный источник дополнительных знаний. По заданию или самостоятельно они могут дополнить учебный материал новыми сведениями, так как являются представителями разных субъектов РФ. На уроке, посвященном Поволжью, мой ученик, проживающий на территории Самарской области, дополнил мой рассказ собственными фактами о Сергиевских минеральных водах и Красноглинском холодильнике.

Туризм (туристические поездки) (от фр. *tour*; англ. *turn*) происходит от корневой основы «тур», что означает прогулка, путешествие. в другую страну или местность, отличную от места постоянного жительства, с любой целью, кроме трудоустройства.

Туристическая деятельность в училище, в силу специфики, возможна в двух направлениях. Первое связано с профессиональной деятельностью и преследует следующие цели:

- туристическо-рекреационную, лечебно-оздоровительную, так как после окончания спортивного сезона в избранном виде спорта, наши спортсмены выезжают на отдых. Возможны мероприятия по восстановлению здоровья. Элементарные знания в области географии позволяют им сориентироваться в выборе направления.
- профессионально-деловую (спортивную) - ребята активно совершают поездки (внутри страны и за ее пределы), выезжая на тренировочные сборы и соревнования разного уровня и ранга.
- познавательную (культурную, экскурсионную) - она имеет место быть на отдыхе и во время спортивных выездов. Ребята знакомятся с природными и историко-культурными объектами, обычаями и традициями, посещают музеи, выставки.

Результатами таких путешествий (туристических поездок) являются рассказы, фото и видео материалы, сувениры, публикации в СМИ, спортивная атрибутика и т.д.

Второе направление связано с образовательным процессом. Это значительный багаж знаний, который приобретается на уроках географии (в рамках программ «Географии материков и океанов» 7 класса, «Географии России» 8-9 классов, «Географии мира» 10-11 классов). Это рассказы учителя, материалы учебника, карты атласа, электронные справочники и энциклопедии, презентации. И то, что выходит за рамки учебника.

Например, нанесение на контурную карту номенклатурных единиц Зарубежной Европы (стран и их столиц) может быть дополнено информацией, связанной с:

- историческими и политическими событиями (границы бывшего СССР, страны СНГ постсоциалистические страны);
- олимпийскими столицами, спортивными сооружениями (Древняя Олимпия, Афины, Колизей);
- достопримечательностями и интересными объектами (Туннель под Ла-Маншем, большой адронный коллайдер, Парфенон).

Внеурочная деятельность расширяет возможности туристической и краеведческой деятельности, благодаря формам работы, которые давно в арсенале учителей и плодотворно используются: экскурсии, выставки, музеи, олимпиады, конкурсы, игры, викторины, недели географии. Бесспорная пальма первенства, на мой взгляд, остается за проектными работами. Вот тематика некоторых: «Озеро Ильмень - жемчужина Новгородской области» 2023, «Народные промыслы Москвы и московской области» 2023, «География самых интересных спортивных сооружений» 2024).

Анализируя многолетний опыт работы со спортсменами и организацию учебной, внеучебной деятельности в рамках училища олимпийского резерва №3, могу с уверенностью

отметить, что особый подход абсолютно оправдан. Наши воспитанники успешны в учебе, результативны в спорте и мотивированны в жизни. А обучение в удовольствие и различные виды деятельности, в том числе краеведческая и туристическая, приносят свои плоды, придают импульс и желание развиваться, не останавливаясь на достигнутом.

А как географ, напоминаю, без географии Вы нигде!

Список использованных источников

1. Александрова А. Ю. Международный туризм - Издательство: КноРус, 2010
2. Даринский А. В. Краеведение. – Москва : Просвещение, 1987.
3. Кабушкин Н. И. Менеджмент туризма. Минск, 2008.
4. Лихачев Д. С. Краеведение как наука и как деятельность//Русская культура. – М.: Искусство, 2000.
5. Никонова М. А. Краеведение. – Москва : Просвещение, 1987.
6. Самойленко А. А. География туризма - Издательство: Феникс, 2006
7. Сенин В.С. Организация международного туризма. Москва : 2005.
8. Усыскин Г. С. Очерки истории Российского туризма. Издание второе, переработанное и дополненное – Москва –Санкт – Петербург : «Издательский дом Герда», 2007.

РОЛЬ ТРЕНЕРА В ФОРМИРОВАНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНО ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО КЛИМАТА В КОМАНДЕ

*Лежакин Константин Андреевич, студент 4 курса,
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4»,
г. Чехов, Московская область*

Научный руководитель: Коваленко Ольга Борисовна, преподаватель специальных дисциплин.

Аннотация. В статье раскрывается влияние личностных психологических качеств тренера, а именно тревожности, на психологический климат в спортивном коллективе, так как построение и поддержание оптимальных деловых, межличностных отношений, обусловленных положительными эмоциональными переживаниями является важнейшим условием не только работоспособности коллектива, но и создания высокоэффективных организаций.

Ключевые слова: психологический климат, тренер, спортсмены, спортивная команда, тревожность, уровень эмоционально положительного климата.

Говоря о психологическом климате, необходимо учитывать, что речь идёт об относительно устойчивой системе отношений, сложившейся в течение определенного времени и имеющей возможность изменения и развития.

Взаимоотношения в системе «тренер-спортсмен» представляют собой основу управления и формирования «психологической атмосферы» команды, что должно постоянно сочетаться у тренера с индивидуальным подходом к каждому спортсмену как члену команды.

Взаимоотношения в системе «тренер-команда» являются более обобщенными, безличными, т.е. персонифицированными, т.к. требуют от тренера обращений и указаний не к отдельным спортсменам, а к команде в целом, что подразумевает умение тренера апеллировать к психологической атмосфере команды.

Актуальность нашего исследования заключается в изучении влияния личностных психологических качеств тренера, а именно тревожности, на психологический климат в команде, так как построение и поддержание оптимальных межличностных отношений, обусловленных положительными эмоциональными переживаниями является важнейшим условием работоспособности коллектива.

Объект исследования: уровень эмоционально положительного климата в команде.

Предмет исследования: психологические качества личности тренера.

Цель нашего исследования состоит в изучении влияния уровня психологической тревожности тренера на формирование эмоционально положительного климата в команде.

Гипотеза: мы предполагаем, что уровень психологической тревожности тренера влияет на уровень положительного психологического климата в спортивной команде.

Методы нашего исследования: изучение литературы по исследуемой проблеме, беседы, диагностический эксперимент, математические и статистические методы обработки результатов, сравнительный анализ результатов исследования.

В нашей работе мы использовали два вида методик: «Экспресс-методика» по изучению социально-психологического климата в коллективе. Методика разработана О.С. Михалюк и А.Ю. Шалыто, Методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т. А. Немчинова).

Одним из факторов, способствующих достижению цели, является авторитет, которым обладает тренер. Несмотря на официальность должности, изначально предполагающей наличие авторитета, последним не всегда обладает тренер. Если в группе новичков любой руководитель представляется авторитетным, то среди более опытных и взрослых участников авторитет должности должен быть подтвержден определенными личностными качествами.

Известно, что несоответствие между должностными обязанностями и личностными особенностями, а также реальными возможностями руководителя приводит к снижению эффективности работы группы. Кроме того, авторитет зависит от уровня профессионально значимых психологических качеств личности, таких как самооценка, тревожность, коммуникабельность и от объективности, тактичности руководителя, а также присущего ему взаимопонимания, умения опираться на индивидуальные особенности участников группы и на коллектив в целом.

Тренер может завоевать авторитет только тогда, когда его поведение естественно и вытекает из его мировоззрения и убеждений, когда слово и дело у него не расходятся. Тренер должен быть личностью требовательной. Без этого трудно рассчитывать на успехи в работе. Отсутствие этого качества истолковывается спортсменами как «мягкотелость», неумение руководить. Таким образом, перед тренером встает исключительная по трудности задача — управление развитием личностных качеств всех членов команды. Вот почему успешно выступающая команда — это прежде всего психологически правильно сбалансированный коллектив, где с учетом личностных качеств создан благоприятный психологический климат.

Наше исследование проводилось на базе МАУ ДО «СШ «Витязь» им. В.И. Васильева». В качестве испытуемых выступили тренеры по гандболу. А так же в исследовании приняли участие команды воспитанников данных тренеров, подростки в возрасте 10-12 лет.

По результатам нашего исследования нами были проведены индивидуальные беседы с тренерами участвующими в эксперименте. Мы обратили внимание тренеров на их уровень психологической тревожности и возможного влияния данного психологического качества на уровень эмоционально положительного климата в их командах. Познакомили их с результатами сравнительного анализа нашего исследования.

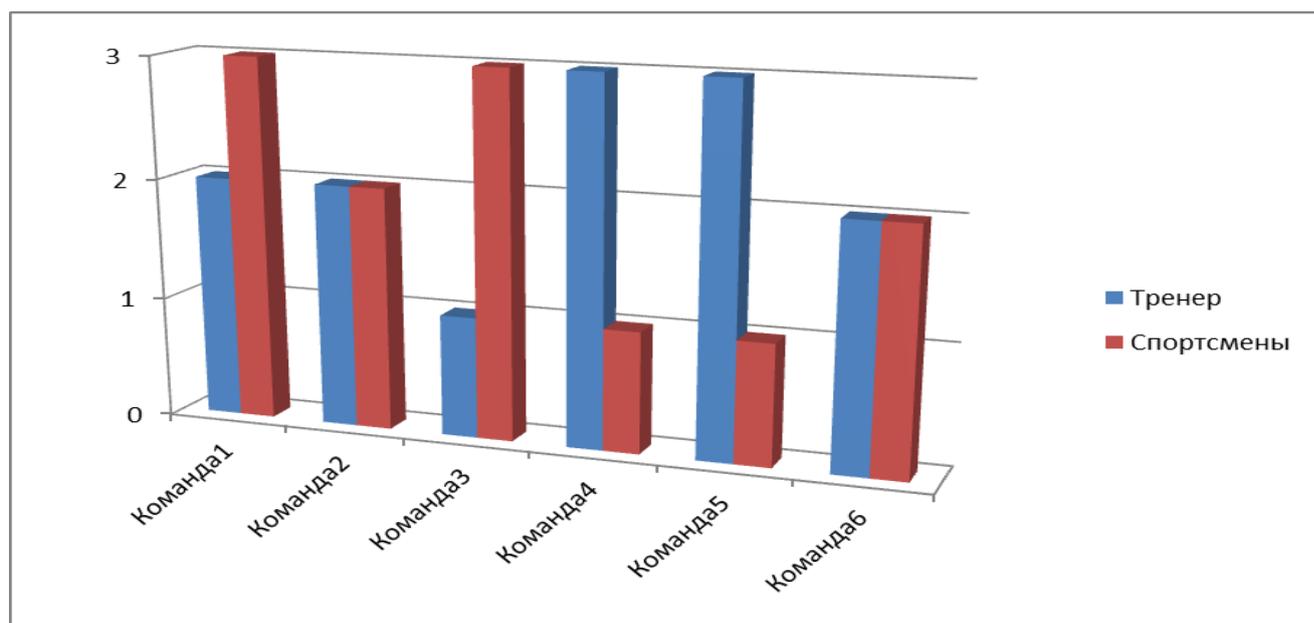


Рисунок 1 – Уровень психологической тревожности до эксперимента

На данной гистограмме мы представили полученные данные в виде сравнения трех уровней тревожности у тренеров (высокий, средний, низкий) и трех уровней эмоционально положительного климата в командах их воспитанников. Мы видим, что низкий уровень эмоционально положительного климата наблюдается в командах у тренеров с высокой тревожностью.

По результатам диагностики мы провели индивидуальную работу с каждым тренером нашего эксперимента. Познакомили с полученными результатами и предложили провести несколько психологических методик для снижения уровня нервного напряжения, повышения уровня самоконтроля. Это ряд упражнений арт-терапии, дыхательная гимнастика. Реакция на

данное предложение была различной, но все тренеры согласились попробовать данные методики.

На последнем этапе исследования мы провели повторную диагностику тревожности у тренеров и эмоционального климата в командах их воспитанников.

По результатам исследования мы провели сравнительный анализ, и полученные данные представили в виде гистограммы.

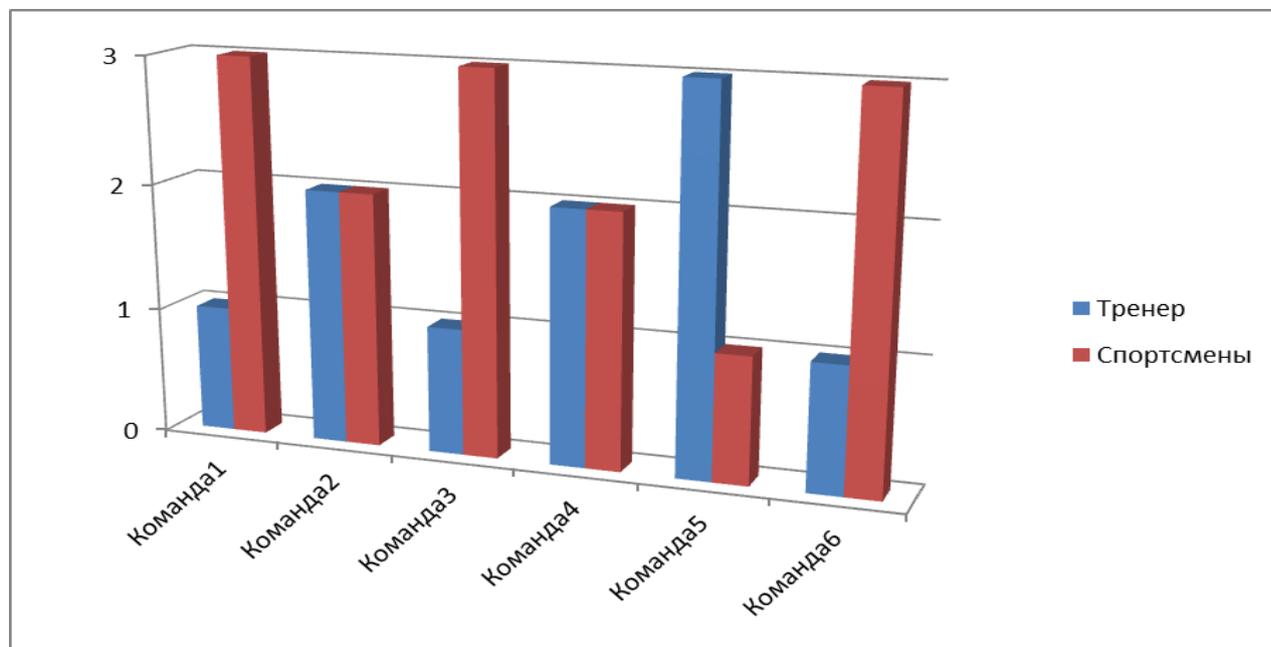


Рисунок 2 – Уровень психологической тревожности после эксперимента

На данной гистограмме мы видим, что у тренеров с низким уровнем тревожности наблюдается высокий уровень эмоционально положительного климата в командах их воспитанников. Наша гипотеза подтвердилась.

Заключение

Полученные результаты эксперимента позволили нам сформулировать ряд рекомендаций для тренеров. Мы предлагаем использовать методику дыхательной гимнастики, обладающей релаксационным эффектом, оказывающей стабилизирующий эффект в психологическом и физиологическом плане и идеомоторную тренировку, это уникальный метод саморегуляции.

Проводить комплекс дыхательных и релаксационных упражнений по методике И. Шульца, которая включает упражнения для головы, сердца, дыхания, регуляции деятельности органов брюшной полости, расширения сосудов и мышечного расслабления. Данные методики можно проводить тренерам самостоятельно, а можно и вместе со спортсменами. Они позволяют снизить уровень тревожности, через ощущение тепла в мышцах, расслабление, стабилизацию ЧСС и дыхания. Изучить методику мышечного расслабления, которая объединяет дыхательные упражнения и прогрессивную релаксацию, в том числе, методику саморегуляции Л. Федорова. А так же предлагаем ряд арт-терапевтических упражнений. Данные упражнения применяются в работе с различными эмоциональными нарушениями. Упражнения называются «Рисуем настроение» или «Рисуем эмоции». Используется как в групповой, так и в индивидуальной форме. Цель таких упражнений: выявить нарушения эмоционального состояния. Арт-терапия, влияя на сферу бессознательного, позволяет решать на глубинном уровне внутриличностные противоречия, именно поэтому данные методики весьма эффективны и позволяют в короткие сроки корректировать психологическое состояние личности.

Создать эмоционально-положительный психологический климат в спортивном коллективе, подобрать команду так, чтобы все ее члены не только успешно взаимодействовали на поле, площадке, но и гармонировали между собой как личности, построить правильные взаимоотношения в коллективе — большое искусство и большой педагогический труд. Это требует от тренера постоянного развития своих не только профессиональных качеств, но и личностных. Именно внутренняя гармония тренера влияет на эффективность команды его воспитанников.

Список использованных источников

1. Кретти, Б. Дж. Психология в современном спорте / Б. Дж. Кретти. — Москва : ФиС, 2001.
2. Найдиффер, Р.М. Психология соревнующегося спортсмена / Р.М. Найдиффер. — Москва : Физкультура и спорт, 2007.
3. Некрасов, В.П. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.П. Некрасов, Н.А. Худадов. — Москва : ФиС
4. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. — Москва : Физкультура и спорт, 2003.

ЦЕННОСТЬ МАССОВОГО СПОРТА

*Матюхин Кирилл Евгеньевич, студент 1 курса,
ГАПОУ НСО «Куйбышевский педагогический колледж»
г. Куйбышев, Новосибирская область*

Научный руководитель: преподаватель Волкова Алена Андреевна, преподаватель спортивных дисциплин.

Аннотация. В данной статье рассмотрено понятие массового спорта, его цели, задачи, назначение и польза.

Ключевые слова: массовый спорт, физические упражнения, здоровье, оздоровительные задачи, воспитательные задачи, образовательные задачи, международные соревнования, спорт высших достижений, ГТО, национальные цели, физическая культура.

Массовый спорт - занятия отдельными видами спорта, преимущественно массовыми или разнообразными физическими упражнениями.

Целью массового спорта являются: предоставление возможности заниматься спортом всем желающим, привлечение широких масс населения к активным занятиям, активный отдых, снятие нервно-эмоционального напряжения, укрепление здоровья, повышение работоспособности и достижение физического совершенства.

Кроме того, массовый спорт содействует в подготовке будущих специалистов к высокопроизводительному труду и защите Родины, формированию способности использовать различные формы физических упражнений и спорта в личной жизни, в семье, в условиях будущей производственной деятельности.

Массовый спорт как сложное многофункциональное явление в жизни общества выполняет оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи.

Оздоровительные задачи. Сохранение и укрепление здоровья человека, повышение уровня его физической подготовленности и трудоспособности, продление творческой активности - важнейшая социальная задача. У человека должно воспитываться ответственное отношение к своему здоровью, осознанное понимание необходимости достаточной двигательной активности в режиме каждого дня.

Массовый спорт широко используется как средство охраны и укрепления здоровья учащейся молодежи, является действенным средством борьбы с гиподинамией в условиях автоматизации и комплексной механизации современного производства, средством профилактики различных заболеваний. Выбирать средства физического воспитания и регулировать физические нагрузки, формы массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий следует в соответствии с принципом оздоровительной направленности, поэтому одним из обязательных условий при занятиях массовым спортом является тщательный контроль за состоянием здоровья занимающихся со стороны преподавателя и врача.

Воспитательные задачи. Массовый спорт - действенное средство в формировании личности человека. Он существенно влияет на подготовку человека к высокопроизводительному труду и защите Родины, на повышение умственной работоспособности, воспитание высоких нравственных качеств, развивает у него эстетические вкусы, чувства, идеалы, потребности. При этом воздействие массового спорта специфично и не может быть заменено или компенсировано другими средствами.

Не менее важно воспитывать у человека естественную потребность в систематических занятиях спортом, в организации здорового образа жизни, что тесно связано с решением образовательных задач.

Образовательные задачи. Для понимания роли физических упражнений и спорта для здоровья и жизни человека необходимы знания в области физиологии, психологии, медицины,

теории и методики физического воспитания, организации и поведения оздоровительных, спортивных мероприятий, спортивных соревнований. Важно также чтобы человек овладел практическими умениями и навыками, методикой обучения технике различных физических упражнений и т.п.

Еще одним очень важным назначением массового спорта является подготовка резерва для спорта высших достижений. Успешное выступление спортсменов на крупных международных соревнованиях во многом зависит от развития массового спорта в стране.

В отечественной науке и практике управления понятие «массового спорта» или «массовая физическая культура и спорт» на сегодняшний день нуждаются в уточнении. Известно, что термин «физическая культура» практически не используется за рубежом, где все физические упражнения объединяются понятием «спорт». В отечественной социологии физическая культура и спорт рассматриваются как самостоятельные и самодостаточные феномены. В то же время они изучаются совместно, составляя единый предмет научного исследования.

Более того, физическая культура и спорт как отрасль деятельности, включавшая в себя массовый спорт и спорт высших достижений, представляла собой единую систему в практике управления до конца 80-х годов XX века. Анализ работ, посвященных структуре физической культуры, показал, что общепринятым является подход, согласно которому выделяется несколько уровней:

- массовый, или «спорт для всех», т.е. занятия физическими упражнениями вне зависимости от пола, возраста, не имеющий целью участие в каких-либо соревнованиях и получение спортивного разряда, в том числе с лечебной или рекреационной целью;
- спорт высших достижений, включающий в себя любительский спорт, подразумевающий участие в соревнованиях, получение спортивного разряда;
- профессиональный спорт, подразумевающий «спорт как профессию», т.е. нацеленный на предпринимательскую деятельность.

Необходимо более строго разграничивать понятия «спорт для всех» и «массовый спорт», невзирая на то, что порой их сопоставляют как синонимы. В сферу массового спорта входят такие ответвления как: лечебная гимнастика, адаптивная физическая культура, производственная гимнастика, некоторые виды дыхательной гимнастики (йога), простейшие формы туризма, также сюда можно включить элементарные подвижные и подвижные с элементами спортивных, игры на свежем воздухе. Также сюда можно отнести пешеходные и велосипедные прогулки, ходьба на лыжах в зимний период, оздоровительный бег, занятия атлетизмом (комплексы упражнений с гирями, гантелями, резиновым эспандером), простейшие комплексы гимнастики (упражнения на перекладине, брусьях).

Также под массовым спортом следует понимать систему занятий населения отдельными видами спорта или физическими упражнениями в целях физического самосовершенствования, не имеющей основной целью участие в соревнованиях и получения спортивного разряда, участники которой не имеют противопоказаний к занятиям комплексами лечебных упражнений. Особое значение имеет состояние здоровья.

Здоровье человека обусловлено как биологическими, так и социальными факторами и имеет, можно сказать «двойную детерминацию». Физическая культура и массовый спорт способствуют профилактике и снижению целого ряда заболеваний.

Общекультурные связи возникают в результате его многосторонних связей с другими общественными явлениями. Основной целью и важным фактором вовлечения населения (особенно молодёжи) к регулярным занятиям физической культурой и спортом является всестороннее и гармоничное развитие личности.

Несмотря на то, что спорт без соревновательной деятельности не существует, его функции не исчерпываются достижениями чисто состязательных целей. Спорт представляет собой эффективное средство для совершенствования человека, преобразования его духовной и физической природы в соответствии с запросами общества, является действенным фактором

воспитания и самовоспитания. Социальная ценность спорта заключается и в том, что он является средством этического, эстетического, нравственного воспитания личности.

В настоящее время система общественных (государственных и негосударственных) организаций формируется практически заново. Это можно проследить на примере общественно-государственных физкультурно-спортивных объединений. Физкультурно-спортивные общества, спортивные федерации, спортивные союзы и иные общественные организации работают на основе устава, высшим органом, как правило, является конференция.

В соответствии с Указом Владимира Владимировича Путина о национальных целях развития России до 2030 года, к концу десятилетия в стране должно быть 70 % граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом. Для сравнения, на ноябрь 2022 года доля граждан, которые систематически занимаются физической культурой и спортом, по данным ЕМИСС составляет 51,1 %. Добиться преодоления такого разрыва реальных и планируемых показателей можно будет именно с помощью пропаганды здорового образа жизни и увеличения популярности массового спорта во всех возрастных категориях, независимо от пола и материального положения. Реализуется данная программа не только государством и некоммерческими организациями, но и частными компаниями, целью которых является прибыль.

Массовый спорт в наши дни стал широкой сферой предпринимательской деятельности, в рамках которой не просто реализуются спортивные товары и услуги, но и создаются большие рекламные кампании и маркетинговые проекты, которые прямо или косвенно пропагандируют здоровый образ жизни и занятия спортом, что и является целью государственных программ. В этом случае особое значение имеет государственная поддержка подобных коммерческих инициатив, чтобы привлечь как можно больше частного капитала в сферу физической культуры и спорта. Среди возможных вариантов поддержки малого и среднего бизнеса в рассматриваемой сфере можно выделить: льготное кредитование, предоставление льготной аренды государственного имущества и даже субсидирование отдельных многообещающих проектов.

В 2020 году Счетной палатой РФ был опубликован отчет о результатах экспертно-аналитического мероприятия «Оценка доступности в 2018–2019 годах и истекшем периоде 2020 года физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг». Собранные материалы дают возможность осмыслить основные проблемы в развитии массового спорта и всей сферы физической культуры. Среди которых весьма актуальными являются следующие: Высокая стоимость спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг для большей части населения; Нет нормативно-правового обеспечения принципов и контроля качества предоставления физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг; Недостаточность развития сети физкультурно-спортивных организаций и их удаленность от мест проживания

также, важно упомянуть, что сфера физической культуры и спорта является отдельной значимой статьей расходов федерального бюджета, на реализацию которой выделяется 80,9 млрд рублей, что составляет примерно 0,3 % всех расходов бюджета Российской Федерации на 2022 год. Для сравнения, по данным Евростата в 2020 году общие государственные расходы по всему ЕС на рекреационные и спортивные услуги составили 53,5 млрд евро или 0,8 % от всех общих государственных расходов. Это может свидетельствовать о возможном недостатке финансирования данной сферы и необходимости перераспределения расходов в ее пользу для более качественной реализации национальных целей и федеральных проектов, связанных с физической культурой и спортом. Таким образом, в данной работе было рассмотрено понятие массовый спорт, указана его значимость и рассмотрены причины необходимости его развития.

Среди основных проблем развития массового спорта было выделено и проанализировано несколько важных пунктов, таких как: недостаточность стимулирования деятельности частных компаний в сфере физической культуры и спорта, нехватка спортивных объектов и их удаленность от места проживания, доработка комплекса «Готов к труду и обороне» и увеличение финансирования сферы физической культуры и спорта.

Список используемых источников

1. Федеральный закон от 06.12.2021 N 390-ФЗ «О федеральном бюджете на 2022 год и на плановый период 2023 и 2024 годов»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции от 06.03.2022).
3. Указ «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
4. Доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом: [Электронный ресурс] // ЕМИСС государственная статистика.
5. Матвеев Л. П. Общая теория спорта. М., 1997. 304 с
6. Отчет о результатах экспертно-аналитического мероприятия «Оценка доступности в 2018–2019 годах и истекшем периоде 2020 года физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг».
7. Уровень обеспеченности граждан спортивными сооружениями исходя из единовременной пропускной способности: [Электронный ресурс] // ЕМИСС государственная статистика.

ИССЛЕДОВАНИЕ КАЗАЧЬЕГО НАСЛЕДИЯ: ИСТОРИЯ, ТРАДИЦИЯ, ЗНАЧИМОСТЬ

*Паратов Артемий Владимирович, ученик 8 «А» класса,
Лицей № 7 Дзержинского района Волгограда*

Научный руководитель: Коробкова Екатерина Николаевна, учитель истории, Лицей № 7 Дзержинского района Волгограда.

Аннотация. Статья рассматривает изучение истории казачества земли Донской и о важности тематических экскурсий.

Ключевые слова: казаки, патриотизм, Родина, культура и история родного края, тематические экскурсии.

Основные задачи статьи:

- 1) Изучить культуру казачества.
- 2) Познакомиться с местами жизни казаков.

История развития казачества на Руси сложна и противоречива. С ним связано расширение территории страны, укрепление её границ, превращение Московского княжества в Российскую империю. Время и условия зарождения казаков уходят в глубокую древность, и более двух столетий в научной среде обсуждаются вопросы о происхождении российского казачества, социальной природе ранних казачьих сообществ. Эти вопросы и по сей день относятся к числу спорных тем в российской исторической науке – главным проблемным является вопрос о происхождении казачества и его раннем становлении и развитии (этногенезе). [5, с.141]

Великий русский философ-литературовед Д.С. Лихачев писал: «Любовь к родному краю, знание его истории – основа, на которой только и может осуществляться рост духовной культуры всего общества». В этих словах глубокий смысл. Каждый народ имеет свое прошлое, настоящее и будущее. Исторические эпохи всегда тесно, органически связаны, между ними существует закономерная преемственность. Всякое прошлое подготавливает собой настоящее, является неизбежной ступенью к нему. Во всяком настоящем сохраняются черты прошлого. Поэтому знакомство с прошлым и позволяет понять настоящее. [19, с.5-6]

Казачество оно создавало обширную и могучую Россию, защищало ее в боях, охраняло ее границы. Есть казаки донские, кубанские - но и на противоположном краю континента живут казаки забайкальские, амурские, уссурийские. Были служилые и городовые казаки, набравшиеся царской администрацией из людей разного звания. И все они составляли единое явление, имя которому – казачество.

Изучение истории, традиций казачества реализуется в авторских экскурсиях Романа Шкода. Исследованием данного вопроса в науке занимается: Трут В.П. – донской казак, доктор исторических наук, Ерохин И. Ю. – доктор исторических наук.

Ряд историков полагают, что казачество сложилось путем объединения беглых крестьян и разбойников на берегах реки Дон. Произошло это к середине XVI века. Данная социальная группа жила в основном войной, грабежами и нападениями. В рамках этой теории, вопрос национальности казаков решается довольно просто – это прежде всего славяне (русские или украинцы), приграничное незащищенное положение которых, заставило их выработать свой собственный военнизированный быт, традиции, модели поведения. [7, с.154]

В дореволюционной и послереволюционной экономике хуторов и станиц Захоперья важное место занимала торговля. Лавки купцов – «лавочников» были в каждой станице.

На территории Волгоградской области в междуречье Волги и Дона до 1920 года располагалась территория Великого войска Донского.

Дон, земля Донская, Донские казаки. Произнесешь эти слова, и перед твоим мысленным взором встанут ковыльные степи, Дон-батюшка, славные образы Ермака и

Платова, Разина и Булавина, Бакланова и Каледина, Шолохова и Чехова и тысячи образов других донцов, чьими деяниями прославлены Дон и Россия. [19, с.89]

И как писал верно, войсковой старшина Юрий Петрович Ткаченко, что «Казакom нужно стать!» - это принцип, подчеркивающий, что существует некий нравственный идеал, к которому должно стремиться каждому, ведущему свой род от казаков...

Казак рождался воином. В семье его называли не мальчиком, а казакom, казачьим сыном. Новорожденному друзья и родственники приносили подарки только военные: патрон, стрелу, лук, пулю; дед дарил шашку или ружье. Дареные вещи развешивали в горнице. Сабля сохранялась из рода в род, переходила от отца к сыну, потом к внуку. Ее украшали золотом и серебром, вешали под образа, давали ей почетное место.

Сила казачества, его значимость в формировании государственности в России имела особую роль. Единение всего казачьего воинства от Карпат до Волги стало оплотом существования России, его воинской славы. [19, с.90]

Мои родственники по отцу были казаками и жили они в станице Усть-Медведицкая на Дону. Это историческое поселение возникло на перекрестке водных и сухопутных путей. Исторически станица возникла на перекрестке водного и сухопутного путей.

Мой прадед, как и моя прабабушка были чистокровными донскими казаками.

Прадед Владимир был участником Великой Отечественной войны. Он герой! И я горжусь им! По своей профессии он был техник. Он занимался техническим обслуживанием и ремонтом самолетов. Моя бабушка мне рассказывала о нем. Прадед был честным, справедливым человеком, требовательным к себе и к окружающим. Очень внимательный к людям, он старался по мере сил помогать всем.

Чтобы познакомиться с жизнью казаков, узнать, как в быту жили мои прапрадеды, я посетил еще краеведческий музей Краеведческий музей (просп. имени В.И. Ленина, 7).

В повседневной жизни и в походах казаки носили «домашнюю одежду»: зипуны, плащи, бурки, штаны, рубахи, кожаные сапоги, ремни.

Множество казаков надевали пестрые кафтаны с золотыми турецкими пуговицами и серебряными с золотым покрытием застежками. На ногах у них красовались сафьяновые сапожки, а на головах - куньи шапки с бархатным верхом. Женская одежда была похожа на турецкую и татарскую.

Все рассказы и воспоминания родных, посещение мест, связанных с казачеством позволяют мне ощутить связь с исторической и культурной наследием моих предков, которые принадлежали донскому казачеству. Они передали мне часть своей истории и ценностей, которые я постараюсь сохранить и потомкам.

Беседа с родными помогла понять, что в современной России продолжается процесс возрождения казачества, облик которого за последние десятилетия изменился существенным образом, приобрел черты достаточно организованной части нашего общества, у казачества появилась возможность реализовать свой потенциал в интересах новой России. Хотя органы казачьего самоуправления и не входят в систему органов государственной власти, тем не менее государство делегирует им ряд своих функций: участие в охране государственных границ и обеспечение общественного порядка, охрана объектов государственной, муниципальной и личной собственности, обеспечение гарантий деятельности казачьих обществ и др. Уже сегодня казачество проводит значительную работу по патриотическому, духовно-нравственному воспитанию подрастающего поколения на основе ценностей православной веры, по сохранению и преумножению традиций и культуры нашего народа, по подготовке молодых людей к службе в армии. [11, с.28]

Я задался вопросом, есть ли еще места в нашем регионе и соседних регионах, где есть музеи, памятники казачеству. На основании собранной мною информации был создан буклет, где я рассказал о тех местах, которые стоит посетить моим одноклассникам и другим ученикам, чтобы познакомиться с культурным наследием своей малой Родины.

Казачество – это состояние духа! Воспитать в себе казачий дух мог каждый, кто выше служения собственному эгоизму, собственному благосостоянию поставил служение Христианству и Добру самым тяжким служением-служением воинским!

Недаром наши предки много столетий назад узаконили написание самого имени нашего казак таким, чтобы оно одинаково, читалось как справа налево христианами, так и слева направо – мусульманами и иудеями, чтобы все, независимо от знаний и своей веры, правильно понимали, что такое казачество.

Каждый казак обязан ежедневно помнить о той миссии, которая возложена на него Господом! В труде ли, в буднях ли, в праздниках, в войне ли, мы служим Господу, через служение народу своему, России и всем людям и только так понимаем смысл своего пребывания в этой жизни. [7, с.112]

Веками вырабатываемое народное казачье сознание опиралось в своих духовных поисках на православные каноны, тем же путем шли казачьи «законоучители» - всемирно признанные философы.

Несмотря на полную веротерпимость казаков, несмотря на постулат «каждый волен держать свой закон», основу казачьей духовной жизни составляло Православие, и вне Православия никакое казачество существовать не могло. Именно ему оно обязано своим возникновением и тем, что выжило и сохранилось до наших дней.

Уделом справедливости считалась Родина, но не географическая, хотя границы ее должны быть неприкосновенны. Эту Родину казак защищал в любой точке мира.

Список использованных источников

1. Апраксин В. А. Казачья старина - Волгоград: Издатель, 2010.- 256 с.
2. Астапенко, М. П. История донского казачества с древнейших времен 1921 г. / М.П. Астапенко. – Ростов–на–Дону, 2004. – 609 с.
3. Александренков Г., Александрова Н. и др. Энциклопедия. Древний мир– Москва : Дрофа, 2020.-832с.
4. Амирханова Е.А. Теоретико-организационные основы понятия «туризм» // Право и государство: теория и практика. – 2010. – №6 (66). – С. 151.
5. Бирюкова А. А., Плотникова А. С., Вспомним, братцы про былое – Волгоград : 2007. - 116 с.
6. Венков А. В. –История Донского казачества – Ростов - на – Дону, 2008.
7. Волвенко А. А. Донское казачество - Центрполиграф, 2018.-223 с.
8. Губарев Г.Р. Энциклопедия казачества – Москва : Вече, 2007.-544 с.
9. Гордеев, А. А. История казачества. / А. А. Гордеев. - Москва: Вече, 2008. – 640 с.
10. Государственный музей-заповедник М.А Шолохова; [Электронный ресурс]. – URL: <http://sholokhov.ru> (Дата обращения: 14.03.2024).
11. Иванов С.М., Супрун В.И. Православие на волгоградской земле: храмы Царицына-Сталинграда-Волгограда. Волгоград: ВГИПК РО, 2013.-177 с.
12. Краснов П.Н.. Картины былого Тихого Дона – Москва :2012.-522 с.
13. Попов В. П. Страницы истории донского казачества. Волгоград: Принт, 2006.- 200с
14. Рыжиков Н.В.. Донское Казачество в войнах начала XX века – Москва :Вече, 2018.–448 с.
15. Савельев Е. Древняя история казачества. Амрита-Русь – Москва:, 2020.- 568с.
16. Серебряная В.В. Культовое зодчество Волгоградской области. - Волгоград: ГУ «Издатель», 2013, 203 с.
17. Шамбаров В. Е.: Казачество. История вольной Руси - Москва : Эксмо, 2007.- 688с.
18. Шалыгин В.В. Мой край родной, казачий. Усть-Медведицкий округ области Войска Донского, 2007- 368 с.

19. Шульгин П. М. Историко-культурное наследие как особый ресурс региона и фактор его социально-экономического развития // Мир России. – 2004. – № 2. – С. 115-133; [Электронный ресурс]. – URL:<http://ecsosman.hse.ru> (Дата обращения: 06.03.2024).

20. Природный парк «Нижнехопёрский»; [Электронный ресурс]. – URL: <http://oblkompriroda.volgograd.ru> (Дата обращения: 14.03.2024).

СПОРТ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА

*Паратов Артемий Владимирович, ученик 8 «А» класса,
Лицей № 7 Дзержинского района Волгограда*

Научный руководитель: Курьерова Галина Ивановна, учитель физической культуры, Лицей № 7 Дзержинского района Волгограда

Аннотация. Статья рассматривает важные аспекты влияния спорта, которые могут оказывать существенное влияние на физическое, психологическое и социальное благополучие подростков.

Ключевые слова: спорт, подросток, здоровье, физическое развитие, психологическое развитие.

Основные задачи статьи:

1. Изучение влияния спорта на формирование сильного и здорового тела подростка.
2. Проанализировать влияние спорта на эмоциональное благополучие подростков, включая улучшение настроения, снижение уровня тревожности и депрессии, повышение самооценки и уверенности.
3. Изучение влияния спортивной команды на формирование лидерских навыков и развитие социализации у подростков.
4. Проанализировать влияние спорта на развитие дисциплины, самодисциплины, упорства, ответственности и целеустремленности.

Физическое развитие – динамический процесс роста и биологического созревания ребенка в различные возрастные периоды. [3, 43]

Подростковый возраст - это переходный, кризисный период, характеризующийся бурным и во многом противоречивым развитием, сменяющий период сравнительно спокойного роста и накопления сил у младших школьников. В это время происходит значительные изменения и в организме, и в психике ребенка, играющие важную роль в формировании личности человека. [1, 121]

Физическое развитие - динамический процесс роста и биологического созревания ребенка в различные возрастные периоды.

Приучать ребёнка к спорту надо с раннего детства. Конечно, сложно, но вложенные усилия обязательно окупятся через десяток лет.

Подростковый возраст - это переходный, кризисный период, характеризующийся бурным и во многом противоречивым развитием, сменяющий период сравнительно спокойного роста и накопления сил у младших школьников. В это время происходит значительные изменения и в организме, и в психике ребенка, играющие важную роль в формировании личности человека.

Регулярные физические нагрузки помогают во всем организме лучше циркулировать кислород и кровь. Даже самая обычная утренняя зарядка будет полезна, так как приведёт в тонус тело. Занятия спортом позволяют подростку стать более выносливым, а это важно при нынешнем ритме жизни. [2, 116]

Я не посторонний спорту. Я вложил в него не только любовь, но и все свое детство. Занимаясь футболом, я старался держать верный шаг в своем развитии. Спорт меня раскрепощал, делал сильнее и увереннее в себе. В спорте всегда есть опасная и тяжелая специальность. Чем упорнее я шел, тем смелее становился. Иногда раны трудно заживали, но я продолжал идти. Всегда шел к новому спортивному испытанию. Со временем я был горд за себя, что выбрал этот путь - спорт.

Спортивная деятельность развивает важнейшие личностные качества, не только такие, как выносливость, сила, ловкость движений, но и решительность, настойчивость, ответственность, коллективизм, а также целеустремленность. Именно способность

приобретения данных качеств актуализирует значение спортивной деятельности в подростковом возрасте. Спорт может способствовать выработке лидерских качеств, упорству, а также умению работать в коллективе, что, несомненно, будет полезно подростку вне зависимости от выбранной сферы деятельности в дальнейшем

Без физических нагрузок не воспитаешь в себе человека крепким и выносливым, не сохранишь в будущем здоровье. Городская среда, учеба в лицее, вся каждодневная нагрузка требует противопоставления физической закаленностью. Подросток в таких условиях обязан обращаться к тренировкам, чтобы быть выдержанным.

Мне не всегда приносили радость физические нагрузки и тренировки. Я их полюбил не сразу. Гонять мяч с папой на улице или друзьями со двора, это не сравнится с нагрузками на тренировках.

Моим первым тренером по футболу был Иванов Дмитрий Алексеевич, ФК Олимпия. Он прививал нам не только любовь к футболу, но и уважение к своему труду и друг другу. Командный дух - его надо ощутить, его не с чем не сравнишь.

Когда ты уже не ученик начальной школы, когда ты подросток, уже кадет и сам где-то отвечаешь за свои решения и поступки, когда стоишь перед выбором учебы и спорта, тут становится морально тяжело. Я на себе ощутил этот переломный момент. Тут не только речь идет о совмещении двух видов спорта и учебы, но и совмещения учебы и спорта, как уместность данного совмещения. Я не решился расстаться с футболом. Он всегда был для меня приоритетом в других видах спорта. Когда я сменил ФК. Моим вторым тренером по футболу стал – Сахаров Антон Александрович, ФШ им.Слуцкого.

Спорт - сильное средство здорового воспитания, но и средство изменения личности. Победа любой ценой! Выдержишь или нет, все зависит от тебя. Нет юности без идеалов. Спорт он призывает к совершенству. Без понимания двуликой природы спорта в подростковом возрасте нельзя быть безучастным. Это уже большой спорт.

В моей подростковой жизни присутствует и шахматный спорт. Он на уровне хобби, но он способствует повышению уровня интеллектуального развития, нравственного воспитания и укрепляет здоровье. Шахматы как вид спорта вырабатывают в подростке ряд социально значимых качеств: целеустремленность, волю, выносливость, терпение, способность к концентрации внимания, смелость, расчет, умение быстро и правильно принимать решения в меняющейся обстановке. Для меня очень ценно, что я посещаю где-то и любительские турниры, где-то профессиональные, где я знакомлюсь со многими спортсменами. Для меня шахматы не только хобби, но и саморазвитие.

За очень короткий срок - примерно с 12-15 лет- человек из ребенка превращается во взрослого.

Меняются организм, психика, взаимоотношения с окружающими. И все это происходит не одновременно.

Это процесс, сопряжен не только с радостями, но и с трудностями. Внутренние органы не успевают приспособляться к обслуживанию больших габаритов, работают с напряжением - отсюда утомляемость, сонливость. Гормональные бури потрясают организм, вызывая то апатию, то беспричинное возбуждение, снижается умственная работоспособность и пр. За плечами важнейший опыт детства. Теперь из этого материала предстоит создать свою личность.

Подросток, в отличие от жизнерадостного, уверенного в себе ребенка, кем он был совсем недавно, остро чувствует свое несовершенство, зависимость от старших и сверстников.

Самое главное в этот период-отношение с людьми. Они отодвигают на второй план и учебу, и увлечения спортом. [5, 69]

Занятия спортом позволяют подростку стать более выносливым, а это важно при нынешнем ритме жизни. Спорт формирует характер, меняя его в лучшую сторону. Благодаря тренировкам развивается воля, стремление к победе, выдержка, умение бороться до последнего, не бояться поражений (уметь проигрывать достойно). Сила воли, которая

формируется в процессе спортивных занятий, способствует становлению подростка как личности.

Как сказал однажды Карл Юнг, что психика настолько выходит за рамки сознания, что его можно сравнить с островом в океане. Остров не велик и узок, океан чрезмерно широк и глубок.

Вся жизнь подростка-цепь непрерывных превращения и психика преобразуется, сильнее, чем тело.

Спорт не только благотворно влияет на физическое состояние человека, но и на эмоциональное. На этот факт нельзя не обратить внимания, как минимум из-за того, что счастливым и здоровым человек может считаться только тогда, когда все составляющие его тела и души находятся в общей гармонии и благополучии. Нередко эмоции выполняют мобилизирующую функцию: они увеличивают возможность человека, как бы подключая дополнительные источники энергии. Сильные эмоции дает подростку спорт.

5 причин, по которым родителям всё же стоит направить своего ребёнка в мир спорта: - снижения уровня тревожности; исчезновение хронической тревоги, избавление от бессонницы; - противодействие депрессивным состояниям; - воспитание самого себя; - улучшение функционирования мозга; - регулирование негативных эмоций. [6, 70]

Участие в спортивных соревнованиях способствует развитию навыков сотрудничества, лидерства, самодисциплины, упорства и стойкости. Спорт помогает подросткам улучшить свою самооценку и уверенность в себе. Это особенно важно в период подросткового кризиса, когда зарождается и формируется личностная оценка. Занятие спортом способствует снятию стресса, улучшает настроение и снижает депрессию и тревожность. [7, 11]

Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно, говорил Лев Толстой.

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь. [8]

Я учусь в кадетском классе, и спорт есть в жизни каждого моего одноклассника. Будь то профессиональный вид спорта или пауэрлифтинг.

Потенциал чемпиона есть в каждом из нас!

Я поделился со своими одноклассниками собранной информацией о роли спорта в жизни подростка. У каждого из нас есть спортсмены чемпионы, на которых они хотят равняться. И многие знают их известные цитаты, которые не только мотивируют к спорту, но и к успехам, победам в учебе и жизни. Мною был подготовлен буклет, где я собрал самые мотивирующие цитаты известных спортсменов. Теперь он есть у каждого моего одноклассника.

Своим примером великие спортсмены показали, что можно добиться цели, даже если движешься к ней маленькими шажками. Победа над собой сделала их настоящими легендами.

Физические нагрузки на регулярной основе помогают во всем организме лучше циркулировать кислород и кровь. Любая утренняя зарядка будет полезна, так как приведёт в тонус тело. Занятия спортом позволяют подростку стать более выносливым, а это важно при нынешнем ритме жизни

Нам удалось подтвердить гипотезу, что спорт важен и необходим в жизни подростка, так как он способствует его физическому и личностному росту.

Список использованных источников

1. Волков Б.С. Психология подросткового возраста. ФГОС – Москва : Академический проект, 2017.с.240

2. Конноли Ш. Большая энциклопедия школьника- Москва : Махаон, 2016.-256 с.

3.Нагаева Т.А., Басарева Н.И., Пономарева Д.А., Физическое развитие детей и подростков, СибГМУ, 2014, с.101.

- 4.Финкенцеллер Р., Цир В., Брюгер Э. Шахматы. 2000 лет истории.- Санкт-Петербург : Славия, 2003-208с.
- 5.Милушкина О. Ю. Физическое развитие и образ жизни современных школьников // Вестник Российского государственного медицинского университета. 2013. № 1. с. 68–71
- 6.Шаймарданова Л. Ш. Спорт - помощник в подростковых депрессиях / Л. Ш. Шаймарданова, Е. А. Кулагина // Молодой ученый. - 2018. - № 21 (207). - с. 503-506.
- 7.Щепотьев А.В., Лукьянова Е.Д. Спорт как инструмент развития личности подростка / А.В. Щепотьев, Е.Д. Лукьянова // Школьная педагогика-2018.-№ 3 (13) -с.11
- 8.Пешковская В. Р., Никитина О. Н. Особенности подросткового возраста. Рекомендации для родителей и педагогов [Электронный ресурс]. – <https://dogmon.org/osobennosti-podrostkovogo-vozhraata-rekomendacii-dlyaroditelej.html> (дата обращения:19.03.2024).

ПЕРСПЕКТИВЫ ВНЕДРЕНИЯ ПРОЕКТА «БОКС В ШКОЛУ» В КАЧЕСТВЕ ТРЕТЬЕГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАВРОПОЛЬСКОМ КРАЕ

Попов Владислав Романович, студент 3 курса ГБПОУ СК «Ставропольское училище олимпийского резерва (техникум)», г. Ставрополь, Ставропольский край

Научный руководитель Гладких Анна Михайловна, заместитель директора по методической работе ГБПОУ СК «Ставропольское училище олимпийского резерва (техникум)».

Аннотация: в статье рассматривается возможность и реализации физкультурно-спортивного проекта в образовательных организациях Ставропольского края для проведения 3 часа физической культуры с элементами бокса.

Ключевые слова: бокс, спортизация, урок физической культуры.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей и подростков находится в центре внимания всех социальных институтов нашего государства. В реалиях современного российского образования спортизация процесса физического воспитания детей и молодежи разного возраста является одним из приоритетных направлений здоровьесформирования [1]. В рамках выполнения подпункта «б» пункта 3 перечня поручений Президента Российской Федерации от 07.10.2021 № Пр-1919 по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта от 10 сентября 2021 г. [2] общероссийскими спортивными федерациями в части расширения перечня видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура» были подготовлены примерные рабочие программы учебного предмета «Физическая культура» на основе видов спорта, как спортивная борьба, лапта, флорбол, бадминтон, легкая атлетика, фитнес-аэробика, триатлон. В Ставропольском крае в качестве третьего урока физической культуры успешно реализуются модули «Бадминтон» и «Легкая атлетика».

В 2022 году в рамках Всероссийского форума школьных спортивных клубов Республика Татарстан презентовала спортивный проект «Бокс в школу», представляющий собой спортивно-образовательную программу для всех ступеней общего образования. Целью программы является создание условий для гармоничного развития обучающихся средствами физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности на основе элементов боксерской подготовки. Особенностью программы является запрет на нанесение ударов в голову и туловище, вольных и условных боев, что значительно снижает риск травм обучающихся в процессе занятий. Именно возможные травмы головного мозга являются основным фактором не допуска большинства обучающихся к занятиям боксом. Вариативность программного материала позволяет использовать для занятий стандартное оснащение школьного спортивного зала без дополнительных материальных затрат на оборудование.

В программе представлен обширный материал по теоретической и практической подготовке, технике и тактике бокса, психологической подготовке, восстановительным и здоровьесберегающим мероприятиям. Значительное место в образовательном процессе уделяется развитию и совершенствованию морально-этических качеств. Данная программа получила большое количество положительных отзывов и внедрена на территории 24 регионов страны. Проект «Бокс в школу» стал на сегодняшний день самым масштабным по охвату учебных заведений спортивно-образовательным проектом страны.

В Ставропольском крае бокс протяжении многих лет является базовым видом спорта. Согласно статистическим отчетам министерства физической культуры и спорта Ставропольского края этим видом спорта регулярно занимаются 8997 человек, что говорит о большой популярности вида спорта по отношению к другим видам единоборств. В крае действует 30 отделений бокса в физкультурно-спортивных организациях и 12 спортивных клубов, зарегистрировано 48 оборудованных спортивных залов бокса. Лицензию тренера по боксу имеют 82 специалиста, реестр тренеров насчитывает 104 человека. На базе

общеобразовательных организаций в сельской местности реализуются дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы по боксу. Ежегодно на территории края проводятся чемпионаты, первенства и Кубок края, краевые соревнования, первенства муниципальных образований, муниципальные турниры, а также первенства Северо-Кавказского федерального округа среди различных возрастных групп. Ставропольские боксеры показывают высокие результаты, по итогам прошлого года 17 спортсменов стали членами спортивной сборной команды России.

Совместно с общественной организацией «Ставропольской краевой Федерацией бокса» нами был проведен мониторинг готовности материально-технической базы и наличия тренеров по боксу, работающих общеобразовательных школах. По итогам мониторинга к реализации проекта готовы 15 образовательных организаций в следующих муниципальных образованиях: Андроповский городской округ, Кировский городской округ, Кочубеевский городской округ, Новоалександровский городской округ, г. Ставрополь, Шпаковский городской округ.

Планируется в 2024-2025 учебном году начать реализацию проекта «Бокс в школу» на территории Ставропольского края, создав 15 пилотных площадок, при поддержке профильных министерств и краевой и муниципальных федераций бокса, что будет способствовать популяризации бокса, укреплению здоровья обучающихся, ранней спортивной ориентации и дальнейшему отбору одаренных детей для дальнейшего прохождения спортивной подготовки по боксу.

Список использованных источников

1. Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Заглевская, А.А. Передельский, И.В. Манжелей, С.Н. Литвиненко, Е.А. Черепов, Н.В. Пешкова, М.А. Родионова, А.Г. Поливаев, А.Н. Кондратьев, М.В. Базилевич. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с.

2. Перечень поручений Президента Российской Федерации от 07.10.2021 № Пр-1919 по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта от 10 сентября 2021 г. Режим доступа: <http://www.kremlin.ru/acts/assignments/orders/66882> (Дата обращения 18.05.2023)

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ ЗА РУБЕЖОМ

*Станченков Владислав Сергеевич, студент 1 курса
ГБПОУ «Дзержинский педагогический колледж»,
г. Дзержинск, Нижегородская область*

Научный руководитель: Куликова Наталья Николаевна, преподаватель английского языка 1 категории, ГБПОУ «Дзержинский педагогический колледж», г. Дзержинск, Нижегородская область.

Аннотация. В статье автор рассматривает учебные планы по физическому воспитанию различных европейских стран, основные задачи физического воспитания зарубежом. Автор формулирует приоритетные задачи, которые должны решать европейские учителя физической культуры. Автором делается вывод о том, что внеклассная деятельность преследует те же цели, что и предмет «Физическое воспитание» в школе. Внеклассная работа расширяет и дополняет деятельность, указанную в центральной учебной программе по «Физическому воспитанию» в зарубежных школах.

Ключевые слова: физическое воспитание, учебные планы по физическому воспитанию европейских стран, европейские учителя физической культуры, внеклассная работа по физическому воспитанию.

В детстве и юношестве занятия физкультурой в школе дают прекрасную возможность овладеть навыками, которые могут улучшить физическую форму и здоровье на всю жизнь. Эти занятия могут включать в себя ежедневный бег, плавание, спортивные игры.

Однако физическое воспитание не ограничивается только обучением физическим навыкам. Выполняя физические упражнения, участвуя в командных играх, человек получает знания и понимание, того, что такое «правила игры», «честная игра», уважение, тактика. Цели, выходящие за рамки физического воспитания и спорта — такие как хорошее здоровье, здоровое личностное развитие и социальная интеграция — придает дополнительный вес важности предмета «Физическая культура» в школьных программах.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что в последние годы отмечают снижение физической активности среди молодежи и сопутствующее увеличение малоподвижного образа жизни, возникновение ожирения. Уровень вовлеченности в спорт и физическая активность находится на низком уровне.

Автор работы задался вопросом: в европейских школах так же обстоит дело с физкультурой, как и в России?

Объектом исследования были выбраны учебные планы по физическому воспитанию различных европейских стран.

В процессе сбора и анализа материала для написания проекта были изучены литературные источники, соответствующие теме проекта, находящиеся в свободном доступе в сети Интернет. А так же статьи по выбранной теме с информационных и новостных порталов.

После анализа собранной информации, были сделаны следующие выводы:

1. Анализ программного материала различных государств Евросоюза, показал, что между ними (учебными планами) нет существенных различий. Реализация задач и освоение содержания программного материала должно обеспечить овладение учащимися минимальными стандартами образования по физической культуре.

2. В государственных Программах физического воспитания школьников сформулированы основные задачи физического воспитания, а именно:

- формирование двигательных умений;
- развитие моторных компетенций (способностей);
- здоровье и хорошее самочувствие;
- активный образ жизни;

- подготовка к физической активности в течение всей жизни;
- развитие интеллектуальных (познавательных) свойств и качеств;
- развитие моральных качеств;
- участие в важнейших формах физической активности;
- формирование самооценки;
- формирование умения разрешать проблемные задачи;
- улучшение осанки тела и эстетики.

3. В качестве содержания урочных занятий в программах европейских государств чаще всего рекомендуются упражнения традиционных школьных спортивных дисциплин, ставших уже типичными для детей, подростков и молодежи: лёгкая атлетика, гимнастика, плавание, а также командные спортивные игры (футбол, ручной мяч, баскетбол и волейбол). Ряд программ отводят четверть учебного времени освоению гимнастических упражнений, $\frac{1}{4}$ - легкоатлетическим упражнениям, $\frac{1}{4}$ - спортивным играм, а последняя предназначена для овладения другими, в том числе современными формами двигательной активности в соответствии со спортивными интересами учащихся.

4. Приоритетными задачами, которые должны решать европейские учителя физической культуры, остаются задачи повышения физического развития и физической подготовленности учащихся. Однако в программах физического воспитания стран Евросоюза уделено большое внимание экологическому образованию, повышению знаний и умений в области здоровья и здорового образа жизни.

5. Внеклассная деятельность преследует те же цели, что и предмет «Физическое воспитание» в школе. Внеклассная работа расширяет и дополняет деятельность, указанную в центральной учебной программе по «Физическому воспитанию».

Необходимость работы над данной темой вызвана прежде всего личным интересом автора проекта, который получает специальность учителя физической культуры. Работа над темой помогла автору создать не отрывочную, а целостную картину о месте предмета «Физическая культура» в европейских учебных планах, о специфике работы учителя физической культуры зарубежом и, возможно, способствовала повышению престижа учителя физической культуры. Актуально, так как все знают, что прошлый 2023 год Указом Президента России Владимира Путина был объявлен Годом педагога и наставника.

В заключении хочется отметить что, исторические и культурные традиции во многом определяют формат урока физической культуры. Но одно остается неизменным во всех странах и во все времена: цель урока - мотивировать получать удовольствие от физических упражнений на протяжении всей жизни, формирование потребности получать пожизненное удовольствие от физической активности и упражнений.

Спорт - это жизнь!

Список использованных источников

1. Бальсевич В.К. Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. - № 5.
2. Вапнярская О.И. Зарубежный опыт управления массовым спортом / О.И. Вапнярская, М.И. Золотов // Менеджмент в России и за рубежом. - 2003. - № 3.
3. Витун Е.В. К вопросу о необходимости повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой / Е.В. Витун, В.Г. Витун // Материалы Всерос. науч.-практ. конф. (с международным участием). – Оренбург, 2014. - С. 3937-3941.
4. Зайнутдинов Л. Организационные формы физического воспитания и развития школьного спорта в зарубежных странах // Спорт в школе. - 2008. - № 23 (448).
5. Мичуда Ю.П. Особенности финансирования массового спорта в Европе в начале XXI века / Ю.П. Мичуда, В.Н. Жуляев // Физическое воспитание студентов. - 2013. - № 1.
6. Уваров Е.А. Содержание программ физического воспитания в школах Европы и России / Е.А. Уваров, Моджахед Белаид, Саид Яхяви // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2017. – Ч. 22. - № 5 (169). – С. 120-125.

7. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Российская газета. Федеральный выпуск № 4539. - 2007. - 8 дек.
8. Mota J., Santos P., Guerra S., Ribeiro J.C., Du-arte J.A. Patterns of daily physical activity during school days in children and adolescents // American Journal of Human Biology. - 2003. - № 15 (4). - P. 547-553.
9. Rikard G.L., Banville D. High school student attitudes about physical education // Sport, Education and Society. - 2006. - № 11 (4). - P. 385-400.
10. Trost S.G., Rosenkranw R.R. Physical activity levels among children attending after-school program // Medicine and Science in Sports and Exercise. - 2008. - № 40 (4). - P. 622-629.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

*Сторожук Никита Игоревич, студент 4/9 курса,
ФГБУ ПОО «Государственное училище (техникум) Олимпийского резерва
г. Бронницы Московской области»*

Научный руководитель: преподаватель, Галина Ульяна Юрьевна, преподаватель основ спортивной и оздоровительной тренировки для различных групп населения, теории фитнеса.

Аннотация. В данном исследовании были проанализированы два метода развития силовых способностей юношей 18-20 лет в тренажерном зале: круговой и повторный. Разработан комплекс упражнений для экспериментальной и контрольной группы, а также контрольные тесты для оценки уровня развития силовых способностей.

Ключевые слова: силовая подготовка, развитие силы, круговой метод, повторный метод, антропометрические данные.

С каждым годом растет количество спортивных, лечебных, оздоровительных фитнес-программ. Фитнес - это развитие всех физических качеств, необходимых для повседневной жизни. Фитнес настолько многогранен, что любой человек, независимо от возраста, пола, образа жизни и стартового состояния здоровья, может приспособить систему к своим нуждам,

Специфика фитнеса состоит в подборе разных видов спортивных упражнений и других мер (рекомендации по питанию, правила организации труда, отдыха и тренировочных занятий) по улучшению здоровья, укреплению систем организма и коррекции фигуры.

В современном мире интерес к занятиям спортом и здоровому образу жизни неуклонно растет. В связи с этим возрастает и количество людей, посещающих фитнес-клубы. Это создает необходимость в разработке и применении более эффективных методов развития силовых и других способностей человека.

Данное исследование заключается в поиске и анализе наиболее результативных методов развития силовых способностей у занимающихся в фитнес-клубах.

Цель исследования: выявить эффективный метод развития силовых способностей у юношей средствами силовых упражнений

Объект исследования: тренировочный мезоцикл силовой подготовки

Предмет исследования: методы развития силовых способностей юношей 18-20 лет

Задачи исследования:

1. Изучить силу, как физическое качество, методы и средства развития силы.
2. Разработать и применить комплексы тренировочных занятий на развитие силы для юношей 18-20 лет.
3. Выявить наиболее эффективный метод развития силовых показателей.

С целью изучения эффективности развития силовых качеств был организован и проведен педагогический эксперимент в период с октября 2023 года по декабрь 2023 на базе ФОК «Титан».

В исследовании принимали участие юноши 18-20 лет. Занятия проводились три раза в неделю по 90 минут.

Испытуемых разделили на две экспериментальные группы по 2 человека: экспериментальная группа №1, экспериментальная группа №2. Сравнимые группы имели одинаковый состав и количество испытуемых, сходный уровень по подготовке, полу и возрасту.

Для оценки уровня развития силовых способностей применялись следующие тесты.

Тест 1. «Жим лежа». (для оценки уровня развития максимальной силы).

Тест 2. «Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине» (для оценки уровня развития динамической силы сгибателей и разгибателей рук).

Тест 3. «Присед» (для оценки уровня развития максимальной силы).

Тест 4. «Жим лежа». (для оценки уровня развития скоростной силы).

Тест 5. «Подтягивание на перекладине» (для оценки уровня развития скоростной силы).

Тест 6. «Подъем туловища из положения лежа» (для оценки уровня развития скоростной силы).

Тест 7. Измерялись основные параметры тела человека (рост, вес, процентного содержания жира).

Эксперимент проводился в течение 3 месяцев. В начале эксперимента испытуемых разделили на две экспериментальные группы по 2 человека: экспериментальная группа №1, экспериментальная группа №2. Сравниваемые группы имели одинаковый состав и количество испытуемых, сходный уровень по подготовке, полу и возрасту. Экспериментальная группа №1 использовала круговой метод, который предполагает выполнение упражнений по кругу с минимальным отдыхом между ними, а повторный метод - выполнение одного упражнения несколько раз с полным восстановлением между подходами. Упражнения у обеих групп были идентичными.

Таблица 1 - Результаты тестирования экспериментальных групп №1 и №2 в начале и в конце эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа №1(круговой метод)		Экспериментальная группа №2(повторный метод)	
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	13,5	17	12,5	18**
Жим лежа	70	87,5	75	97,5**
Присед	70	110	65	125**

Звездочкой* справа – отмечены достоверные отличия показателей в каждой группе относительно констатирующего этапа исследования. * – $p < 0,05$, ** – $p < 0,01$.

При проведении контрольных тестов в начале исследования, обе группы по показателям были практически равны. После проведения исследования, результаты, показанные экспериментальной группой №2, значительно превосходят экспериментальную группу №1.

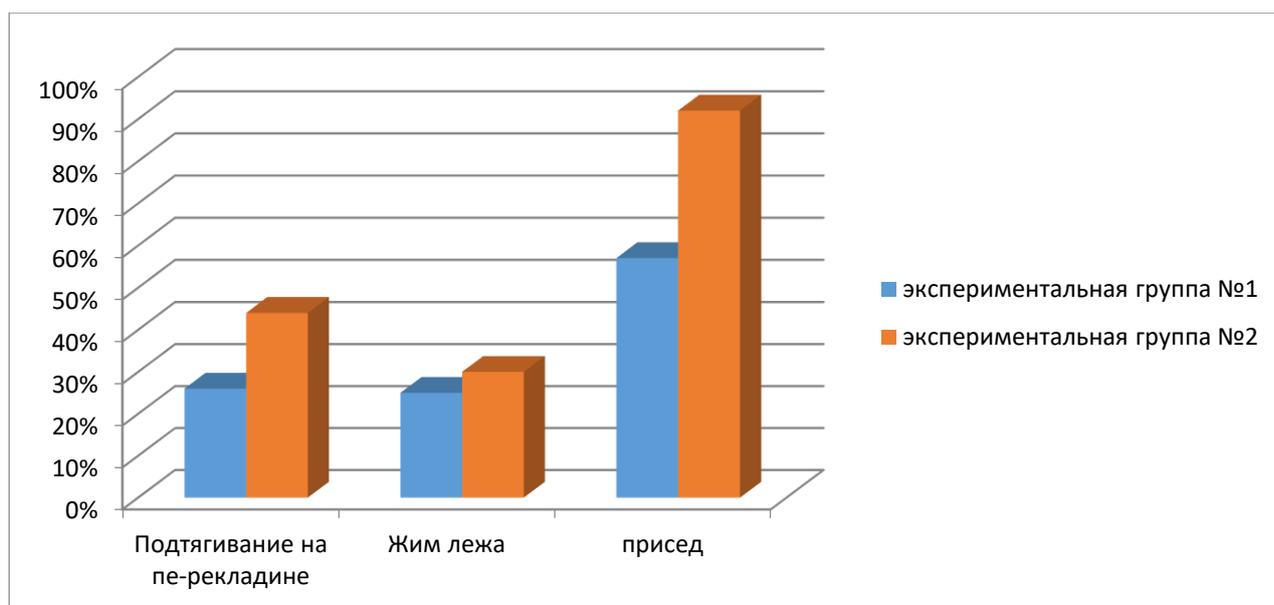


Рисунок 1 - Прирост показателей силовых способностей у занимающихся 18-20 лет в % соотношении в №1 и №2 экспериментальной группе

Таблица 2 - Результаты тестирования экспериментальных групп №1 и №2 в начале и в конце эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа №1 (круговой метод)		Экспериментальная группа №2 (повторный метод)	
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
Подтягивания	23,5	28,5	21,5	26**
Жим лежа	53	72	55,5	79**
Пресс	30	39,5	29	35**

Звездочкой * справа – отмечены достоверные отличия показателей в каждой группе относительно констатирующего этапа исследования. * – $p < 0,05$, ** –

При проведении контрольных тестов в начале исследования, обе группы по показателям были практически равны. После проведения исследования, результаты, показанные экспериментальной группой №2, значительно превосходят экспериментальную группу №1.

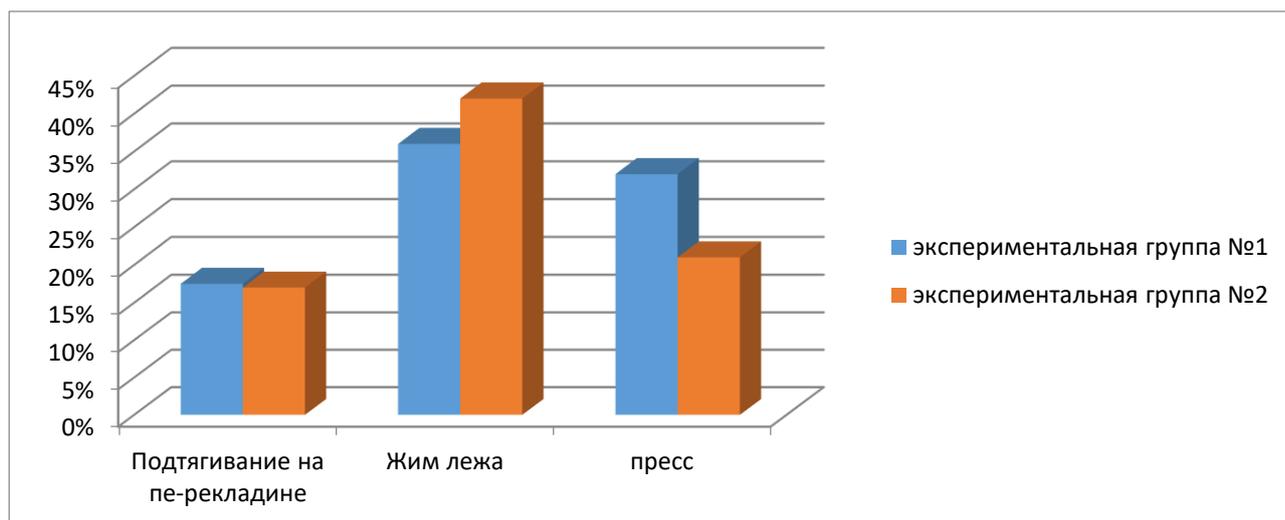


Рисунок 2 - Прирост показателей силовых способностей у занимающихся 18-20 лет в % соотношении в №1 и №2 экспериментальной группе.

После получения результатов тестирования, было проведено сравнение данных обеих групп, для того чтобы выявить улучшение антропометрических показателей каждой группы.

Таблица 3 - Результаты антропометрических измерений экспериментальной группы №1 в начале и в конце эксперимента

	Экспериментальная группа №1			
	Испытуемый 1		Испытуемый 2	
	До	После	До	После
Предплечье	29	31	28,5	30
Бицепс	32,5	33,5	34	35,5
Грудь	101	104	102	105
Живот	77	78,5	81	81
Бедро	50	52	51	52,5
% жира	13%	12,5%	14%	13%
Рост (м ₂)	1,79	1,79	1,81	1,82
Вес (кг)	73 кг	74 кг	79 кг	80,5 кг
ИНДЕКС	23	23.1	24,1	24,2

Таблица 4 - Результаты антропометрических измерений экспериментальной группы №2 в начале и в конце эксперимента.

	Экспериментальная группа №2			
	Испытуемый 1		Испытуемый 2	
	До	После	До	После
Предплечье	30	31	31	32,5
Бицепс	33	36	34	37,5
Грудь	101	105	106	110
Живот	79	80	82	85
Бедро	48	53,5	52,5	56
% жира	14%	14 %	14%	14,5%
Рост (м ₂)	1,75	1,76	1,84	1,85
Вес (кг)	71 кг	74 кг	89 кг	93 кг
ИНДЕКС	23.2	23.9	26,3	27,5

Сравнения, полученные данные. Можно сделать вывод, что повторный метод больше подходит для наращивания мышечной массы, чем круговой. Однако следует отметить, что у участников экспериментальной группы №1 наблюдалось снижение содержания жира в организме, в отличие от экспериментальной группы №2.

В результате исследования мы можем сделать следующие выводы:

1. В ходе изучения силы, как физического качества, были рассмотрены его основные характеристики и методы развития. Сила является одним из важнейших физических качеств, необходимых для выполнения различных видов физической активности. Она определяется как способность человека преодолевать сопротивление или противодействовать внешним силам. Были рассмотрены различные методы развития силы, такие как упражнения с собственным весом, работа с отягощениями, изометрические упражнения и другие. Также были изучены основные ошибки, которые могут возникнуть при выполнении силовых упражнений, и способы их предотвращения. Важно отметить, что развитие силы требует комплексного подхода, учитывающего индивидуальные особенности каждого человека, его возраст, пол и физическую подготовку.

2. В рамках данного исследования были разработаны и применены комплексы тренировочных занятий для развития силы у юношей 18-20 лет. Занятия проводились в течение 3 месяцев по 3 тренировки в неделю. В результате применения разработанных комплексов было отмечено повышение уровня силы у участников исследования³. Результаты исследования

Таким образом, проведенное исследование показало, что повторный метод тренировки оказывает более эффективное воздействие на развитие силовых показателей по сравнению с круговым методом тренировки. Это подтверждается результатами анализа данных, полученных во время эксперимента. Таким образом, можно сделать вывод о том, что использование повторного метода является наиболее эффективным способом развития силовых показателей.

Список использованных источников

1. Бельский, И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / И.В. Бельский. – Минск: Вида-Н, 2003. – 351 с.
2. Короткова, Е. А. Теория и методика физической культуры : учеб. – мед. пособие / Е. А. Короткова, Т.П. Завьялова, Л.А. Архипова. - Тюмень: Изд - во Тюменского государственного университета, 2014. - 120 с.
3. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю. Ф. Курамшин.- Москва.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
4. Хэтфилд, Ф.К. Всестороннее руководство по развитию силы / Ф.К. Хэтфилд. – Красноярск: АФК Восточной Сибири и Дальнего Востока, 1992. – 288 с.

ПЛАВАНИЕ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ У ШКОЛЬНИКОВ

*Шарифьянова Василия Радифовна, студентка 4 курса,
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4»,
г. Чехов, Московская область*

Научный руководитель: Гаврилаш Анжела Николаевна, воспитатель, ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4», г. Чехов, Московская область.

Аннотация: статья рассматривает плавание как эффективное средство развития и укрепления здоровья у подростков. Автором отмечены достоинства плавания, которое оказывает благотворное физическое и психологическое воздействие на человека.

Ключевые слова: плавание, работоспособность, психоэмоциональная нагрузка, умственная нагрузка, малоподвижность, гиподинамия.

Современная школа насыщена образовательными технологиями, которые помогают осуществить обучение, воспитание и развитие личности в максимально быстром темпе. Внедрение и использование последних сопровождается некоторыми негативными тенденциями, одна из которых - ухудшение здоровья учащихся.

По мнению экспертов, водная среда и рекреационное плавание, в частности, являются одним из источников эффективного развития и укрепления как физического, так и психоэмоционального состояния организма человека.

Проходя практику в общеобразовательной школе, нами было замечено, что к концу второй четверти, в связи с большой психоэмоциональной нагрузкой, физическая активность детей на уроках физической культуры значительно снизилась. Что негативно повлияло на прохождение учебного материала.

В данной ситуации, на наш взгляд очень важно подобрать грамотные средства развития и укрепления здоровья учащихся, для чего нужно использовать, такой раздел дополнительного образования, как плавание.

Рассмотрим ситуацию снижения работоспособности на примере со школьниками-подростками. Почему же дети и подростки часто болеют?

Учебный день учащихся насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Школьная перегрузка и долгое нахождение в статическом положении приводят к переутомлению и перегрузке учащихся. Одной из возможных причин возникновения и развития высокой заболеваемости является умственное переутомление школьников. Избыток информации приводит к тому, что ребенок просто перестает ее воспринимать и ничего не запоминает. Наиболее уязвимыми моментами для возникновения утомления и переутомления организма является период адаптации к учебным нагрузкам-это начало учебного года, четверти; окончание четверти, учебного года и недели. Кроме того, утомление возникает ежедневно, к третьему или четвертому уроку, с начала проявляется слабо, а затем усиливается к концу учебного дня. Если организм систематически не получает возможности восстановить свои силы во время ночного сна, активного отдыха на свежем воздухе, полноценного питания, то утомление возобновляется и проявляется во все более яркой форме, осложняя работу нервной системы, и в конечном итоге негативно сказывается на состоянии здоровья, а следовательно, и на результатах обучения.

И ещё одна причина – малоподвижность современного школьника, обязательно приведет к нарушению функционирования систем организма. Из-за гиподинамии у детей замедляется физическое развитие, появляется лишний вес и понижается работоспособность. Такие ребята быстро устают, жалуются на частую головную боль и слабость. И, в результате, чаще других болеют.

Плавание оказывает благотворное физическое и психологическое воздействие на человека. Вода расслабляет, успокаивает, снимает стресс, улучшает аппетит, нормализует сон. Также необходимо заметить, что плавание является таким видом нагрузки, которая почти безопасна, так как здесь отмечается очень низкий уровень травм среди людей, занимающихся плаванием, из-за того, что при погружении в воду нагрузка на тело человека распределяется равномерно и не происходит излишнего напряжения в мышцах или суставах. Вода оказывает положительное влияние на здоровье человека. Она помогает улучшить кровообращение, снизить нагрузку на суставы, а также повысить общую выносливость организма. Кроме того, физические упражнения в воде могут быть очень полезны для людей. Именно плавание является гармоничным способом развития всех групп мышц. Систематические занятия плаванием и специальная гимнастика совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Упражнения, выполняемые на суше и в воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для форматирования правильной осанки у детей и подростков.

Особенностям плавания нужно отнести его необычайную доступность для всех детей — девочек и мальчиков, детей с искривлениями позвоночника, некоторыми нарушениями сердечной деятельности и так далее.

Ко всему прочему, у ребенка может развиться интерес к данному виду спорта и в последствии будучи спортсменом уже секции по плаванию, кардинально изменить свой образ жизни в лучшую сторону.

Согласно «Комплексной программе физического воспитания», начинать освоение плавания рекомендуется с 4-го класса. Однако в школах, имеющих соответствующие условия, желательно приступить к обучению плаванию с 1-го класса (или с 0-го класса). В школах, где есть возможность заниматься плаванием круглый год, занятия по плаванию могут чередоваться с уроками физической культуры по другим разделам программы.

За время обучения в начальной школе дети должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплыть под водой с открытыми глазами, правильно дышать, проплыть, соблюдая правильную координацию движений рук и ног, дистанцию 50 м, играть в подвижные игры, прыгать в воду.

В средней школе продолжается закрепление и совершенствование техники спортивного плавания, стартов, ныряния в длину и глубину. Изучается техника прикладных способов плавания, поворотов, эстафетное плавание. Учащиеся знакомятся с правилами проведения соревнований и основными приемами техники водных видов спорта (водное поло, синхронное плавание, прыжки в воду).

В старших классах проходит совершенствование техники изученного материала, углубляется изучение технических и тактических приемов водного поло, синхронного плавания.

Как уже говорилось, плавание является уникальным физическим упражнением, содействующим физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья. Занятия плаванием особенно полезны для детей и подростков, поскольку содействуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата ребёнка.

Таким образом, плавание является уникальным физическим упражнением, содействующим физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья. Занятия плаванием особенно полезны для детей и подростков, поскольку содействуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата ребёнка.

Список использованных источников

1. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. – Москва : Изд. Центр «Академия», 2008.

2. Лях В.И. Концепция физического воспитания и оздоровления детей и подростков. II физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002 г., сб. 1, стр.10
3. Каменев С.СЧ. Значения плавания в профилактике и лечении нарушений осанки /С.С. Каменова, И.С. Матвеева. – Краснодар; Кубанский ГАУ, 2020. – 714с.
4. Каптелин А.Ф. Плавание в лечебных целях / А.Ф. Каптелин // Здоровье. – 19780. - №7. – С. 26-27.

III МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «СТРАТЕГИЯ ДОСТИЖЕНИЙ», ПОСВЯЩЕННАЯ ВСЕМИРНОМУ ДНЮ ЗДОРОВЬЯ

Дата проведения 10 апреля 2024 года

Организаторы:

- МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТНАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ВЕКТОР ДОСТИЖЕНИЙ».
- ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №4.
- ОБЩЕСТВЕННАЯ ПАЛАТА Г.О.ЧЕХОВ.
- ЦЕНТР ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО И НАУЧНОГО КОНСАЛТИНГА.

