Министерство спорта Красноярского края

Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Красноярский колледж олимпийского резерва»

Физическая культура и спорт в жизни общества

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

Красноярск 2020 г.

УДК 377:796

ББК Ч 447.47

Ф 50

Физическая культура и спорт в жизни общества [Текст]: сборник индивидуальных проектных работ студентов 1-го курса училищ (колледжей) олимпийского резерва / сост.: В. В. Карелина. - Красноярск, КГАПОУ «ККОР», 2020. - 192 с.

В сборник вошли работы, присланные на конкурс индивидуальных проектных работ студентов 1-го курса училищ (колледжей) олимпийского резерва, проводившийся в соответствии с планом работы Совета директоров училищ олимпийского резерва Российской Федерации на 2020 год. Конкурс проходил заочно на базе КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва» с 01.03.2020 по 24.04.2020.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. Олимпийское движение в России и в мире

1.	*Бекенёв А.С. Научный руководитель: Басинова А.А.* 5 ПРИЧИН ПОЛЮБИТЬ ХОККЕЙ	6
2.	*Гоголев Д.А. Научный руководитель: Кретова Е.И.* ИСТОРИЯ РОССИЙСКОГО ФУТБОЛА НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ СОВРЕМЕННОСТИ	15
3.	*Кучмина В.А. Научный руководитель: Радиончик Е.С.* ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В АНГЛОЯЗЫЧНЫХ СТРАНАХ И РОССИИ	27
4.	*Лашов К.А. Научный руководитель: Басинова А.А.* ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В РОССИИ	37
5.	*Лукина П. Научный руководитель: Сергиенко Н.И., Шестакова Т.Н.* ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ	46
6.	*Савельева И.С. Научный руководитель: Скорнякова С.П.* УЧАСТНИКИ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ, СТАВШИЕ ОЛИМПИЙСКИМИ ЧЕМПИОНАМИ	58

РАЗДЕЛ 2. Допинг в спорте. История и современность

1.	*Бекнёв А.С., Колотыркин А.И. Научный руководитель: Басинова А.А.* ДОПИНГ В СПОРТЕ: ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ И БОРЬБЫ	69
2.	*Денека Д.М. Научный руководитель: Ларцева Е.В.* СПОРТ + ДОПИНГ = ПОРАЖЕНИЕ	79
3.	*Косых Ю.* ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ДОПИНГА И БОРЬБЫ С НИМ	91
4.	*Ляшкова Е. А. Шумейко А.С. научный руководитель: Соловьева Е.В.* ДОПИНГ В СПОРТЕ И ЖИЗНИ: ЦЕНА ПОБЕДЫ	101
5.	*Непокрытов И.В., Научный руководитель: Берсенева О.А.* ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ: ОПАСНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ДЛЯ СПОРТСМЕНА ИЛИ БЕЗОПАСНЫЙ ДОПИНГ	110
6.	*Савельева И.С. Научный руководитель: Минькова К.А.* ОБЕСПЕЧЕНИЕ АНТИДОПИНГОВЫМИ МАТЕРИАЛАМИ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	122

РАЗДЕЛ 3. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни

1.	*Окунева А.А. Научные руководители: Кутузова В.Г., Милова В.А.*	134

	ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	
2.	*Рощевская А.А. Научный руководитель: Крыжка Ю.В.* ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ КОМПОНЕНТ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ	145
3.	*Тимофеева Е. Д. Научный руководитель Путилина Н.П.* ВЛИЯНИЕ ЛУННОГО ЦИКЛА НА БИОРИТМЫ СПОРТСМЕНА	157
4.	*Шабаш П.С. Научный руководитель Басинова А.А.* РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	167

РАЗДЕЛ 4. Адаптивная физическая культура и её роль в жизни человека

1.	*Кляцина А.В.* АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	177

ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В РОССИИ И В МИРЕ

5 ПРИЧИН ПОЛЮБИТЬ ХОККЕЙ

Бекенёв А.С.

Научный руководитель: Басинова А.А.

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

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....
ИСТОРИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР.....
ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В РОССИИ.....
ХОККЕЙ И ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ.....
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....
ЛИТЕРАТУРА.....

ВВЕДЕНИЕ

Олимпийские игры — это важное и долгожданное событие всех людей. История их возникновения и развития в России интересна каждому образованному человеку. Совсем недавно Россия вновь стала частью олимпийского движения. Так как именно нашему государству выпала такая возможность проводить великие Олимпийские игры.

История олимпийского движение в России - очень актуальная тема для рассмотрения в современном обществе. Ведь совсем недавно в нашем государстве прошли Олимпийские игры, которые, несомненно, оставили след не только в памяти каждого человека, но и в истории всего Российского государства. Олимпийские игры — это важное и долгожданное событие нашего времени, но мало кто знает возникновение и развитие олимпийского движения.

ИСТОРИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Родиной Олимпийских игр является древняя Греция, почитаемое греками святилище Олимпия, расположенное в западной части Пелопоннесского

полуострова. Здесь у подножия горы Кронос, в долине реки Алфей, до сих пор зажигается олимпийский огонь современных Игр.

Олимпийские игры, в античности, древнейшие и самые знаменитые из всех греческих игр. Справлялись в честь Зевса Олимпийского через каждые четыре года, летом, в Элиде (область на северо-западе Пелопоннеса) в Священном городе Олимпии.

В IV веке до нашей эры, на основании реконструкции списков победителей была установлена дата первых игр - 776 год до нашей эры. Этот год и принято считать начальной датой.

Во II веке до нашей эры Олимпийские игры постепенно пришли в упадок. Римляне, ставшие к 390 год нашей эры христианами, посчитали эти спортивные состязания языческим фестивалем. В 394 году нашей эры они как языческое действо были вообще запрещены римским императором Феодосием I.

Лишь 1,5 тысячелетий спустя, силами французского общественного деятеля барона Пьера де Кубертена, Олимпийские игры были возрождены и стали неотъемлемой частью современной жизни.

Благодаря многолетним усилиям Пьера де Кубертена 24 июня 1894 г. был создан Международный олимпийский комитет (МОК). Эта организация и по сей день является высшим руководящим органом олимпийского движения.

Первые Всемирные соревнования, аналогичные древнегреческим Олимпийским играм, прошли в 1896 году в Афинах. И с тех пор каждые четыре года по планете пробегает огонь, зажженный на алтаре Олимпии. С этого момента Олимпийские игры стали главным международным спортивным событием. Они проходили в самых разных городах мира. Олимпийский цикл был нарушен трижды: в 1916 г. из-за Первой мировой войны, в 1940 и 1944 годах из-за Второй мировой войны.

ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В РОССИИ

История олимпийского движения в России по-своему отражает сложный путь, пройденный нашей страной за последние 100 лет. За эти годы ей довелось

пережить немало испытаний и социально-экономических потрясений, так или иначе повлиявших на судьбы десятков миллионов людей, живущих на огромной территории - от Тихого океана на востоке до Балтийского моря на западе, от вечных льдов на севере до субтропиков на юге.

Первые национальные спортивные федерации стали формироваться в России вскоре после отмены крепостного права, с началом бурного развития промышленного производства. И хотя в то время, на рубеже XIX и XX веков, спорт еще не играл заметной роли в жизни общества, в стране нашлись люди, уже тогда осознавшие его социальную значимость. Среди них был генерал Алексей Бутовский - один из соучредителей МОК, состав которого по предложению Пьера де Кубертена делегаты Международного атлетического конгресса в Париже утвердили 24 июня 1894 года.

Историю олимпийского движения в России можно разделить на 3 основных периода:

1. дореволюционный период
2. период Союза Советских Социалистических Республик
3. период современной России

Спортсмены дореволюционной России впервые приняли участие в Олимпийских играх в Лондоне в 1908 году. (IV Олимпийские Игры1908 Лондон Англия 27 Апреля - 31 Октября). На Игры в Лондон отправилась группа из шести российских спортсменов. Один из них - фигурист Николай Панин-Коломенкин стал первым в истории отечественного спорта олимпийским чемпионом, показав лучший результат в исполнении специальных фигур; еще двое - борцы Николай Орлов и Алексей Петров завоевали серебряные медали.

В марте 1911 был основан Российский олимпийский комитет (РОК), и сразу призвал спортивные организации страны принять активное участие в подготовке к Играм V Олимпиады в Стокгольме. Председателем РОК стал один из наиболее авторитетных деятелей в российском спортивном движении

Вячеслав Срезневский - основатель и бессменный руководитель Санкт-Петербургского общества любителей бега на коньках.

Участие России в Играх 1912 года взял под свое покровительство император Николай II. Но российская делегация, хотя и была одной из самых представительных в Стокгольме - 170 спортсменов и 50 официальных лиц, вернулась домой лишь с двумя серебряными и двумя бронзовыми медалями.

Причины столь слабого выступления были тщательно проанализированы, и в итоге РОК признал, что к Играм надо готовиться более основательно, шире развивать спорт в целом и олимпийские виды в частности. А для выявления молодых талантов - проводить всероссийские олимпиады. Первая из них прошла в августе 1913 года в Киеве. Вторая, собравшая примерно 900 участников из 29 городов, - в июле 1914 года в Риге. Торжественное закрытие рижских стартов было намечено на 1 августа, но церемонию отменили: в тот день началась Первая мировая война.

После октябрьских событий 1917 года Россия, а потом и СССР по политическим мотивам оказались вне олимпийского движения.

В 1951 был создан Олимпийский комитет СССР, получивший признание МОК (Международного олимпийского комитета); с 1952 советские спортсмены участвовали во всех Олимпийских играх (за исключением Олимпийских игр в Лос-Анджелесе, 1984 г.) и почти всегда побеждали.

Самой первой советской чемпионкой стала в 1952 году на Олимпийских играх в Хельсинки Ромашкова (в метании диска). Первая золотая медаль у сборной по хоккею СССР – в 1956 г. на 7 зимней Олимпиаде в Кортина-д'Ампеццо (Италия). Первая золотая медаль у сборной футбольной команды СССР (вратарь Лев Яшин) – в 1956 г. на 16 Олимпиаде в Мельбурне (Австралия). Лев Яшин — бессменный вратарь Московского «Динамо» и сборной СССР 1950-60-х гг. Признан лучшим вратарем мирового футбола.

Одна из наиболее ярких страниц в истории отечественного спорта - московская Олимпиада 1980 года. Вся страна 6 лет готовилась к грандиозному

спортивному празднеству. И даже, несмотря на бойкот, объявленный США и рядом других государств, Игры XXII Олимпиады стали заметной вехой в развитии международного олимпийского движения. Участники Олимпиады-80 до сих пор вспоминают четкую организацию соревнований и безграничное радушие москвичей. Талисманом 22-х Олимпийских игр стал «Медвежонок Миша».

Во второй половине 80-х годов в советском обществе начался процесс, получивший название "перестройка". Он затронул все сферы жизни, включая спорт, и уже 1 декабря 1989 года был образован Всероссийский олимпийский комитет (13 августа 1992 года переименован в Олимпийский комитет России). Вскоре национальные олимпийские комитеты появились и в других советских республиках. Именно они - уже после распада СССР - делегировали спортсменов в состав так называемой Объединенной команды, которая, несмотря на известные организационные и финансовые трудности, успешно выступила на XVI зимних Олимпийских играх в Альбервилле, заняв второе место по общему числу завоеванных медалей.

Говоря о современном периоде, нужно отметить, что спортсмены российских сборных всегда ставят перед собой высокие планки и стремятся не только их достигнуть, но и показать больший результат.

ХОККЕЙ И ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

Хоккей с шайбой — это спортивная командная игра на льду, целью в которой является забросить шайбу в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Шайбу передают от игрока к игроку по ледяному корту специальными хоккейными клюшками. Побеждает команда забросившая большее число шайб в ворота соперника.

Первый турнир по хоккею с шайбой в рамках Олимпийских игр состоялся на летних Олимпийских играх 1920 года. С 1924 года соревнования по хоккею с шайбой стали разыгрываться в программе зимних Олимпийских игр. Турнир по

хоккею с шайбой среди женских команд включён в олимпийскую программу с зимних Олимпийских игр 1998 года в Нагано. В период между 1920 и 1968 годами хоккейный олимпийский турнир считался также чемпионатом мира по хоккею с шайбой. В 1980, 1984 и 1988 годах (годы Олимпийских игр) чемпионаты мира не проводились.

Россия является сильнейшей и самой титулованной командой в истории Олимпийских игр. На ее счету 9 золотых, 2 серебряные и 2 бронзовые медали. Ниже приведены итоги олимпийских игр по хоккею, начиная с 1956 года.

Таблица

Год	1 место	2 место	3 место	4 место
1956	**СССР**	США	Канада	Швеция
1960	США	Канада	**СССР**	Чехословакия
1964	**СССР**	Швеция	Чехословакия	Канада
1964	**СССР**	Чехословакия	Канада	Швеция
1972	**СССР**	США	Чехословакия	Швеция
1976	**СССР**	Чехословакия	ФРГ	Финляндия
1980	США	**СССР**	Швеция	Финляндия
1984	**СССР**	Чехословакия	Швеция	Канада
1988	**СССР**	Финляндия	Швеция	Канада
1992	**СНГ**	Канада	Чехословакия	США
1994	Швеция	Канада	Финляндия	**Россия**
1998	Чехия	**Россия**	Финляндия	Канада
2002	Канада	США	**Россия**	Беларусь
2006	Швеция	Финляндия	Чехия	**Россия**
2010	Канада	США	Финляндия	Словакия
2014	Канада	Швеция	Финляндия	США
2018	**Россия**	Германия	Канада	Чехия

Среди российских и советских хоккеистов самыми титулованными являются Владислав Третьяк, Анатолий Фирсов, Виктор Кузькин, Андрей Хомутов, Александр Рагулин, Виталий Давыдов.

Анализируя все события последних десяти лет, что придали резкий импульс развитию хоккея в России и возвращения нас на лидирующие роли в мире, а также всю историю нашей хоккейной славы хочется выделить 5 основополагающих факторов, благодаря которым именно хоккей, а не футбол, является нашей гордостью и спортом №1 в России.

1. Уровень мастерства игроков. Здесь, думаю, никто и спорить не будет. То, что Малкин, Овечкин, Дацюк и Ковальчук великие хоккеисты подтвердит вам любая звезда в НХЛ. Да, у каждого из них бывают разные по качеству сезоны, но когда они выходят на свой пик формы, их уже никому не остановить. В футболе у нас и близко нет игроков, сопоставимых по мировым меркам с нашими лучшими игроками в НХЛ. Да и не было их у нас со времен распада СССР, по большому то счету. Если вы видели лучшие сезоны Малкина и Овечкина, вы понимаете, о чем идет речь, в своей оптимальной форме они полностью доминировали в самой сильной хоккейной лиге мира, а это говорит о многом. Список их индивидуальных трофеев в НХЛ подчеркивает лишний раз уникальность этих хоккеистов.

2. Великие традиции. Канада любит, при каждом удобном поводе кричать, о том, что хоккей их вид спорта, и они всегда играли, и будут играть в него лучше всех в мире. Ну, с тем, что Канада придумала эту игру, конечно, никто спорить не будет. А вот с тем мифом, будто Канада всегда доминировала, можно не согласиться. Если посмотреть на статистику, то даже при беглом взгляде можно заметить, что львиную долю своих побед как на ОИ, так и на ЧМ канадцы одержали в те годы, когда хоккей, как вид спорта только зарождался, проходил период становления как игры, и конкуренция была несравненно ниже, нежели сегодня. Особенно это бросается в глаза на примере Олимпийских игр, дебютировав в которых в 1956 году сборная СССР сходу

взяла золото и на протяжении почти 40-лет полностью доминировала, выиграв 8 золотых медалей из 10 возможных, к слову те два розыгрыша сенсационно выиграла сборная США, а вовсе не мнительная и самоуверенная Канада. И так, между прочим, Россия является самой титулованной сборной в мире, опережая по золотым медалям на ЧМ и ОИ, в том числе и великую Канаду. Достижения наших футбольных сборных, в том числе и СССР, в десятки раз скромнее хоккейных, об этом знают все.

3. Живые легенды. Одно дело знать из истории, что когда-то давным-давно сборная Великобритании обыграла в финале ОИ сборную Канады, и совсем другое дело наблюдать регулярно таких наших легенд как Третьяк, Фетисов, Касатонов, Михайлов, Петров, Крутов, Макаров, Ларионов, В.В.Тихонов и это только самые знаменитые, те фамилии что моментально приходят на ум. А сколько их на самом деле, героев минувших дней! Они ведь своим примером заражают энтузиазмом молодых, есть на кого ровняться, к кому стремиться подрастающим звездочкам. Уж чем, а хоккейными талантами наша страна никогда не была обделена. Даже в периоды застоя, нет нет и появится какой-нибудь Буре, который всколыхнет всю НХЛ своими снайперскими успехами.

4. Поддержка правительства. Победы на ЧМ и ОИ, заставили руководство страны гораздо больше внимания уделять хоккею, от него то в отличие от того же футбола хоть отдача есть! Тут и строительство новых ледовых арен, и создание крупной, достаточно сильной лиги. Остается самая малость. Продолжать побеждать.

5. Прогресс в России за последние годы. Огромный импульс развитию хоккея в нашей стране придало создание Континентальной Хоккейной Лиги вместе с Молодежной Хоккейной Лигой. Теперь, когда структура хоккея постепенно налаживается и принимает более-менее отчетливые формы, можно с уверенностью сказать, что будущее у нашего хоккея есть и оно обнадеживает. Все-таки большое количество легенд отечественного хоккея, управляющих им

же, в последнее время научились ладить между собой более качественно, чем лебедь, рак и щука, отсюда и возросшие результаты национальной команды в последнее время. Важно, что глобально у ФХР и КХЛ одинаковые цели – снова сделать Россию безоговорочным лидером мирового хоккея, а по мелочам умные люди всегда договорятся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Резюмируя все вышеизложенное, хочется выделить еще один очень важный момент. По самому духу, накалу, борьбе, а порой и настоящей войне на льду - хоккей именно наш национальный вид спорта. На льду мы чувствовали себя уверенно во все времена, кто бы нам ни противостоял!

ЛИТЕРАТУРА

1. Кукушкин В.В. Стенка на стенку. Противостояние Канада – Россия. Издательство: Человек, 2010г.
2. Матвеев А. Легенды хоккейного ЦСКА: М.: Эксмо, 2017г.
3. Усольцева О. Хоккей. Книга-тренер. М.: Эксмо, 2011г.

ИСТОРИЯ РОССИЙСКОГО ФУТБОЛА НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ СОВРЕМЕННОСТИ

Гоголев Д.А., Кретова Е.И.

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

Содержание

Введение

Основная часть

- становление Олимпийских правил в футболе
- первое участие российских футболистов в Олимпийских играх
- участие футболистов Советского Союза в Олимпийских играх
- современный российский футбол и Олимпийские Игры

Заключение

Литература

Введение

Футбол – один из самых популярных командных видов спорта. «Спорт номер один», «Король спорта». Спортивные победы не раз прославляли нашу страну на весь мир. Футбол не только увлекателен, но и невероятно полезен. Он не знает возрастов и собирает тысячные публики на стадионах и миллионную телевизионную аудиторию.

Футбол без преувеличения можно считать самой популярной в мире спортивной игрой и даже самым распространенным видом спорта несмотря на то, что по сравнению с так называемыми классическими видами спорта он имеет небольшую историю**.**

Цель проектной работы: дать анализ результатов выступления команд по футболу на Олимпийских играх.

Задачи:

1. Изучить историю становления футбола как вида олимпийского спорта;

2. Проанализировать результаты выступления команд СССР и России по футболу на Олимпийских играх.

3. Определить причины неудач российских футболистов на Олимпийских играх в современное время и определить пути решения существующих проблем.

Объект исследования: статистические данные и анализ проведенных соревнований по футболу на Олимпийских играх современности

Предмет исследования: соревнования по футболу на Олимпийских играх современности.

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

Практическая значимость данного проекта заключается в том, что информация, использованная в работе, может применяться на внеклассных мероприятиях в училищах олимпийского резерва, ДЮСШОР (СШОР), а также использоваться для пропаганды здорового образа жизни.

Становление Олимпийских правил в футболе

Современные Олимпийские Игры начинают свою историю с 1896 г. Историю футбола на Олимпийских Играх тоже можно отсчитывать с этого года. Именно тогда появляется современная версия игры. Футбол был представлен в неофициальной, показательной программе на Играх в Афинах в 1896 г, первый турнир был организован в 1900г. в рамках Мировой выставки и оставался в качестве “демонстрации” на Играх в Сент-Луисе в 1904г. И только в 1908г. футбол официально вошел в программу Игр, которые проводились в Лондоне. Турнир был организован Олимпийским Комитетом и Футбольной Ассоциацией, в нем должны были принять участие только по одной команде от страны,

участвовать в турнире могли только игроки-любители. Вплоть до 1930г., когда был проведен первый чемпионат мира по футболу, олимпийский футбольный турнир был важнейшим международным соревнованием по этому виду спорта.

Соревнования по футболу на летних Олимпийских играх включались в программу всех последующих Игр, кроме Олимпийских игр 1932г. в Лос-Анджелесе. Первоначально соревнования были мужскими, женский турнир стал проводиться начиная с 1996г. в Атланте.

В 1960 г. (Рим) был изменен формат соревнований и ограничено число участников. Теперь 16 команд были разделены на четыре группы по четыре сборные, которые проводили матчи друг с другом. Лучшие команды из групп выходили в плей-офф.

Профессиональным игрокам было разрешено выступать на Олимпийских Играх начиная с 1984 г. (Лос-Анджелес), но только представителям Азии, Африки, Океании. Полностью запрет был снят в 1992г. До 1992г. МОК разрешал выступать на Играх футболистам без всяких возрастных ограничений. С Олимпиады 1996 г. в каждой команде могут выступать три футболиста любого возраста, остальные должны быть не старше 23 лет. Это правило было придумано МОК специально для того, чтобы юные футболисты получали игровую практику на самом высоком уровне.

Первое участие российских футболистов на Олимпийских играх

В начале XX века, футбол, привезенный из Англии, стал частью физической культуры, распространившись в разных слоях российского общества. К концу первого десятилетия XX века существовали студенческие лиги, процветал футбол на окраинах крупных городов, появились женские футбольные команды. Футбол распространился по всей территории империи. Начиная с 1907 г. футбольные клубы, прежде всего столичные, проводили серии матчей с иностранными командами из Австро-Венгерской, Германской, Британской империй, Швеции.[2] Результаты матчей показали

высокий уровень развития футбола на местах, но общее впечатление о российском футболе могло дать только выступление национальной команды на международном турнире с участием сильнейших сборных.

В 1912 г. подобный футбольный турнир должен был состояться в рамках Олимпийских игр в Стокгольме. В январе 1912 г. состоялся учредительный съезд Всероссийского Футбольного Союза (ВФС), на котором футбольные организации Санкт-Петербурга, Москвы, Одессы, Киева, Риги, Лодзи договорились об объединении, приняли устав и создали руководство лиги. Сборная должна была выступить на Олимпийских играх.

На жеребьёвке сборная России была сразу допущена в ¼ финала избежав предварительного матча. Её соперником стала Финляндия. По силам команды были примерно равны. Однако российская команда уступила финнам 1:2. Так, сборная Российской империи прекратила борьбу за медали турнира и вынуждена была довольствоваться утешительными матчами. 1 июля на Олимпийский стадион в Стокгольме по результатам жеребьевки вышли сборные Германской и Российской империй. «Спортивной Цусимой» окрестила общественность встречу, проводя аналогии со страшным военным поражением времён русско-японской войны 1904 – 1905 гг. Поражение 0:16 невозможно объяснить.

Каковы причины подобного провала? Самой весомой из них была полная несыгранность российской команды. Это был первый международный турнир и опыта подготовки к подобным соревнованиям у российской команды не было. Не было в команде и главного тренера. Между тем это был первый опыт нашей национальной сборной в играх на международном турнире. Российский футбол получил тяжёлый, но полезный урок, как не надо готовиться к соревнованиям. Следующий шанс советской команде представился через 40 лет на Олимпийских играх в Хельсинки в 1952 г. [6]

Участие футболистов Советского Союза в Олимпийских играх

После долгого перерыва, связанного с военными действиями Первой мировой войны, Великой Октябрьской социалистической революции и последующей Гражданской войны, сборная Российского государства была созвана в 1923 г. под знамёна сборной РСФСР. Сборная всесоюзного масштаба была впервые созвана в конце 1924 г. для своего первого матча против сборной команды Турции, который закончился победой советских футболистов — 3:0. В течение следующих одиннадцати лет (1925—1935) сборная СССР провела ещё более 40 международных матчей. Общий результат всех этих встреч — более 32 побед, 5 ничьих и 2 поражения. 25 июня 1946 г. СССР вступил в ФИФА. Пришло время официальных выступлений.[3]

XV летняя Олимпиада в Хельсинки 1952

Об участии советского футбольного коллектива в олимпийском футбольном турнире Хельсинки стало известно летом 1951 г., однако команду начали воссоздавать лишь в январе 1952.

Первым официальным матчем стала встреча в 1/16 финала XV летней Олимпиады в Хельсинки со сборной командой Болгарии 15 июля 1952 г. В течение основного времени счёт не был открыт, поэтому пришлось играть дополнительное время, где, пропустив первыми, советские футболисты смогли отыграться — 2:1. В 1/8 финала соперником советской сборной стала сборная Югославии. В матче, сборная СССР смогла добиться боевой ничьей — 5:5. В переигровке, прошедшей через день, советские футболисты уступили югославам 1:3 и вылетели из дальнейшего розыгрыша медалей. Высшее руководство страны расценило выступление футбольной сборной, как неудовлетворительное. Во-первых, в свете успехов других советских олимпийцев, которые заняли второе общекомандное место в неофициальном командном зачёте. Во-вторых, проигрыш сборной Югославии стал серьёзным идеологическим ударом для всей страны. Сталин тогда находился в конфликте

с югославским лидером Иосипом Броз Тито. Этот проигрыш вызвал резкое недовольство с его стороны, что привело к расформированию костяка сборной – команды ЦДСА, знаменитой «команды лейтенантов».[1]

XVI летняя Олимпиада в Мельбурне 1956

После поражения на хельсинкской Олимпиаде сборная СССР вновь собралась в 1954 г. 26 сентября в Москву приехала одна из лучших команд мира на тот момент — сборная Венгрии (действующий олимпийский чемпион, серебряный призёр прошедшего двумя месяцами ранее чемпионата мира), окончательный итог встречи — 1:1. Этим матчем сборная СССР доказала свою состоятельность и заявила о претензиях на высокие награды мирового футбола. Также были введены в состав и обыграны новые молодые и перспективные футболисты: Лев Яшин, Никита Симонян и Сергей Сальников.

Самым серьёзным соперником в 1955 г. для советской команды стала сборная ФРГ, которая на тот момент являлась действующим чемпионом мира. Сборная СССР победила — 3:2. Соперником по квалификационным играм стала израильская сборная. Уровень команд стал ясен после первого, московского матча, закончившегося победой СССР — 5:0, и ответный матч в Тель-Авиве превратился в пустую формальность — 1:2, поражение Израиля. В начале ноября, за несколько недель до начала финального турнира Олимпиады, команда совершила длительный перелёт из Москвы в Австралию, оставив таким образом себе время на акклиматизацию и подготовку.

Первая встреча с участием сборной СССР в рамках официального турнира, проходившего по олимпийской системе на выбывание, состоялась 24 ноября. Соперником советской команды стала объединённая команда Германии, пользуясь превосходством в классе и накопленным опытом, советская сборная смогла отличиться дважды. Общий счет матча 2:1. [7]

Следующим соперником советской сборной стала сборная Индонезии. Матч, сыгранный 29 ноября, закончился ничьей 0:0, и на 1 декабря была

назначена переигровка. По тогдашним правилам на этой стадии розыгрыша не было ни добавочного времени, ни пенальти. После анализа первой встречи было решено сменить акцент атаки. Изменения в игре и тактике принесли свои плоды. Сборная СССР довела этот матч до победы — 4:0. Соперником по финалу, прошедшему 8 декабря, для сборной СССР стала сборная Югославии, преградившая ей путь на предыдущей Олимпиаде. Финальный матч закончился со счетом 1:0 в пользу СССР.[5]

Так советская команда завоевала свою первую награду в международном футболе. Олимпийская победа подняла авторитет СССР на международном уровне. Это была не только победа футбольной сборной – тогда впервые сборная Советского Союза обыграла в медальном зачете команду США. Это стало колоссальным успехом советского спорта.[3]

XVII летняя Олимпиада в Риме 1960

Чтобы защитить свой олимпийский титул на играх в Риме, сборная СССР должна была пройти сито отбора. По территориальному принципу она попала в 3-ю европейскую группу вместе с командами Болгарии и Румынии. Календарь игр был составлен таким образом, что во всех первых четырёх играх принимала участие сборная СССР, а в двух последних предстояло сразиться между собой сборным Болгарии и Румынии. В первом матче, сыгранном 29 июня 1959 г., советская сборная в домашнем матче сыграла вничью с болгарами — 1:1. 19 июля там же были обыграны румыны — 2:0. 2 августа в Бухаресте была зафиксирована нулевая ничья с теми же румынами. 13 сентября в Софии советская команда была бита болгарской — 1:0. Таким образом, в оставшихся матчах Болгария и Румыния разыграли путёвку в Рим между собой, а футбольный турнир XVII летней Олимпиады стал первым для советской сборной турниром, куда она не смогла пробиться.[1]

XVIII летняя Олимпиада в Токио 1964

В отборочном турнире сборная СССР уступила немцам с крупным счётом (4:1) и не попала на игры в Токио.

В последующих олимпийских турнирах команда Советского Союза трижды – в 1972-м, 1976-м и в 1980-м –добивалась бронзовых медалей и второй раз в истории заняла первое место в 1988 г. в Сеуле.

На Играх в 1988 г. (Сеул) наша сборная в финале обыграла "кудесников мяча" — бразильцев со счётом 2:1.

На Олимпиаду-1992 в Барселоне, где спортсмены бывшего СССР выступали в составе Объединенной команды, футболисты не сумели попасть.[5]

Современный российский футбол и Олимпийские Игры

С 1984 г. Международный олимпийский комитет (МОК) разрешил выступать на футбольном турнире профессионалам, учитывая, что до того соревнования в рамках Игр официально носили любительский статус. Главным требованием для получения допуска к соревнованиям для них было неучастие в чемпионате мира за два года до Олимпиады.[1]

Учитывая возрастные ограничения, европейские команды стали отбираться на Олимпиаду через молодежный чемпионат Европы. В настоящий момент на Игры попадают чемпион, финалист и еще два полуфиналиста первенства. Согласно регламенту, к первому матчу отборочного турнира чемпионата Европы футболист может быть не старше 21 года. Таким образом, в финальной стадии ряду игроков может исполниться 22–23 года.

Кроме того, ФИФА не стала вписывать в свой календарь олимпийский турнир и клубы сами решают - отпускать ли своих лучших молодых игроков на игры или нет. Федерации самостоятельно ведут переговоры с клубами в индивидуальном порядке и зачастую так бывало, что Игры лишены лучших молодых талантов. [8]

Таблица

Олимпийские результаты Российской сборной команды по футболу

№	год	Место проведения	результат	пояснения
V	1912	Стокгольм	1/4 финала	Россия - Финляндия 1:2
XV	1952	Хельсинки	1/8 финала	СССР - Югославия 1:3
XVI	1956	Мельбурн	I место	СССР - Югославия 1:0
XVII	1960	Рим	-	Не прошла квалификацию
XVIII	1964	Токио	-	Не прошла квалификацию
XIX	1968	Мехико	-	Не прошла квалификацию
XX	1972	Мюнхен	III место	Поделили с командой ГДР 2:2
XXI	1976	Монреаль	III место	СССР - Бразилия 2:0
XXII	1980	Москва	III место	СССР - Югославия 2:0
XXII	1984	Лос-Анджелес	-	Команда СССР не участвовала в Олимпийских Играх
XXIV	1988	Сеул	I место	СССР - Бразилия 2:1
XXV	1992	Барселона	-	Не прошла квалификацию
XXVI	1996	Атланта	-	Не прошла квалификацию
XXVII	2000	Сидней	-	Не прошла квалификацию
XXVIII	2004	Афины	-	Не прошла квалификацию
XXIX	2008	Пекин	-	Не прошла квалификацию
XXX	2012	Лондон	-	Не прошла квалификацию
XXXI	2016	Рио-де-Жанейро	-	Не прошла квалификацию
XXXII	2020/2021	Токио	-	Не прошла квалификацию

Перемены негативно отразились на олимпийских перспективах футбольной сборной России. Пришлись они на момент, связанный с развалом СССР и всей системы подготовки футболистов, когда приток талантливых и просто качественных игроков в молодежную сборную заметно ослаб. В советское время команда трижды становилась чемпионом Европы среди молодежи, а сборная России в новейшей истории лишь дважды участвовала в финальной стадии турнира (1998, 2013)[4]. В 1998 г. россияне под руководством Михаила Гершковича завершили борьбу уже в первом матче на стадии 1/4 финала, а в 2013 г. под руководством Николая Писарева не сумели выйти из группы. Россияне только дважды в отборе на чемпионат Европы, который служил

квалификационным к Олимпиаде, играли в стыковых матчах. В 1999 г. команда под руководством Леонида Пахомова уступила словакам (0:1, 1:3).

Более драматичным выдалось противостояние в октябре 2006 г. с португальцами. Команда Александра Бородюка, за которую выступали Игорь Денисов и бронзовый призер чемпионата Европы — 2008 Дмитрий Торбинский, в первом матче дома обыграла сборную Португалии со счетом 4:1. В ответной встрече россияне пропустили три безответных мяча и завершили борьбу. [9]

Сборная России по футболу, проиграв австрийцам в отборе на молодежный чемпионат Европы — 2019, лишилась шансов на участие в Олимпийских играх 2020 года в Токио. Российские футболисты семь раз подряд в современной истории боролись за попадание в состав участников олимпийского турнира, но ни одна из попыток не увенчалась успехом.

Наши парни искренне сокрушались и говорили, что им очень хотелось выступить на Олимпиаде. Не исключено. Ведь у молодых парней, ещё не избалованных огромными контрактами и реалиями российского футбола, желание играть быть должно.

Российские футболисты лишились шансов на участие в Олимпиаде как раз в 30-летнюю годовщину успеха советской команды на Играх-1988 в Сеуле — последней на сегодняшний момент победы отечественного футбола на уровне сборных. И.о. президента Российского футбольного союза (РФС) Александр Алаев отметил, что молодежная сборная не сумела выполнить главную задачу, несмотря на то что ей были предоставлены все условия. "Команда провела достаточно учебно-тренировочных сборов и контрольных матчей, причем в феврале собиралась даже вне официального соревновательного периода. Многие футболисты сборной уже сейчас выступают за основные составы клубов премьер-лиги, что уже говорит о многом ("Спартак", ЦСКА, "Рубин").»

"В этом отборочном цикле собрались действительно хорошие ребята, которые имели все шансы показать себя в Токио. Действительно, можно сказать, что есть какой-то злой рок, преследующий наши молодежные сборные»-

поделился своими впечатлениями с ТАСС главный тренер клуба второго дивизиона "Казанка", выступавший за олимпийскую сборную России, Денис Клюев. По его мнению, «У нас интересная атака, отличная средняя линия. Думаю, что в отборочном цикле нам не хватило командных действий. Но растет интересное поколение и игра есть».[10]

Заключение

1. История футбола как вида олимпийского спорта в России начинается с 1912 г. (Стокгольм). Длительный перерыв (1916-1948гг.) объясняется внутренними и внешними политическими причинами- Первая мировая война, Великая Октябрьская революция, Гражданская война, внешняя изоляция СССР.

2. Футбол в СССР, а затем и в России это самый популярный у населения вид спорта. С 1952г. по 2020г. СССР, а затем Россия активно участвует в Олимпийском движении. Дважды советские футболисты завоевывали олимпийское золото (1956г., 1988г.), три раза становились бронзовыми призерами (1972г.,1976г., 1980г.).

3. В настоящее время российские футболисты не могут продемонстрировать хорошую, качественную игру на международных соревнованиях. В качестве причин этого можно назвать то, что изменились правила участия футболистов в Олимпийских играх (Олимпийская команда формируется из молодежной сборной); не достаточно опыта участия в международных соревнованиях; уделяется мало внимания развитию морально-волевых качества спортсменов и коммерциализация футбола. Олимпийские турниры по футболу – спортивные соревнования с большой зрительской аудиторией. Но они менее популярны, чем чемпионаты мира и Европы по футболу.

Для решения этих проблем необходимо уделять больше внимания развитию детского и юношеского футбола, увеличить количество соревнований

разного уровня, создать правовую базу, проводить активную патриотическую работу и т.д.

Футбол - это противоборство двух команд, в котором проявляются скорость, сила, ловкость, быстрота реакции. Как заметил лучший футболист современности, бразилец Пеле, «футбол-это трудная игра, ведь в нее играют ногами, а думать надо головой».

Литература

1. Акимов Н. Г. Футбол. Футбол. Футбол!!! М.: МИР, 2001.- 300 с.
2. Калянов Г. Н. Московская футбольная лига 1910-1922. М.: Горячая линия-Телеком, 2019. - 412 с.
3. Энциклопедия Олимпийского спорта. В 5т. М.: Олимпийская литература, **2010.**
4. Яременко Н. Н. Главные спортивные события. М.: Эксмо, 2012. -176 с.
5. https://dic.academic.ru/contents.nsf/ruwiki
6. https://fishki.net/3107982-vystuplenie-sbornoj-rossijskoj-imperii-po-futbolu-na-olimpijskih-igrah-1912-g-v-stokgolyme.html
7. https://историк.рф/
8. https://life.ru/
9. https://tass.ru/tag/rossiyskiy-futbol

https://sportsgroup.ru/letnie-vidyi-sporta/istoriya-futbola.html

ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В АНГЛОЯЗЫЧНЫХ СТРАНАХ И РОССИИ

Кучмина В.А.

Научный руководитель: **Радиончик Е. С.**

Саратов, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Саратовское областное училище (техникум) олимпийского резерва»

Введение

Зарождение олимпийского движения

Олимпийское движение XIX - XX веках

Роль англоязычных стран и России в олимпийском движении

Заключение

В наше время спорт является неотъемлемой частью нашей жизни. Сейчас многие люди занимаются спортом любительски, но также есть те, кто занимаются спортом по несколько часов каждый день. Их называют профессиональными спортсменами. Существует большое количество различных видов спорта. В каждом из видов спортсмены соревнуются между собой, чтобы продемонстрировать свои способности, а так же успехи. Чем лучше успехи спортсмена, тем выше уровень соревнований, в которых он будет участвовать. Но не каждый спортсмен может попасть на самые высокие уровни соревнований, одним из них является Олимпиада.

Существует два вида Олимпиад: зимняя и летняя. Каждые два года они сменяют друг друга. У спортсменов, которые занимаются зимним или летним видом спорта, есть ровно 4 года на подготовку. В Олимпиаде под своими флагами выступают сборные различных стран. Каждый спортсмен хочет побывать там.

Но как всё началось, ведь у всего есть своё начало. Несомненно, всем известен факт, что олимпийское движение зародилось ещё в Древней Греции. Но на уроке английского, читая интересный текст, мне захотелось узнать об этом более подробно. Тогда я и задалась **целью** более подробно изучить историю возникновения олимпийского движения и развитие его в странах, говорящих на английском языке.

Чтобы достичь цели, мне нужно было выполнить несколько **задач**, а именно: найти информацию и проанализировать её.

После изучения информации на нескольких сайтах. Я увидела, что англо-говорящие страны являются одними из главных участников в продвижении Олимпиады.

Моей **задачей** являлось найти как можно больше сведений и узнать о вкладе англо-говорящих стран в олимпийское движение.

Вот, что у меня вышло…

Зарождение олимпийского движения

Олимпийские игры - самые крупные и известные соревнования во всём мире. Они зародились ещё в Древней Греции, в Олимпии (город, который раньше у греков был религиозным и спортивным центром), в 776 году до н.э. ученые - археологи нашли плитку, на которой была высечена эта дата с именем олимпийского победителя в беге Корэба. Так же сведения дату возникновения соревнований подтверждали античные авторы: Парабалон, Аристотель и другие.

В Олимпийских играх не имели право принимать участия люди, которые подвергались презрению со стороны других граждан. Так же женщины не имели права находиться на соревнованиях, даже в качестве зрителей.

Поначалу участники могли соревноваться только в беге, позже появились и другие виды спорта. Первый кулачный бой состоялся только на 23 Олимпиаде. Позже в соревнования включили и единоборства: панкратион и

борьбу. В 688 году до н.э. было разрешено участие женщин в соревнованиях, но они могли состязаться только в конных бегах.

Как на любых соревнованиях, на Олимпийских играх были судьи (в Древней Греции их называли Элланодоны). Она не только вручали награду победителям, а именно лавровый венок или оливковую ветку, но и руководили устройством соревнований. Поначалу было 2 судьи, но позже число судей увеличилось до 9, а затем и до 10. С 368 года до н.э. их число составило 12, но позже число судей сократилось.

К любым соревнованиям нужна хорошая физическая подготовка, поэтому спортсмены 10 месяцев самостоятельно тренировались дома, а затем ещё месяц в Олимпии, где им помогали опытные тренеры. После окончания такой подготовки начинались сами игры, которые длились 5 дней. Начало олимпийских игр объявлялось с помощью серебряной трубы.

Спортсмены, победившие в соревнованиях, становились уважаемыми, в их честь устраивали пир, а скульпторы и художники создавали работы в их честь.

К сожалению, Олимпийские игры были запрещены императором Феодосием I в 394 году. На момент запрета состоялось уже около 293 Олимпиад.

Но даже этот запрет не мог остановить Олимпийское движение…

Олимпийское движение в XIX - XX

В XVII веке немецкие учёные провели раскопки в Олимпии, в результате которых им удалось обнаружить останки храмов. В то время в Европе пользовалось популярностью всё, что связано с Античностью. Тогда многие общественные и культурные деятели хотели возродить олимпийские традиции, и хотя археологическое открытие принадлежало немцам, французы были более заинтересованы в проведении спортивных соревнований.

В июне 1894 года в Сорбонне состоялся конгресс, на котором Кубертен представил мировой общественности свои мысли о необходимости

возрождения древнегреческих традиций. Его идеи поддержали. В последний день конгресса было решено провести Олимпийские игры через два года. Состояться они должны были в Афинах. Комитет по проведению международных соревнований возглавил Деметриус Викелас. Пьер де Кубертен занял должность генерального секретаря.

Олимпийские игры 1896 года стали крупнейшим спортивным событием. Государственные деятели Греции выдвинули предложение о проведении Олимпийских игр исключительно у них на родине. Однако комитет решил иначе. Место проведения Игр меняется каждые четыре года. Но всё таки первые Олимпийские игры прошли в Греции, в Афинах.

У современных и античных Олимпийских играх, есть как сходства, так и различия. Заимствовано была периодичность проведения состязаний. Одно из предназначений современных Олимпийских игр - служение миру, установление взаимопонимания между странами. Это созвучно с идеями древних греков о временном перемирии в дни проведения состязаний. Олимпийский огонь и факел - символы Олимпиады, которые возникли, конечно, в античности. У древних греков заимствованы также некоторые термины и правила проведения состязаний. Есть, конечно, несколько существенных отличий между современными Играми и античными. Древние греки проводили спортивные состязания исключительно в Олимпии.

Сегодня Игры организовываются каждый раз в другом городе. В Древней Греции не существовало такого понятия, как "зимние Олимпийские игры". Да и состязания были другими. В античности в Олимпийских играх участвовали не только спортсмены, но и поэты.

Роль англоязычных стран в олимпийском движении

Великобритания была одной из 14 стран, участвовавших в первой современной Олимпиаде в Афинах в 1896 году, и с тех пор спортсмены Великобритании не пропустили ни одной Олимпиады. За время выступления на Олимпийских играх Великобритания завоевала 840 медалей на летних

Олимпийских играх и 33 медали на зимних. Команда Великобритании является единственно, выигравшей хотя бы одну золотую медаль на каждой летней Олимпиаде.

Великобритания принимала Олимпийские игры трижды:

- Летние 1908
- Летние 1948
- Летние 2012

Все игры проходили в Лондоне.

В 1908 в британскую столицу приехали 2008 атлетов из 22 стран. Эти игры, проходящие с 27 апреля по 31 октября, стали самыми долгими за всю историю олимпийского движения. Впервые в истории Олимпиад были проведены отборочные соревнования, и зародилась традиция шествия команд-участниц под национальными флагами. Так же в Лондоне впервые было введен зимний вид спорта - фигурное катание на коньках. Это стало возможным благодаря изобретению технологии искусственного льда. Была установлена классическая длина марафонского забега – 42 км 195 м. Именно в связи с Играми в Лондоне епископом Пенсильванским была произнесена фраза «Главное не победа, а участие», ставшая неофициальным девизом олимпийского движения.

После 12-летнего перерыва, вызванного Второй мировой войной, в 1948 году Лондон во второй раз принял летние Олимпийские игры. Эта Олимпиада получила название «Суровые Игры», так как проходила в непростых погодных условиях и в условиях, приближённых к спартанским. Бюджет Олимпиады составил всего 70000 фунтов стерлингов.

Таблица 1

Результаты Великобритании в летних олимпийских играх в Лондоне

год	золото	серебро	бронза	место
1908	56	51	39	1
2012	29	17	19	3

Спустя годы Великобритания смогла удержать позицию в тройке лидеров на летней Олимпиаде. В таблице 1 указано сравнение результатов Олимпийских игр, а именно одних из первых и последних.

Таблица 2

Результаты зимней Олимпиады Великобритании

Год	золото	серебро	бронза	место
1924	1	2	1	4
2018	1	0	4	5

В 1904 году в Сент-Луисе была одна из длинных Олимпиад с июля по ноябрь, дело в том, что она было совмещена со Всемирной ярмаркой, а так же вошла в историю как «Американская». Географическая удалённость США и дороговизна поездки привели к тому, что из 651 участника, только 62 прибыли из пределов Северной Америки. В результате атлеты США уверенно обогнали своих ближайших соперников, команду Германии, по количеству завоёванных медалей (78 золотых, а всего 239). Именно в Сент-Луисе была принята современная схема награждения медалями (1 место – золото, 2 место – серебро, 3 место – бронза).

Игры X Олимпиады – 1932 года в Лос-Анджелесе Мемориал Колизеум – единственный их всех олимпийских стадионов принимал открытие игр дважды (1932 и 1984) , велика вероятность того, что примет и третий в 2028 году. Экономический кризис и географическая удалённость США повлияли на значительное снижение количества участников.

III Олимпийские зимние игры – 1932 года Лейк-Плэсид. Эти олимпийские зимние игры стали первыми на территории Северной Америки. Первый и единственный раз в конькобежном спорте был применён массовый старт вместо традиционного соревнования спортсменов по парам.

Таблица 3

Результаты США на летних олимпиадах

Год	золото	серебро	бронза	Место
1896	11	7	2	1
2016	46	37	38	1

Несмотря на столь большой промежуток времени, стране удалось удержать свою позицию на 1 месте.

Таблица 4

Результаты зимней Олимпиады США

год	золото	серебро	бронза	место
1924	1	2	1	5
2018	9	8	6	4

Как мы видим, по результатам зимней Олимпиады США удалось закрепить свою позицию в пятёрке лидеров.

Олимпийское движение в России

В то время, когда вся мировая общественность о создании нового спортивного состязания, Российская империя переживала сложные времена. Было отменено крепостное право, а фабричная и заводская промышленность только стала набирать обороты. Население в целом мало обращало внимание на спорт и физические упражнения.

Однако Россия не собиралась отставать в развитии спорта. Согласно истории олимпийского движения, в стране находились прогрессивные люди, стремящиеся к интернациональному спортивному содружеству.

Одним из таких людей оказался генерал армии Алексей Бутовский. Он являлся одним из участников Международного олимпийского комитета, созданного под руководством де Кубертена. Благодаря стараниям Бутовского, уже в 1908 году наша страна имела своих представителей на Олимпиаде,

проходившей в Лондоне. Более того, российские спортсмены не только поприсутствовали на новом для них соревновании, но и завоевали призовые места. Первыми российскими олимпийскими чемпионами стали фигурист Панин-Коломенкин (золото), борец-легковес Орлов Николай и борец-тяжеловес Петров Андрей (оба – серебряные призеры соревнования).

Таким образом, Россия заставила обратить на себя внимание мировой спортивной общественности и во весь голос заявила о себе как о сильном конкуренте.

Благодаря первому триумфу олимпийское движение в России вышло на государственный уровень. Был создан отечественный олимпийский комитет, которым руководил Вячеслав Срезневский. Сам император покровительствовал спортсменам.

Однако игры 1912 года оказались для Российской империи не такими удачными, как предыдущие. Наши спортсмены выиграли лишь два серебра и две бронзы. С того момента было решено более тщательно готовиться к состязаниям, привлекая новых спортсменов и проводя государственные соревнования. Однако этим планам было не суждено осуществиться в ближайшие десятилетия. Советская эпоха из-за революционных событий развитие олимпийского движения в России было приостановлено.

В 1939 году началась 2 мировая война. В 1941 году началась Великая Отечественная. В связи с этим следующие игры состоялись только в 1948 в Лондоне. Но Россия в них участие не принимала.

Лишь в 1951 году было принято решение принять участие в следующей Олимпиаде в Хельсинки. Для этого был учрежден советский олимпийский комитет. Та Олимпиада стала золотоносной для СССР. Советские спортсмены завоевали 22 золота, тридцать серебряных медалей и девятнадцать наград из бронзы.

Таблица 5

Результаты России на летних олимпийских играх

год	золото	серебро	бронза	Место по кол-ву медалей
1952 (СССР)	22	80	19	2
1996	26	21	16	3

Так же в этой таблице, я отметила 1952 год, Россия, в тот момент СССР, долгое время не принимала участие в Олимпийских играх. Ранее причина была упомянута мной.

Нужно обратить внимание, что первые зимние Олимпийские игры состоялись гораздо позже летних.

Таблица 6

Результаты России на зимних олимпийских играх

год	золото	серебро	бронза	Место по кол-ву медалей
1956	7	3	6	1
2014	13	11	9	1

Заключение

Вся эта история олимпийского движения вдохновило меня, и я написала стихотворение:

Олимпиада так прекрасна.
Спортсмены могут показать себя.
Свои успехи, результаты,
Работая над ними каждый раз,
Когда нога их через порог переступает в зал спортивный.
И не жалея сил они идут к победе.

И пусть они все разные,

Но их объединяет лишь одно, они спортсмены,

Которые готовы побороться за бронзу, золото и серебро.

Из моей работы можно сделать **вывод**, что Великобритания и США, так же как и Россия спустя десятилетия остаются в 5 лидеров Олимпиад.

В наше время Олимпиада - это незаменимая часть нашей жизни. Мы можем видеть весь процесс прохождения Олимпийских игр, сидя дома. Мы видим все переживания и старание спортсменов, ведь каждый из них выкладывается по полной. Многие люди считают, что минута проходит быстро, но для спортсмена минута – это большой промежуток времени. Порой им удается победить, выиграв секунду или даже сотую. Они должны не только добиться личного результата, но и отстоять честь своей страны.

Каждый должен знать Олимпийских девиз: «Быстрее, Выше, Сильнее».

Литература:

1. https://ru.wikipedia.org/wiki/
2. https://www.olympichistory.info/
3. https://www.olympicgameswinners.com/
4. https://www.olympicgameswinners.com/
5. https://olympteka.ru/

ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В РОССИИ

Лашов К.А.

Научный руководитель: Басинова А.А

г. Ярославль, Федеральное государственное бюджетное учреждение

Профессиональная образовательная организация

«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею»

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....
ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР.....
ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В РОССИИ .....
ОЛИМПИАДА В РОССИИ.....
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....
ЛИТЕРАТУРА.....

ВВЕДЕНИЕ

Цель олимпийского движения - способствовать построению мирного и лучшего мира путем воспитания молодежи в процессе занятий спортом, без какой-либо дискриминации и в олимпийском духе, основанном на взаимопонимании, дружбе, солидарности и честной игре.

Деятельность олимпийского движения, символ которого пять переплетенных колец, является постоянной и универсальной. Она охватывает пять континентов. Она достигает кульминации объединением спортсменов мира на великом спортивном празднике - Олимпийских играх.

Развитие физической культуры и спорта становится сегодня важным социальным фактором в жизни современной России. Привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой, а также успехи на международных соревнованиях являются доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации, ее военной и политической мощи. Огромное значение в политическом, экономическом, международном аспектах имеет

решение МОК (Международный олимпийский комитет) о проведении в России зимних Олимпийских игр 2014 г.

В свете происходящих событий, считаю актуальным рассмотрение истории олимпийского движения в России. Для этого необходимо решить несколько задач - изучение истории появления олимпийских игр; участие нашего государства в олимпийских играх в разные периоды нашей истории.

Мы знаем, как много пришлось пережить нашему народу и как часто нас недооценивали, принижали наши заслуги. Поэтому просто нельзя оставить в стороне такое историческое событие для нашего государства, как Олимпийские игры.

ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

С древних лет олимпийские игры были главным спортивным событием всех времен и народов. В дни проведения олимпиад на всей земле воцарялось согласие и примирение. Войны прекращались и все сильные, и достойные люди соревновались в честной борьбе за звание лучшего.

Официально первые Олимпийские игры состоялись в 776 году до н. э. в небольшом греческом городе, расположенном на юге Греции - Олимпии. Состязания в Олимпии проводились задолго до того, как стали общегреческим спортивным праздником. Греки придавали Играм огромное значение, недаром от даты 776 г. до н. э. они вели свое летоисчисление.

На Играх состязались с начала в беге на дистанцию, потом появилось пятиборье, или, как его называли греки, пентатлон, состоявший из простого бега, прыжков в длину, метания диска и копья, борьбы. Затем программа обогатилась кулачным боем, состязанием колесниц.

Накануне открытия Олимпиады зрители восхищались мраморными статуями победителей предыдущих Игр, располагавшимися между стадионом и рекой Алфей. Статуи изготовляли и устанавливали на средства городов, откуда были родом новые «полубоги.

Юношам показывали и статуи Зевса, возвышавшиеся возле холма Крона. Каждую из этих статуй заказывали и ставили на штрафы, налагаемые на тех участников Игр, кто жульничал, пытался подкупить противника или наносил ему увечья во время соревнований.

Олимпийские празднества начинались с восходом полной луны. Торжественная процессия направлялась к золотой статуе Зевса. Возглавляли процессию элланодики в пурпурных облачениях, за ними шли атлеты и именитые граждане. В жертву Зевсу приносили двух огромных быков, а судьи и участники состязаний давали торжественную клятву быть достойными награждения лавровым венком и пальмовой ветвью. Вечером после жеребьёвки устраивался праздник искусств. Задолго до его окончания атлеты уходили спать - полуголодные, съев по куску сыра и выпив холодной воды.

Итак, великий день наступал. От 40 тыс. до 60 тыс. зрителей занимали места на насыпи вокруг стадиона. Трубы приветствовали приближающихся элланодиков и почётных гостей. Атлеты по очереди выходили на середину арены, чтобы представиться зрителям. Глашатай громко объявлял имя и родину каждого и трижды спрашивал: «Все ли вы, счастливые гости Олимпии, согласны, что этот атлет является свободным и достойным гражданином?». Затем начинались соревнования.

История олимпийских игр в Древней Греции очень богата напряженными и зрелищными спортивными состязаниями.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В РОССИИ

Олимпийское движение, активно развивающееся в конце XIX века, вызвало интерес во всем мире. Не осталась в стороне и дореволюционная Россия. Одним из первых создать национальное спортивное объединение попытался генерал Алексей Бутовский. Во время командировки во Францию в 1892 году он познакомился с французским общественным деятелем Пьером де Кубертеном (именно он стоял у истоков международного проведения Олимпиады). Барон де Кубертен предложил Бутовскому стать представителем

России в Международном олимпийском комитете. Генерал согласился и подтвердил свое решение письмом (от 11 июля 1894 г.). Однако спустя полгода он отправил во Францию другое письмо, в котором говорил о том, что в России к проблеме физического воспитания относятся безразлично, а пресса не проявляет никакого интереса к спорту (письмо от 16 февраля 1895 г.). Несмотря на отношение российской общественности, Алексей Бутовский не отказался от идеи участия родной страны в Олимпийском движении.

Николай Риттер стал последователем генерала Бутовского. Он был единственным русским атлетом, поехавшим на I Олимпийские игры в Афины, подал официальную заявку на участие в состязаниях борцов, но в результате отказался от соревнований (по неизвестным причинам). Именно Н. Риттер позднее ходатайствовал перед министрами внутренних дел, просвещения и военных дел о создании атлетического комитета с отделом «Олимпийские игры». Проект учреждения этого комитета был разработан самим атлетом, но чиновники план забраковали, назвав его «расходящимся с общеустановленными принципами правительственных учреждений».

Летние Игры в Стокгольме (1912) стали первыми, куда российская сторона отправила многочисленную делегацию. На соревнования приехали 178 спортсменов, которые выступили практически во всех видах спорта. К сожалению, V Олимпийские игры нельзя было назвать триумфальными для нашей сборной. Большинство участников не были профессиональными спортсменами и вообще не готовились к соревнованиям. Кроме того, возникли проблемы с организацией. Олимпийцы вспоминали, что из-за бюрократических проволочек (российские организаторы не успели оформить заграничные паспорта для атлетов) им пришлось жить далеко от олимпийской деревни - на пароходе, который привез их к берегам Швеции.

Еще одной проблемой для спортсменов стала недостаточная информированность: зачастую участники турнира даже не знали, где и во сколько проходят соревнования. Все это привело к тому, что российская

команда не смогла показать все, на что способна, и заняла лишь 15 место в общем зачете, разделив его со сборной Австрии.

После Революции и образования СССР нашей стране был объявлен экономический и политический бойкот, который повлиял на участие Советского Союза в Олимпиаде. Правительство молодой республики отправило ходатайство об участии восьми атлетов, но МОК это прошение проигнорировал. Советские спортсмены не были приглашены на VII Игры в Антверпен (Бельгия). Более тридцати лет СССР не принимал участие в главном спортивном празднике современности.

Торжественное закрытие рижских стартов было намечено на 1 августа 1914 года, но церемонию отменили: в тот день началась Первая мировая война. После октябрьских событий 1917 года Россия, а потом и СССР по политическим мотивам оказались вне олимпийского движения.

Но 23 апреля 1951 года произошел важный момент в истории Олимпийского движения. Во французскую штаб-квартиру МОК пришла телеграмма… из Советского Союза. В послании говорилось, что «Олимпийский комитет СССР согласен с Уставом МОК и заявляет о своем присоединении к Международному олимпийскому комитету».

Франция незамедлительно отреагировала и пригласила представителей советского государства на сессию комитета Олимпиады. Голосованием 7 мая 1951 года члены Олимпийского комитета признали Советский Союз полноправным участником турнира. Первыми соревнованиями, в которых состязались спортсмены из Советского Союза, стали Игры в Хельсинки (1952). Турнир стал триумфальным для наших спортсменов. В неофициальном командном зачете СССР занял первое место, разделив его с командой США (команды набрали по 494 очка). Тема взята из истории. Олимпийский комитет России (ОКР)

С тех пор команда Советского Союза принимала участие практически во всех Летних Играх. Советские атлеты на протяжении долгих лет достойно

представляли страну на главном спортивном турнире и неоднократно становились победителями в общем, неофициальном, зачете: Мельбурн, 1956, Рим, 1960, Токио, 1964, Мюнхен, 1972, Монреаль, 1976, Москва, 1980, Сеул,1988.

Команда СССР традиционно выставляла своих атлетов практически во всех видах спорта. Самыми «золотоносными» всегда были футбол, гимнастика, плавание, стрельба, классическая борьба, легкая атлетика и художественная гимнастика. Представители этих видов принесли немало наград нашей сборной.

ОЛИМПИАДА В РОССИИ

Главным событием восьмидесятых для советского народа стала Олимпиада - 80, которая проходила в Москве. Открытие соревнований на стадионе «Лужники» в июле 1980 года собрало десятки тысяч зрителей. Московская Олимпиада стала одной из самых запоминающихся в истории мирового спорта. Одни штангисты установили 18 рекордов мира и принесли в нашу копилку 5 золотых и 3 серебряных медали! Главными соперниками СССР долгое время оставались спортсмены из США. Случалось и так, что спортивная борьба перерастала в борьбу идеологий двух держав. Так, в Москву не приехали на Игры представители 65 капиталистических стран. А в 1984 уже советская команда не приняла участие в главном турнире четырехлетия, который проходил в Лос-Анджелесе. СССР объяснил свой отказ отсутствием гарантий со стороны США по обеспечению необходимых мер безопасности для делегаций стран Варшавского договора.

Летние олимпийские игры в Сеуле (1988) стали последними для сборной СССР. Спортсмены тогда выступили блестяще и, сумев обойти в общем зачете ближайших соперников (США и ГДР), заняли первое место. Прекрасные результаты показали наши пловцы и гимнасты, завоевав больше всего наград высшего достоинства.

В 1991 году развалился Советский Союз, а вместе с ним и существующая система подготовки спортсменов. Много баз и тренировочных площадок

осталось на территории бывших республик. Однако все эти трудности не помешали российским спортсменам выйти на олимпийскую арену в 1992 году (Барселона).

Советский олимпийский комитет прекратил свое существование, а российский не был еще сформирован. Этот факт мог стать серьезной помехой на пути нашей команды. Но МОК пошел навстречу: представители бывших союзных республик выступали под флагом Объединенной команды Содружества независимых государств. Поддерживая традиции советской школы, спортсмены СНГ опять обошли конкурентов. Неоценимый вклад в успех в победу на Играх-92 внесли легкоатлеты, борцы, пловцы, стрелки, тяжелоатлеты и гимнасты.

На Играх в Атланте (1996) впервые выступила сборная России (в ее состав вошли 408 спортсменов). Борьба между Россией и США развернулась нешуточная, но американцы оказались сильней.

Олимпиада-2000 в австралийском Сиднее открыла миру талантливых российских теннисистов, велосипедистов и легкоатлетов. Россия, как и на предыдущем турнире, уступила первое место командного зачета Соединенным Штатам. На двух последних Летних Играх (Афины - 2004 и Пекин - 2008) российская сборная показала не такие блестящие результаты, как в былое время. Однако нельзя недооценить успехи наших атлетов: спортсмены получили 92 медали (27 золотых) в 2004 и 73 (23 золотые) - в 2008. Особенно порадовали болельщиков победы в синхронном плавании, легкой атлетике и художественной гимнастике. Триумфальным стало выступление женской сборной по теннису: весь пьедестал заняли россиянки. Две Олимпиады подряд мы занимали третье место в общем зачете команд после США и КНР.

Олимпийские игры в России имеют огромное значение. Начало главного турнира с нетерпением ждут не только профессиональные спортсмены, но и простые люди по всей стране. Для миллионов россиян Олимпиада - это настоящий праздник, на котором сбываются мечты.

Россия имеет богатую олимпийскую историю. Безусловно, в ней есть и феерические победы и неожиданные поражения. Российский спорт переживал периоды бурного развития и временного спада, но есть в нашей истории немало спортсменов, которые смогли подняться на вершину спортивного Олимпа.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

История олимпийского движения волнует многих на планете, а как же иначе. Общество нуждается в спорте и не только для оздоровления, но для позитивного настроя, положительных эмоций. Сколько переживаний и волнений испытывают как спортсмены, так и болельщики. А ведь еще в древности во время Игр запрещались воины, а значит, был мир во всем мире. Это, наверное, мечта каждого человека на Земле.

Рассмотрев историю участия нашего государства в олимпийском движении, необходимо отметить, что были и взлеты и падения, и это часто зависело не от желания спортсменов, а от политических противоречий. Как часто политические и экономические проблемы мешали участию команд в таком грандиозном событии как олимпиада.

Кроме того, олимпиадное движение способствует воспитанию патриотизма у подрастающего поколения. А это очень важно в современном мире, я, конечно, не говорю о национализме и его проявлениях, что сейчас получило широкое распространение не только в нашей стране.

Олимпиада в Сочи - это масштабное строительство круглогодичного курорта, который останется на долгие годы. Поэтому возможность проводить олимпийские игры является не только престижным и ответственным событием, но и позволяет создать то, чего в обычное время просто никто бы не создал. Ну, а денег - их всегда не хватает.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры. Учебник и практикум для СПО. Издательство: Юрайт, 2017г.
2. https://ru.wikipedia.org/wiki/зимние_олимпийские_игры_2014

ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Лукина П.

Научный руководитель: Сергиенко Н.И., Шестакова Т.Н.

г. Ростов-на-Дону,

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области

Ростовское областное училище (колледж) олимпийского резерва

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ПРОЕКТА

ВВЕДЕНИЕ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ЛИТЕРАТУРА

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПАСПОРТ ПРОЕКТА

Название проекта – «ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ».

Руководитель проекта: преподаватель высшей категории Сергиенко Н. И., к.п.н. преподаватель высшей категории Шестакова Т.Н.

Автор проекта: студентка 1 курса группы 1-1 Лукина Полина Николаевна

Тип проекта: информационный.

Учебные дисциплины, близкие к теме проекта: история, обществознание, информатика.

Доминирующие деятельности: работа с информацией, анализ, обобщение, сопоставление.

Время работы: долгосрочный (январь – апрель 2020)

Заказчик проекта: социально-образовательная необходимость, образовательные организации.

Продукт проекта: презентация.

ВВЕДЕНИЕ

Олимпийское движение в Ростовской области.

Развитие физической культуры и спорта в России является приоритетной задачей государства, занятия спортом – каквозможность для самореализации, для нового качестважизни каждого человека. По решению Минспорта России в 2020 году Ростов-на-Дону объявлен столицей X летней Спартакиады учащихся России. На территории области пройдут финалы по 23 видам спорта, церемонии открытия и закрытия всей Спартакиады. По сути это проведение первенств России по 23 видам спорта. Кроме того, планируется проведение чемпионатов, первенств и Кубков России по 29 видам спорта. Так что 2020 год будет богатым на всероссийские мероприятия. Поэтому тема олимпийского движения в ростовской области актуальна как некогда.

Цели данного проекта:

1. В соответствии с региональным проектом «Спорт – норма жизни», разработанным в рамках национального проекта «Демография», вести популяризацию занятий спортом.
2. Исследовать состояние олимпийского движения в Ростовской области.
3. Проанализировать результаты высших достижений Донских спортсменов.
4. Показать достижения ростовских спортсменов и их вклад в мировой спорт.

Проект посвящён изучению становления современного олимпийского движения на Дону, вливание новых видов спорта.

Спорт на всем протяжении истории нашей цивилизации занимает особое, в чем-то даже исключительное место в жизни общества. Тому может быть несколько объяснений. Спорт в своей основе - это не только соревнование в быстроте, ловкости, выносливости, силе, но и противоборство характеров, воли и даже интеллектов.

Спорт – это некая специфическая микромодель любого общества, в котором каждая заметная личность хочет добиться успеха, завоевать авторитет у окружающих и их уважение, приобрести известность. Словом, удовлетворить

свои явные и скрытые лидерские амбиции, жажду первенства и даже здоровое тщеславие.

Олимпийские игры вошли в историю человечества как крупнейшие международные комплексные спортивные мероприятия. Они обладают огромной притягательной силой не только потому, что это единственные в своем роде всемирные спортивные состязания, но и потому, что представляют собой прекрасную возможность, для установки дружеских связей между спортсменами различных стран.

Олимпийское движение – важная часть культуры человечества, и изучение его истории, несомненно, должно стать частью образования любого человека.Сегодня проведение Олимпийских игр – вопрос престижа для любой страны. Главными итогами реализации проекта должно стать: расширение знаний об Олимпийском движении в ростовской области, популяризация спорта.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ростовская область является одним из ведущих спортивных регионов на карте России. Свой высокий статус донские спортсмены регулярно подтверждают на мировых первенствах, чемпионатах, Олимпийских играх, прославляя Россию на международной спортивной арене.

Свой статус одного из ведущих регионов в России в области спорта высших достижений Ростовская область в очередной раз подтвердила на Играх XXXI Олимпиады 2016 года в Бразилии, на которой донской край представляли 16 спортсменов по 9 видам спорта. Донские спортсмены завоевали 9 олимпийских медалей: 7 золотых в женском гандболе и синхронном плавании и 2 серебряные в спортивной гимнастике и тхэквондо. По количеству завоеванных в Рио-де-Жанейро золотых медалей среди субъектов России Ростовская область разделила второе место с Московской областью, уступив первенство только городу Москве.

В 2017 году на XXIII Сурдлимпийских летних играх в Турции донские спортсмены завоевали 4 медали.

Ростовская область прошла большой исторический спортивный путь и сегодня заслуженно входит в число ведущих субъектов Российской Федерации в области развития физической культуры и спорта. Созданная в Ростовской области система физического воспитания, детско-юношеского спорта, массового спорта и спорта высших достижений по праву считается одной из лучших в стране. Ежегодно в составе сборных команд России по олимпийским видам спорта Ростовскую область представляют более 300 спортсменов. В 2019 году представительство донских спортсменов в составе национальных команд по олимпийским видам спорта составило 332 человека, по паралимпийским и сурдлимпийским дисциплинам – 60 спортсменов. В первом полугодии 2019 года спортсменами области на чемпионатах, первенствах, кубках мира и Европы завоевано 30 медалей, в том числе 17 золотых; на чемпионатах, первенствах, кубках России – 224 медали, в том числе 85 золотых.

Одним из главных спортивных мероприятий России 2018 года стала IV летней Спартакиады молодежи России. В общекомандном зачете среди субъектов Российской Федерации Ростовская область заняла 5-е место, пропустив вперед город Москву, Московскую область, город Санкт-Петербург и Краснодарский край. От Ростовской области в финальных соревнованиях Спартакиады приняло участие 471 спортсмен. Донскими спортсменами завоевано 47 медалей разного достоинства, в том числе 10 золотых, 15 серебряных и 22 бронзовых.

Стоит отметить успешное выступление сборной команды Ростовской области по греко-римской борьбе, занявшей первое место в финале Спартакиады, серебряных призеров – сборные команды области по гольфу (мужчины), каратэ, прыжкам на батуте, хоккею на траве (мужчины), бронзовых призеров – по акробатическому рок-н-роллу и триатлону.

Где побеждали донские спортсмены.

Ростовская область, первая среди регионов страны, удостоена Почетного приза исполкома Олимпийского комитета России и комитета Фэйр-Плэй (перевод с английского «честная игра») за высокие спортивные показатели и гуманизм в спорте. В 2002 году, впервые в истории донского спорта, по числу золотых медалей, завоеванных на чемпионатах мира, донские спортсмены сравнялись со своими московскими коллегами.

В июне 2005 года по решению Экспертного Совета Олимпийского комитета России и Ассоциации зимних олимпийских видов спорта Ростовская область награждена Национальной премией «Галерея Российской Олимпийской Славы» в номинации «Лучшая область, край, губерния России в области развития олимпийского движения, спорта и спортивной индустрии» (табл. 1).

Валентин Николаев (рис. 1) Родился 1924 г. Начал заниматься спортом в 1945 году. В 1948 году он окончил Ростовский институт инженеров железнодорожного транспорта, но все в его жизни решило увлечение спортом. Занятия греко-римской борьбой положили начало пути к большим победам. Первая крупная победа пришла на Всемирном фестивале молодежи и студентов Берлине (1951), потом были победы в Бухаресте (1953) и Будапеште (1954). Но его главным звездным часом стали, конечно, Олимпийские игры в Мельбурне (1956). Валентин Николаев десять раз становился чемпионом РСФСР. Завершив выступления в большом спорте, он стал наставником, очень многое сделал для развития греко-римской борьбы на Дону, воспитал немало ярких мастеров.

Вартерес Самургашев (рис.2) Родился 13 сентября 1979 года в Ростове-на-Дону. Начал заниматься борьбой в семилетнем возрасте, и в девять лет одержал свою первую победу. Вартерес сочетал серьезные тренировки с постоянной учебой, и кроме спортивных титулов получил три высших образования. В Сиднее Вартерес стал олимпийским чемпионом в категории до шестидесяти трех килограммов. На следующей Олимпиаде в Афинах Самургашев выступал в составе сборной России в весе до семидесяти четырех

килограммов. Но из-за судейской ошибки потерпел поражение, и получил только бронзовую медаль. Вартерес не стал акцентировать внимание на судействе, а искал причины относительной неудачи в себе. Вартерес Самургашев – настоящий лидер, за которым тянутся молодые талантливые атлеты, он всегда готов поддержать, помочь, объяснить тонкости и нюансы.

10 июля 2004 года торжественно был установлен памятник борцу Вартересу Самургашеву. Автор памятника скульптор Давид Бегалов. На самом памятнике надпись гласит: «Вартерес Самургашев – первый заслуженный донской олимпийский чемпион по греко-римской борьбе». По документам же памятник называется «За достижения федерации греко-римской борьбы».

Дисциплина «Греко-римская борьба», которая раньше называлась «классической борьбой», традиционно сильная в Ростовской области. Вольная борьба развита на Северном Кавказе, Осетии, Дагестане… Многие начинали заниматься вольной борьбой, а потом уже перешли в классическую. Она даёт хорошую базу. У Ростовской области большие борцовские традиции. С 1952 года наши спортсмены выступали на чемпионатах Европы и мира.

Арменак Ялтырян принял участие в дебютных для советских спортсменов Олимпийских играх 1952 года. В 1956 году борец **Валентин Николаев** завоевал золотую медаль Олимпийских игр. К сожалению, после 1956 у нас долго не было Олимпийского золота. Вплоть до 2000 года. Мы гордимся **Исламом Дугучиевым, Борисом Крамаренко, Сергеем Дюдяевым** – они чемпионы мира и Европы. Борьба – это Донской вид спорта. У Ростовской области большая плеяда именитых борцов. Мы всё равно приходим в зал, продолжаем заниматься борьбой, передаём свой опыт. И это продолжается десятилетиями. Вообще донские, ростовские борцы представляют Россию на всех Олимпийских играх начиная с 2000 года. В Лондоне в 2012 году бронзовую медаль завоевал **Заур Курамагомедов**, в 2016 году уже два спортсмена представляли Ростовскую область на

Олимпийских играх. Это **Ислам Магомедов** в весовой категории 96 килограмм и **Ибрагим Лабазанов** в весовой категории 55 килограмм.

Сейчас у нас претендует на попадание в Олимпийскую сборную 2020 года **Александр Чехиркин**, он является чемпионом Европы, мира, победитель международных соревнований в Минске. В 2018 году он выиграл золото чемпионата мира. Он лидер сборной России наряду с легендарным **Романом Власовым** – двукратным Олимпийским чемпионом.

Сегодня у нас развивается и женская борьба. Девушки выступают в составе сборной России. Они участники и призёры чемпионатов Европы и мира. Это **Татьяна Колесникова** – призёр чемпионата Европы, **Марина Симонян** – бронзовый призёр чемпионата мира, **Полина Лукина** – призёр первенства мира. В Ростовской области есть уникальное училище Олимпийского резерва, где помимо футбола, гандбола, велоспорта и гребли культивируется борьба. На Донской земле сильна и женская команда.

На сегодняшний день строительство спортивных залов поддержал заместитель губернатора и министр спорта. Строительство началось в 2017 году, а на данный момент в разных муниципальных образованиях построено уже 7 залов. Сегодня там активно проводятся и соревнования областного уровня. Зал позволяет проводить подобные мероприятия. Он соответствует всем необходимым требованиям.

Ежегодно, после победы на Олимпийских играх в 2000 году. То есть у нас уже в юбилейный 20 раз будет проводится Турнир на призы братьев Самургашевых. Он также поддерживается Правительством Ростовской области и Министерством спорта. В этом году турнир будет приурочен к 75-летию окончания Великой Отечественной Войны. Кстати, победителями этого турнира становился и **Роман Власов**, и **Алан Хугаев**, и многие другие легендарные борцы. Многие из них уже стали тренерами. Каждый год спортсмены приезжают к нам из разных стран. Этот турнир – наша большая традиция.

Ростовское областное училище олимпийского резерва.

Спортивная борьба. Ростовское областное училище олимпийского резерва было **о**ткрыто в 1977 году. С 1977 по 2009 годы со спортсменами работали заслуженные тренеры России Евгений Иванович Пожидаев, Калуст Крикорович Харахашян, Семён Саркисович Казаров, Ашот Мелконович Чубаров, Юрий Иванович Каневский.Подготовлены шесть заслуженных мастеров спорта, двадцать четыре мастера спорта международного класса, более ста семидесяти мастеров спорта СССР и России.

В числе выпускников училища: заслуженные мастера спорта, чемпионы Олимпийских игр, чемпионы мира и Европы, мастера спорта международного класса: Мурат Карданов, Ислам Дугучиев, Сергей Дюдяев, Сергей Буланов, Николай Монов,Чингиз Лабазанов, Ислам Магомедов, Александр Чехиркин,Камал Мусаев, Сергей Гиракосян, Муслим Магомедов, Олег Баламутов, Аскер Татлок, Руслан Чермит, Роман Болтунов, Юрий Соломатин, Ашот Закарян, АрдашесЗакарян, Евгений Кравченко, Ибрагим Лабазанов, Руслан Исаков, Ильяс Магомадов, Рамазан Абачараев.

Сегодня со спортсменами работают молодые перспективные тренеры, мастера спорта России международного класса Ардашес Закарян – старший тренер отделения, тренер высшей категории, Ашот Закарян – тренер высшей категории, Роман Болтунов – заслуженный тренер России, Муслим Магомедов – тренер первой категории.

На отделении обучаются шестьдесят человек. Среди них призёры чемпионата России 2016 года Ираклий Каландия и Исмаил Саидхасанов, призёры первенства России среди юниоров 2016 года Магомед Ярбилов, Руслан Юсупов, Михаил Британов, Гарик Гиголян, Константин Мащенко, Роман Мащенко, призёры первенства России среди юношей 2016 года Илья Ермоленко, Вадим Алубаев, МавлудРизманов, Далер Реза-Заде.

Тренировочные занятия проводятся в борцовском зале училища, а также в спортивном комплексе «Лидер».Со спортсменами также работают воспитатель отделения Ирина Горбатенко и инструктор-методист Юлия Макарова.

Вольная борьба. Отделение было открыто в 2009 году. С момента образования отделения тренером работает Сергей Алубаев. За время работы подготовлены три мастера спорта России.

Сегодня среди спортсменов отделения серебряный призёр первенства России среди юниоров 2016 года Марина Симонян, бронзовый призёр VII летней Спартакиадыучащихся России 2015 года Диана Фазилова, победитель и призёр первенства ЮФО среди юниоров 2016 года Инна Дохневская и Анастасия Воронина.Тренировочные занятия проводятся в борцовском зале училища.

На сегодняшний день Ростов-на-Дону имеет несколько основных кандидатов на попадание в состав участниц квалификационного чемпионата мира, в котором будут разыгрываться путевки на Олимпийские игры-2020. Кандидат номер один — это Татьяна Колесникова, а кандидат номер два — Марина Симонян.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итоги исследования, мы можем сделать вывод, что Ростовская область является одним из ведущих спортивных регионов на карте России. Свой высокий статус донские спортсмены регулярно подтверждают на мировых первенствах, чемпионатах, Олимпийских играх, прославляя Россию на международной спортивной арене. Ростовская область прошла большой исторический спортивный путь и сегодня заслуженно входит в число ведущих субъектов Российской Федерации в области развития физической культуры и спорта. Созданная в Ростовской области система физического воспитания, детско-юношеского спорта, массового спорта и спорта высших достижений по праву считается одной из лучших в стране. В результате работы была создана учебная презентация, которая может быть использована на занятиях по истории

и обществознания, информатике, а также во внеклассных мероприятиях, посвященных олимпийскому движению, с целью популяризации спорта в Ростовской области.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Атанасов Ж. Олимпийское движение и воспитание нравственно-эстетического отношения к спорту //Проблемы олимпийского движения: Сб. / Под ред. А. Солакова). – БОК, София-Пресс, 2007. – С. 125-138.
2. Чернецкий Ю.М. Олимпизм в системе образования и воспитания. Ч.: «Полиграф-мастер», 2000. – 242 с.

Приложение

Таблица 1.

Число медалей завоеванные донскими спортсменами

Олимпиады	**Золотая медаль**	**Серебряная медаль**	**Бронзовая медаль**
14	38	33	39

Таблица 2

Олимпийские чемпионы и призеры из Ростовской области

Всего спортсменов	**Золото**	**Серебро**	**Бронза**
37	19	30	15

рис. 1. Валентин Николаев

рис. 2. Вартерес Самургашев

ПРОЕКТ

НА ТЕМУ

«УЧАСТНИКИ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ, СТАВШИЕ ОЛИМПИЙСКИМИ ЧЕМПИОНАМИ»

Выполнила:
Студент группы 1-4
РОУОР (колледж)
Савельева Инна

Содержание.

Введение.

1.Военно-спортивные факты из жизни участников Великой Отечественной войны ставших олимпийскими чемпионами.

Заключение

Список используемых источников

Введение.

В этом году исполняется 75 лет Великой Победы. Победы над фашизмом, унесшим миллионы человеческих жизней. Важность этого события пробудило интерес к теме героев спортсменов. Среди защитников Отечества были и будущие герои Олимпиад. Они были там, где свистели пули, гремели артиллерийские залпы и было по настоящему жарко.

Из бесед со своими сверстниками, стало ясно, что многие не знают имен олимпийских чемпионов послевоенного времени, их заслуг перед страной и спортом. Изучение биографии олимпийских чемпионов того времени имеет большое значение. Наш долг - сберечь и передать память о великих подвигах наших соотечественников, ведь первые советские чемпионы учились спорту сами, в боевых условиях, пройдя суровую школу войны. На их примере можно учиться мужеству, стойкости, любви и преданности своей Родине и своему народу. После окончания войны они сумели достичь больших высот в спорте, а потому их имена всегда останутся в истории. У многих из них удивительные судьбы. Невозможно назвать всех, кто своими рекордами и достижениями славил советский спорт, остановимся лишь на некоторых выдающихся спортсменах участниках Великой Отечественной Войны.

Объект исследования: участники Великой Отечественной войны, ставшие олимпийскими чемпионами.

Предмет исследования: биографии участников Великой Отечественной войны принимавших участие в послевоенных олимпиадах.

Цель проекта:

1. Узнать о военно- спортивных фактах из жизни олимпийских чемпионов-участников Великой Отечественной войны.
2. Приобщить обучающихся к героическому прошлому нашего народа.

3. Представить изученный материал об участниках Великой Отечественной войны. ставших олимпийскими чемпионами в виде презентации.
4. Использовать полученный материал в виде презентации на классном часе посвященному 75-летию Великой Победе.

Задачи:

1. Изучить литературу и обобщить материал об участниках Великой Отечественной войны, ставших олимпийскими чемпионами.
2. Представить материал об олимпийских чемпионах –участниках Великой Отечественной войны в презентации.

Тип проекта: Информационный, краткосрочный.

Предполагается, что данный материал можно использовать на мероприятии, посвящённое 75-летию Победы в Великой Отечественной войне.

Целевая аудитория: учащиеся 8-9 классы.

1. Военно-спортивные факты из жизни участников Великой Отечественной войны ставших олимпийскими чемпионами.

Слайд 1.

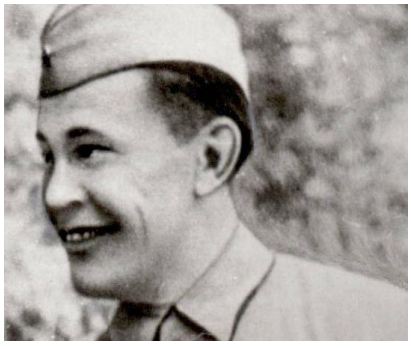
Мы расскажем вам о выдающихся олимпийских чемпионах, сражавшихся за нашу Родину.

Слайд 2.

ВИКТОР ЧУКАРИН (1921–1984). Он дважды завоевал титул абсолютного олимпийского чемпиона по гимнастике — в 1952-м в Хельсинки и через четыре года в Мельбурне. К тому же первую свою олимпийскую медаль он выиграл в 31 год — для гимнастики это пенсионный возраст. В 1941-м добровольцем ушёл на фронт. После ранения оказался в плену. Прошёл через несколько концлагерей, был приговорён к смерти… Когда Виктор вернулся домой, мать не узнала его, так он был истощён. Но он, как одержимый, возобновил тренировки и уже в 1946-м принял участие в чемпионате СССР, а ещё через два года стал абсолютным чемпионом страны по гимнастике. Удивительная судьба.

Слайд 3.

АЛЕКСЕЙ КАТУЛИН (1906–1982). Он единственный в нашем списке не выигрывал олимпийское «золото» как спортсмен. В начале 1930-х он стал сильнейшим борцом страны, а затем проявил себя и как тренер. Вскоре после начала войны Катулин возглавил партизанский отряд в оккупированной Смоленской области. Он стал незаменимым интеллектуалом спорта: председатель советской Федерации борьбы и первый отечественный вице-президент Международной федерации борьбы (FILA).



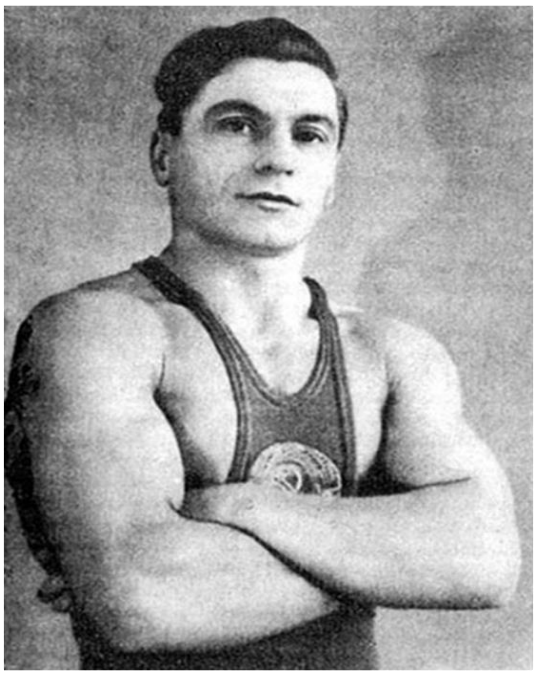
Слайд 4.

ЯКОВ ПУНКИН (1921–1994). Молодой атлет, борец классического (греко-римского) стиля Яков Пункин с апреля 1941 года находился в рядах Красной армии. Спустя некоторое время, Пункин продолжил службу в Красной армии и вскоре стал чемпионом Вооружённых сил в полулёгкой весовой категории. Тогда он выработал свой коронный приём — бросок прогибом, с резким изменением траектории. В финале Олимпийских игр 1952 года этот бросок помог ему тушировать двух сильнейших соперников — венгра и египтянина. Пункина называли «молнией на ковре». Олимпиада в Хельсинки была звёздным часом фронтовика.

Слайд 5.

ИВАН УДОДОВ (1924–1981). Первым советским олимпийским чемпионом стал именно он — самый лёгкий в тяжёлой атлетике, штангист, ростовчанин Иван Удодов. В тяжёлую атлетику, как ни странно, его привели врачи. Посоветовали заниматься спортом. Когда началась война, семнадцатилетний Удодов не успел встать в строй. Осенью, когда гитлеровцы в первый раз захватили Ростов-на-Дону, прямо из детского дома юношу угнали на принудительные работы в Германию. Ему пришлось работать на авиационном заводе. Два года, до самого конца войны, будущий чемпион провёл в Бухенвальде. В апреле 1945-го американские солдаты на руках несли в госпиталь больного парня. Он весил 29 кг. Пришлось заново научиться ходить… силы возвращались постепенно. В Ростове врач посоветовал ему спорт, поднятие тяжестей. Иван учился на шофёра, а вечерами приходил в спортзал… Талант проявился быстро: в 1949-м Удодов занял высокое пятое

место на чемпионате страны в самой лёгкой категории, а в 1951-м стал чемпионом СССР.



Слайд 6.

НИКОЛАЙ СОЛОГУБОВ (1924–1988). В 1950-е годы он являлся лучшим защитником мирового хоккея. Наши спортсмены впервые приняли участие в зимней Олимпиаде в 1956 году.

Николай Сологубов стал тогда первым «зимним» знаменосцем сборной СССР. Лишь одного хоккеиста в истории дважды признали лучшим игроком Олимпиады. Это он — советский защитник, фронтовик, армеец Николай Сологубов — в 1956-м и в 1960 годах. Он не просто прерывал атаки соперника неожиданными силовыми приёмами и ловкими манёврами, но и атаковал. Когда на Олимпиаде-56 канадский защитник разбил ему лицо, Сологубов отмахнулся от врача: «Лечиться будем после игры!». В 350 играх он забросил 128 шайб — уникальный результат для защитника.

Слайд 7.

АНАТОЛИЙ БОГДАНОВ (1931–2001). Орденоносец, двукратный олимпийский чемпион, многократный чемпион мира, Европы и СССР по пулевой стрельбе в винтовочных упражнениях. Перенёс тяжёлую болезнь. А затем, после Победы, нашёл себя в спорте и стал одним из лучших снайперов XX века.

Слайд 8.

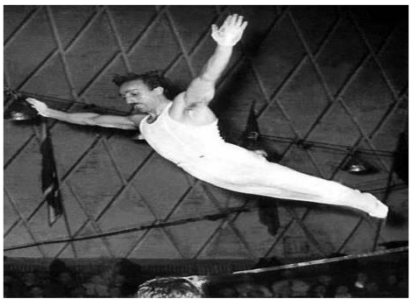
АРКАДИЙ ВОРОБЬЁВ (1924–2012). Аркадий Воробьёв — эпоха в истории мирового спорта. Выдающийся тяжелоатлет, настоящий богатырь, спортивный интеллектуал, он дважды выигрывал олимпийское «золото», а на своей первой Олимпиаде в Хельсинки завоевал серебряную медаль. В 1960-м на Олимпиаде в Риме Воробьёв в 36 лет стал двукратным олимпийским чемпионом. Не раз он бил мировые рекорды. Мы помним Воробьёва и как талантливого врача, доктора медицинских наук, исследователя, основателя Малаховского института физкультуры. В семнадцать лет, с третьей попытки, надел гимнастёрку. Служил в морской пехоте, был водолазом, отличился при форсировании Дуная. Первое его спортивное звание — чемпион Черноморского флота.

Слайд 9.

ЮРИЙ ТЮКАЛОВ (РОД. 1930). Когда закончилась война, ему шёл пятнадцатый год, но мальчишка уже носил медаль «За оборону Ленинграда». Он провёл в осаждённом городе все дни блокады. А после победы восстанавливал силы не только в госпиталях, но и в физкультурных залах. Тюкалов в нач. 1950-х стал одним из лучших советских гребцов. На первой нашей Олимпиаде — в Хельсинки в 1952-м — он выиграл престижную «одиночку», а через четыре года в Мельбурне стал чемпионом в «двойке».

Слайд 10.

ГРАНТ ШАГИНЯН (1923–1996). На дебютных для наших спортсменов Олимпийских играх в Хельсинки в 1952 году Грант Шагинян завоевал две золотые и две серебряные медали. Наиболее впечатляющим оказалось его выступление на коне, в конце которого он впервые выполнил соскок, впоследствии вошедший в международную терминологию как «вертушка Шагиняна». Летом 1941 года молодой, многообещающий гимнаст добровольцем ушёл на фронт. С войны вернулся офицером, с наградами и ранениями. Прошло три года после Победы — и Грант стал одним из лучших атлетов Союза.



Слайд 11.

ЕВГЕНИЙ ЛОПАТИН (1917–2011). До войны он был чемпионом Ленинграда по тяжёлой атлетике в лёгком весе. А с августа 1942 года лейтенант Лопатин, командир роты противотанковых ружей, сражался под Сталинградом. 11 сентября под Ерзовкой Лопатина зацепил немецкий снайпер. Друзей в том бою убило, а штангист, казалось, потерял руку. Пуля прошла навылет, перебила кость. Чтобы всё-таки спасти руку, Лопатин разработал для себя комплекс специальных упражнений. В 1945-м он принял участие в чемпионате СССР и завоевал серебряную медаль. А ещё через два года упорного труда стал чемпионом страны.

Слайд 12.

АНАТОЛИЙ ПАРФЁНОВ (1925–1993). В октябре 1943 года отряд, в котором служил Анатолий Парфёнов, получил задание: на подручных средствах переправиться через Днепр. Анатолия взрывной волной выбросило в воду. Пулемёт пошёл на дно. Он нырнул и смог достать пулемёт со дна, а потом первым добрался до берега и открыл огонь. Старшего сержанта Парфёнова наградили орденом Ленина. Спортом он не занимался, правил борьбы не знал. Только в 1951 году в 26 лет начал заниматься в спортзале. И, хотя после ранения у него плохо двигалась рука, он быстро стал одним из сильнейших атлетов страны и заслужил прозвище Геракл.

Заключение.

Закончилась вторая мировая война. Одним из важных её итогов стал огромный авторитет Советского Союза – страны, вынесшей основные трудности борьбы с фашизмом. Наша страна вступает во все спортивные международные организации, в т.ч. и в Международный Олимпийский комитет (МОК) в 1951г. Победа Советского Союза в Великой Отечественной войне показала всему миру величайший героизм, и единство советского народа. Все спортсмены - участники ВОВ и удостоены высоких государственных наград. Многие из них, пройдя войну, продолжали свою деятельность, став учёными, руководителями различных кафедр, тренерами, передавая свои знания, опыт, любовь к спорту студентам. Нам всем необходимо об этом помнить.

Список используемых источников.

В. В. Столбова «История физической культуры и спорта». Учебник для институтов; ФиС, М., 1995г.55-59. «Великая Отечественная война 1941-1945 г.».
В. В. Кукушкин «Всё о спорте» 1999г.-15-20с -М.
https://infopedia.su/2xb972.html
https://www.sports.ru/tribuna/blogs/russiateam/610921.html

ДОПИНГ В СПОРТЕ. ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ.

ДОПИНГ В СПОРТЕ: ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ И БОРЬБЫ

Бекнёв А.С., Колотыркин А.И.

Научный руководитель: Басинова А.А.

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

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....
ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ ДОПИНГА.....
БОРЬБА С ДОПИНГОМ .....
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....
ЛИТЕРАТУРА.....

ВВЕДЕНИЕ

Допинг вызывал интерес на протяжении всей спортивной истории. Рассказываем о том, как из «народных средств» он эволюционировал в серьезные медицинские препараты.

Если Вы думаете, что допинговая спортивная истерия случилась впервые, то очень сильно ошибаетесь. Допинг имеет долгую и богатую историю развития и распространения. До определенного периода это считалось абсолютно нормальным явлением.

ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ ДОПИНГА

В древнейшей истории спорта не существовало антидопинговых комиссий и вообще понятия допинга, поэтому разрешалось использовать любые средства для улучшения собственных результатов, так сказать «победа любой ценой». В Древней Греции считалось, что перед состязаниями нужно съесть несколько килограммов мяса, в том числе и сырого, и запить все это значительным количеством вина. Также было популярно употреблять различные

галлюциногены для удачи и даже сильнодействующий яд стрихнин для стимуляции, но в малых количествах. На скачках в Древнем Риме допинг употребляли даже лошади, считалось, что сладкая вода с медом увеличивает их выносливость.

Слово «допинг» изначально употреблялось колонистами-европейцами для обозначения галлюциногенных напитков, которые африканцы пили в своих религиозных ритуалах. Затем это слово перешло на спорт. Современная олимпийская история начинается с первой олимпиады 1896 года. С этого же года начинается и современная история допинга. На первых олимпиадах все такой же большой популярностью пользовался стрихнин – это действенное, но очень опасное вещество, из-за его применения спортсмены нередко умирали. Кроме того, было распространено так называемое «вино для атлетов» — вино и листья коки или сам кокаин. Первоначально организаторы олимпиады только на словах просили участников «играть честно», но официально допинг не запрещали, а тема пользы допинга для спортсменов всерьез развивалась в серьезных медицинских научных трудах.

Впервые на официальном уровне допинг запретила Международная Федерация легкой атлетики в 1928 году – за употребление стимуляторов грозила дисквалификация. Но медицинского тестирования на допинг еще не проводилось, поэтому спортсмены просто начали искать новые препараты и скрывать их употребление. Для улучшения выносливости принимали нитроглицерин, так как он расширял артерии для большего питания мышц.

В это же время распространяется амфетамин, который употребляет значительное количество спортсменов. Общеизвестным является факт, что солдаты немецкой армии массово употребляли амфетамин во время Второй Мировой войны. С амфетамином связывают и превосходные успехи немецкой олимпийской сборной на домашних играх в Берлине в 1936 году. Еще одно изобретение немецких медиков – инъекции тестостерона, которые затем

превратились в стероиды (тот же самый тестостерон, только в легко усваиваемой форме).

Спортсмены умирали все чаще. В середине 20 века жертвами остановки сердца от смеси амфетамина и серьезных физических нагрузок стали десятки спортсменов, но чаще всего велосипедисты. Допинг все эволюционировал и эволюционировал. Теперь стероиды появились не только в форме инъекций, но и в съедобной форме порошка, который смешивали с напитками или другой едой.

В 1968 году Международный Олимпийский Комитет объявил полную войну допингу и обязал всех олимпийцев сдавать мочу на анализы. Теперь спортсмены все реже шли на употребление препаратов напрямую, а чаще искали способы обойти запреты. Допустим, получил распространение кровяной допинг – спортсмену переливали кровь с большим количеством гемоглобина. В 1999 Всемирное антидопинговое агентство WADA. Сейчас медики говорят о появлении абсолютно нового вида допинга – генетических изменений организма спортсменов, дающих преимущество над другими.

БОРЬБА С ДОПИНГОМ

История применения допинга в спорте и борьбы с ним началась очень давно. Вещества и методы, повышающие работоспособность человека, применялись задолго до того, как в Древней Греции были организованы первые Олимпийские игры, где различные стимуляторы использовались спортсменами для получения лучших результатов. Есть свидетельства, что еще в III в. до н. э. в Греции спортсмены-олимпийцы использовали вещества, улучшающие их результаты. Участники древнегреческих Олимпийских игр считали, что семена кунжута повышают выносливость в беге, а борцу перед схваткой необходимо съесть десять фунтов ягнятины, запив ее вином со стрихнином. Использовались также некоторые лекарственные растения, семенники убитых животных, употреблявшиеся в пищу, всякие методы заговоров и другие приемы. Использовали стимулирующие вещества и Вавилон, и Древний Египет,

которые вели активные военные действия со своими соседями и нуждались в повышении боеспособности воинов, а также, возможно, и спортсменов. В дальнейшем и Европа стала применять стимулирующие средства в связи с завоеваниями Александра Македонского и впоследствии — Римской империи. Индейцы Северной и Южной Америки также издавна использовали различные стимуляторы, преимущественно растительного происхождения (кока, сарсапарилла).

Слово "допинг", первоначально использовавшееся для обозначения напитка, который южноафриканские племена принимали во время религиозных ритуалов, в спорте стало применяться с 1865 г. Впервые термин "допинг" применили по отношению к спортсменам, принимавшим стимуляторы во время соревнований по плаванию, проводившихся в Амстердаме. Однако имеются данные, согласно которым, словом "допинг" уже в первой половине XIX в. называли наркотические средства, которые давали лошадям, участвующим в конных скачках, проводившихся в Англии.

Стимулирующие препараты не только помогали побеждать, но и нередко негативно воздействовали на здоровье спортсменов, иногда приводили к трагедиям. В 1886 г. на соревнованиях по велосипедному спорту была зафиксирована первая смерть одного из участников — англичанина Линтона, последовавшая из-за применения им допинга во время гонки по маршруту Париж — Бордо.

Первой международной федерацией, которая стала активно бороться с использованием допинга, оказалась Международная федерация легкой атлетики. Еще в 1928 г. она запретила использование стимуляторов. Другие федерации последовали ее примеру. Однако серьезного результата это не давало, поскольку отсутствовала система контроля за применением допинга.

Широкое распространение получило применение спортсменами различных стимулирующих препаратов на Олимпийских играх в начале XX в. и позднее, став более частым в 1950—1960-е и последующие годы. На зимних

Олимпийских играх 1952 г. были отмечены случаи использования фенамина конькобежцами, которым потребовалась медицинская помощь. На Играх XVI Олимпиады в Мельбурне (1956 г.) аналогичный случай произошел с велосипедистами. И только после гибели во время соревнований по велосипедному спорту на Играх XVII Олимпиады (Рим, 1960 г.) в результате применения фенамина датского гонщика Курта Йенсена, Международный олимпийский комитет начал борьбу с допингом. Первые пробы, призванные проверить, не применяли ли спортсмены запрещенные стимуляторы, были взяты в Токио в 1964 г. на Играх XVIII Олимпиады.

Однако еще до этого (в 1960 г.) проблема применения допинга привлекла внимание Совета Европы: 21 западноевропейская страна приняла резолюцию против использования в спорте допинговых субстанций. В 1963 г. Совет Европы создал специальный комитет по борьбе с допингом, деятельность которого, к сожалению, оказалась неэффективной. В начале 1960-х годов антидопинговые инициативы проявили правительства ряда стран в содружестве с наиболее крупными международными организациями. В эти же годы начало проводиться тестирование спортсменов на применение стимуляторов, бета-адреноблокаторов, наркотических веществ и др. Однако несовершенство методов контроля позволяло спортсменам обходить тестирование или искажать его результаты.

Знаменательное событие в истории допинга произошло на Международном конгрессе по спортивной медицине, проходившем в 1965 г. в Страсбурге (Франция), было сформулировано, что допинг — это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, или какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве, или введение какого-либо вещества неестественным путем, для того чтобы искусственно и нечестным путем повысить результат спортсмена во время выступления в соревнованиях.

Международные Федерации велосипедного спорта и футбола были первыми федерациями, которые в 1966 г. официально ввели пробы на допинг при проведении своих чемпионатов мира. В следующем году МОК учредил Медицинскую комиссию, принял определение допинга и выпустил первый перечень запрещенных препаратов. В 1968 г. на X зимних Олимпийских играх в Гренобле и на Играх XIX Олимпиады в Мехико Медицинская комиссия МОК впервые осуществила широкий антидопинговый контроль, в ходе которого проверку на предмет выявления применения стимуляторов и наркотических веществ прошли более 750 спортсменов. Ужесточение допинг-контроля на этих Играх в определенной мере было стимулировано смертью во время гонки "Тур де Франс" в 1967 г. английского гонщика Томми Симпсона, злоупотреблявшего допинговыми средствами.

На Играх XX Олимпиады (Мюнхен, 1972 г.) тестирование спортсменов с целью выявления применения ими запрещенных препаратов приобрело характер широкомасштабной акции. Пробы были взяты более чем у 2 тыс. участников Игр. Семь проб дали положительный результат. Все спортсмены, в том числе четверо медалистов, были дисквалифицированы.

С тех пор ведется "соревнование" между теми, кто расширяет перечень запрещенных препаратов и методов, относящихся к допинговым, и изыскивает действенные способы их обнаружения в организме спортсменов, и теми, кто разрабатывает все новые и новые разновидности допинга одновременно с поиском возможностей для их "прикрытия", технологий маскировки и побуждает спортсменов использовать запрещенные препараты и методы. Оба эти антагонистических направления нередко совпадают в деятельности одних и тех же лабораторий, призванных бороться с применением допинга в спорте.

История допинга в спорте резко изменилась после изобретения в 1930-х годах синтетических мужских половых гормонов, которые в конце 1950-х — начале 1960-х годов получили распространение в американском спорте. В большом количестве публикаций препараты этого класса рекомендовались

спортсменам, специализирующимся в силовых и скоростно-силовых видах спорта — тяжелой атлетике, бодибилдинге, легкоатлетических метаниях и др. Рекламную кампанию среди спортсменов проводили также фармацевтические фирмы, производившие анаболические стероиды, а врачи выписывали спортсменам рецепты, предусматривающие применение этих препаратов для улучшения результатов. Эта деятельность в основном коснулась США, но в дальнейшем стала проникать в спорт других стран, включая страны Восточной Европы, где анаболики стали широко использоваться в конце 1960-х — начале 1970-х годов.

Особую популярность анаболические стероиды приобрели в 1970—1980-х годах, когда было доказано, что эти препараты являются эффективным средством стимуляции возможностей системы энергообеспечения организма, активизации восстановительных реакций после больших тренировочных и соревновательных нагрузок. Это привело к внедрению анаболических стероидов в практику подготовки велосипедистов, пловцов, гребцов, конькобежцев и др. Распространение препаратов этого класса стимулировалось тем, что именно в этот период в подавляющем большинстве видов спорта появилась тенденция к резкой интенсификации тренировочного процесса, и очень многие победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира, как и немало установленных феноменальных мировых рекордов, имели "анаболическое" происхождение.

Методы, позволяющие выявлять использование спортсменами анаболических стероидов, были разработаны к середине 1970-х годов, и в 1975 г. МОК включил эти препараты в Список запрещенных веществ. К сожалению, включение анаболиков в Список не решило проблемы, поскольку эти вещества уже очень глубоко проникли в спорт.

Началась активная борьба между Медицинской комиссией МОК, стремящейся выявить нарушителей, и самими нарушителями,

разрабатывающими способы ухода от допинг-контроля, использования различных средств, маскирующих применение анаболиков.

В последующие годы большинство случаев применения анаболических стероидов было связано с двумя видами спорта — тяжелой атлетикой и легкой атлетикой. Именно в этих видах спорта анаболики получили наибольшее распространение. Кроме того, они нашли применение в ряде других видов спорта — плавании, гребле, велосипедном и конькобежном спорте. Запрет на применение анаболических стероидов и жесткие наказания за их применение стимулировали поиск, синтез и внедрение в практику спорта других гормональных препаратов. Среди них наиболее сильнодействующим оказался соматотропный гормон (гормон роста), который, по неофициальным данным, впервые получил широкое распространение в спорте ГДР.

В начале 1980-х годов Медицинская комиссия МОК столкнулась с проблемой использования спортсменами таких препаратов, как бета-адреноблокаторы и диуретики. В результате в 1984 г., после Игр XXIII Олимпиады, проходивших в Лос-Анджелесе, вещества, относящиеся к упомянутым группам, были включены в Список запрещенных препаратов.

Довольно сложной (с точки зрения обнаружения фактов применения) оказалась проблема контроля на кровяной допинг, использование которого получило распространение в 1960— 1970-х и последующих годах в видах спорта, связанных с проявлением выносливости к длительной работе. Экспериментально было установлено, что применение кровяного допинга (гемотрансфузия, аутогемотрансфузия) повышает содержание гемоглобина в крови, способствуя тем самым существенному увеличению возможностей кислородтранспортной системы и повышению выносливости спортсмена в условиях продолжительной работы.

В 1986 г., после введения МОК запрета на использование кровяного допинга в спорте, проблема еще более обострилась, во-первых, из-за отсутствия надежной системы контроля, а во-вторых, в связи с внедрением в спорт

цитокиновых препаратов (эритропоэтина), которые явились синтетическими аналогами кровяного допинга. Запрету в 1990 г. применения эритропоэтина проблемы не снял, так как не было надежных методов контроле ля за применением этого препарата, и он широко применялся в видах спорта, требующих проявления выносливости в работе аэробного характера, вплоть до 2000 г. Позднее были разработаны и производятся различные препараты эритропоэтина и заменители крови на основе гемоглобина.

В последние годы среди участников международных соревнований в отдельных видах спорта требующих высокого уровня аэробной производительности (особенно в лыжных гонках), становится все больше спортсменов, предъявляющих медицинские справки о том, что они — астматики и потому не могут существовать без приема антиастматических лекарств, а прием этих препаратор (санкционированный врачами) даст таким спортсменам довольно существенные преимущества над соперниками. Одновременно широко внедряются препараты, не подлежащие выявлению в процессе допинг-контроля (например, ряд пептидных гормонов), идет поиск эффективных генных технологий стимуляции работоспособности.

Проблема допинга в спорте обострилась еще и потому, что в последние годы получило широкое распространение производство диетических добавок и их интенсивное использование спортсменами. Эти добавки не относятся к лекарственному ассортименту фармакологических препаратов, не проходят строгих клинических испытаний, что значительно облегчает процесс их производства и выхода на рынок. Однако многие добавки содержат запрещенные вещества (анаболические стероиды, психомоторные стимуляторы и др.), хотя информация об этом отсутствует на этикетках и в инструкциях по их использованию. В этой связи у спортсменов и представителей антидопинговой системы возникли серьезные проблемы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Несмотря на исключительно активную борьбу с применением допинга, которую ведет МОК уже в течение более 40 лет, проблема использования запрещенных веществ и процедур в спорте не решена и с каждым годом приобретает все большую остроту.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры. Учебник и практикум для СПО. Издательство: Юрайт, 2017г.
2. Родченков Г. Допинг [Текст] / Г. Родченков // Легкая атлетика. - 2004.
3. Семенов В. «Лекарственные средства в спорте» (Москва,1994)

СПОРТ + ДОПИНГ = ПОРАЖЕНИЕ

Денека Д.М., Ларцева Е.В.

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

Содержание

Введение

Основная часть

- историческая справка о возникновении допинга
- основные группы запрещенных препаратов
- допинговые методы
- нарушения антидопинговых правил
- организация исследования

Заключение

Литература

Введение

Вопросы, касающиеся применения допинга в спорте, давно привлекают к себе внимание как профессиональных спортсменов, так и людей, занимающихся любительским спортом.

По словам президента Международного олимпийского комитета (МОК) Томаса Баха [1] «Допинг, безусловно, самая сильная угроза для спорта в 21-м веке. Это подрывает здоровье спортсменов и лишает веру в спортсменов».

В настоящее время жестокие условия выживания в современном спорте вынуждают спортсменов работать почти за пределами физиологических возможностей организма. Необходимым условием успешного выступления спортсменов в настоящее время- это очень высокий уровень их подготовленности. Проблема усугубляется коммерциализацией спорта. Высокая цена победы в современном спорте приводит к ряду негативных

последствий, среди которых особенно тревожит прием запрещенных спортивных препаратов или методов. С медицинской точки зрения принятие таких препаратов, часто не обоснованных и не контролируемых, может являться опасным для здоровья и жизни спортсмена. В современных спортивных соревнованиях смертельные случаи, вызванные употреблением спортсменами запрещенных веществ, случаются довольно часто. Помимо существенного вреда для здоровья и жизни спортсменов, применение таких средств противоречит морально-этическим нормам спортивного движения и основной задаче современного спорта [1,2]

Актуальность. Актуальность данной темы обусловлена тем, что проблема допинга в настоящий момент является одной из центральных проблем современного спорта, поскольку употребление допинга спортсменами не только наносит ущерб их здоровью, но и подрывает основы спорта.

Цель проекта: познакомить обучающихся СУОР с важными фактами и основными моментами работы антидопинговых агентств (ВАДА, РУСАДА), выяснить отношение студентов СУОР к применению допинга в спорте.

Задачи проекта:

1. Изучить природу допинга и причины его применения.
2. Выяснить отношение к этой проблеме студентов 1 курса, занимающихся различными видами спорта.
3. Информировать их о негативных последствиях применения запрещённых препаратов.

Гипотеза: предполагается, что информация о применении запрещенных препаратов и их вредном влиянии на организм поможет спортсменам не применять их.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы и интернет источников, анкетирование.

Предмет исследования: обучающиеся СУОР

Историческая справка о возникновении допинга

Всё чаще спортсмены прибегают к запрещённым методам. Это и не удивительно, ведь высокий результат спортсмена (или команды), это престиж стране, за которую он выступает. После разразившегося всемирного спортивного скандала о допинге знают многие. Что же такое допинг и каковы его последствия?

Слово «допинг» изначально употреблялось колонистами-европейцами для обозначения галлюциногенных напитков, которые африканцы пили в своих религиозных ритуалах. Затем это слово перешло на спорт.
В профессиональном спорте допинг- это нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. А проще, допинг- это запрещенные препараты и методы, которые могут улучшить спортивный результат. [1,2]

Современная олимпийская история начинается с первой Олимпиады 1896 года. С этого же года начинается и современная история допинга. На первых олимпиадах все такой же большой популярностью пользовался стрихнин – это действенное, но очень опасное вещество, из-за его применения спортсмены нередко умирали. Кроме того, было распространено так называемое «вино для атлетов» — вино и листья коки или сам кокаин. Первоначально организаторы Олимпиады только на словах просили участников «играть честно», но официально допинг не запрещали, а тема пользы допинга для спортсменов всерьез развивалась в серьезных медицинских научных трудах. Известен пример американского марафонца Тома Хикса на Играх 1904 года в Сент-Луисе. Хикс получил золотую медаль - однако она была заработана нечестно. За 11 км до финишной черты бегун упал в обморок, и тренер вколол спортсмену сульфат стрихнина и дал глоток коньяка, а когда Хикс вновь застопорился, повторил инъекцию. После забега марафонец немедленно был отправлен в больницу.

Во время «Тур-де-Франс-1924» велосипедисты Анри, Франсис и Шарль Пелиссье дали интервью газете «Le Petit Parisien», в котором заявили, что перед

гонкой они употребляли стрихнин, хлороформ, аспирин и некое вещество под названием «лошадиная мазь». Позже Анри отказался от своих слов.

Впервые на официальном уровне допинг запретила Международная Федерация легкой атлетики в 1928 году – за употребление стимуляторов грозила дисквалификация. Но медицинского тестирования на допинг еще не проводилось, поэтому спортсмены начали искать новые препараты и скрывать их употребление. Для улучшения выносливости принимали нитроглицерин, так как он расширял артерии для большего питания мышц.

В это же время распространяется амфетамин, который употребляет значительное количество спортсменов. Общеизвестным является факт, что солдаты немецкой армии массово употребляли амфетамин во время Второй Мировой войны. С амфетамином связывают и превосходные успехи немецкой олимпийской сборной на домашних играх в Берлине в 1936 году. Еще одно изобретение немецких медиков – инъекции тестостерона, которые затем превратились в стероиды (тестостерон в легко усваиваемой форме).

С допингом поначалу не боролись потому, что пользовались им немногие, и обнаружить нарушителей было сложно. В середине 20 века жертвами остановки сердца от смеси амфетамина и серьезных физических нагрузок стали десятки спортсменов, но чаще всего велосипедисты. Допинг эволюционировал. Теперь стероиды появились не только в форме инъекций, но и в съедобной форме порошка, который смешивали с напитками или другой едой [5].

Мир узнал больше о допинге во время Олимпийских игр 1960 года в Риме. Велосипедные гонки на 100 км происходили при сильной жаре, что многие спортсмены падали с велосипедов. Датчане Йенсен и Йоргансен после падения потеряли сознание. Йенсен умер.

Также известен случай с английским велосипедистом Симпсоном во время 54-й шоссейной гонки Тур де Франс. На 20-километровом участке трассы Симпсон дважды упал с велосипеда. После второго падения попытки реанимации оказались безрезультатными. Лишь со временем было официально

объявлено, что в крови погибших спортсменов обнаружили сильнодействующие возбуждающие средства. Причиной трагической гибели велосипедиста Григория Радченко во время командной гонки 28 июля 1978 года была прямая инъекция стрихнина в сердечную мышцу — этот случай считается первой «допинговой смертью» среди советских спортсменов.

В 1968 году Международный Олимпийский Комитет объявил полную войну допингу и обязал всех олимпийцев сдавать анализы. Спортсмены все реже шли на употребление препаратов напрямую, а чаще искали способы обойти запреты. Экс-президент МОК Хуан Антонио Самаранч считал печальным днем в истории современных Олимпийских игр историю с Беном Джонсоном. 24 сентября 1988 года канадский легкоатлет на Играх в Сеуле установил рекорд в стометровке – 9,79 секунд. А через три дня его дисквалифицировали – допинг-пробы показали наличие в его крови анаболического стероидного препарата станозолола. [1,2]

В девяностые годы около 20 спортсменов Европы погибли из-за эритропоэтина. Много смертей культуристов и футболистов связано и с употреблением анаболиков – образуется тромб, отрывается и наступает мгновенная смерть. В 1993 году Медицинская комиссия МОК запретила применение следующих фармакологических препаратов: стимуляторов разных групп и классов, наркотиков, анаболиков, обезболивающих средств, мочегонных средств, пептидных гормонов и их производных. Введены также ограничения на употребление алкоголя, кофе, местноанестезирующих средств и бета-блокаторов.

В 2006 году перед самым началом чемпионата мира дисквалифицировали целую сборную тяжелоатлетов из Ирана. Иранцы считались одними из сильнейших в этом спорте, однако большинство, 9 из 11 человек, не прошли допинг-контроль. Не прошли еще три сборные: россиян и казахов по 6 участников команды, аргентинцев – трое.

У гонщиков “Тур де Франс” 2008 года у одного за другим в крови обнаруживали эритропоэтин. Звезды велоспорта Мануэль Бертран, Мойзес Дюэнас Невадо, Риккардо Рико, Леонардо Пьеполи были деквалифицированы.

Теннисистка Мария Шарапова стала “первой ласточкой” мельдониевого скандала [2,4]

Основные группы запрещенных препаратов

Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА)—это международная независимая организация, созданная в 1999 году для продвижения, координации и мониторинга борьбы с допингом в спорте. Российское антидопинговое агентство РУСАДА- антидопинговое агентство, основная миссия которого состоит в защите фундаментального права спортсменов на участие в соревнованиях, свободных от допинга. ВАДА ежегодно обновляет список запрещенных препаратов и методов и размещает его самую последнюю версию на своем сайте. РУСАДА размещает на своем сайте перевод списка на русский язык. [2]. Сегодня это более 600 запрещенных препаратов. Сейчас в него входят девять групп веществ:

«Стимуляторы»: амфетамин, аминептин, мезокарб, кофеин, эфедрин, салбутамол, кокаин, стрихнин и родственные им соединения; активизируют деятельность ЦНС, избавляют от физической и психической усталости. Повышая работоспособность, тем самым ускоряют обмен веществ, повышают выносливость и стрессоустойчивость, но также происходит поражение многих жизненно важных органов.

Бета-2 агонисты: сальбутамол и др. понижают ЧСС, успокаивают тремор. Применялись там, где была нужна точная координация: в стрельбе, прыжках в воду.

Анаболики: болденон, метенолон, тестостерон, метилтестостерон, даназол, тренболон; повышают мышечную силу, выносливость, но приводят к гормональным психическим расстройствам, поражению жизненно важных органов. [2,4]

Диуретики: фурасемид, мерсалил, индапамид; препараты, выводящие избыток жидкости. Их использовали для быстрого снижения массы тела спортсмена (таким образом можно незаконно перейти в иную весовую категорию), а также для того, чтобы в моче за счет увеличения ее объема понизилась концентрация какого-либо другого запрещенного препарата. Быстрое снижение веса само по себе опасно. Происходит нарушение водно-электролитного баланса, сердечно-сосудистые заболевания. [3]

Пептидные гормональные средства и их аналоги: гормон роста (соматотропин) помогает наращивать мышечную массу, а побочных явлений у него — целый букет: кардиопатия, повышение кровяного давления, диабет. Введение гормона роста человеческого происхождения способно вызвать болезнь (губчатая энцефалопатия). Гормон зритропоэтин способствует синтезу эритроцитов. Приводит к гормональным психическим расстройствам, поражению жизненно важных органов тромбозам и инфарктам.

Селективные модуляторы андрогенных рецепторов влияют на андрогенные рецепторы, которые несут ответственность за рост мышечных волокон. Приводит к гормональным нарушениям.

Глюкокортикостероиды: соматотропин, кортикотропин, эритропоэтин, хорионический гонадотропин человека: Приводят к вегетативным расстройствам, стероидным язвам желудка и кишечника.

Ингибиторы миостатина блокируют действие миостатина, специфического белка ответственного за регуляцию и ограничение роста мышечной ткани. Мышцы остаются накаченными и после прекращения тренировок. Вызывают гипертрофию миокарда, травмы связок, нарушение метаболизма .

Допинговые методы

Кровяной допинг (гемотрансфузия) - спортсмену переливали кровь с большим количеством гемоглобина. Количество эритроцитов в крови — очень важный для спортсмена показатель: от него зависит, насколько эффективно кровь переносит кислород и углекислый газ и, следовательно, с какой

интенсивностью протекают обменные процессы. Поэтому зритроцитарную массу стараются увеличить при помощи так называемого кровяного допинга. Процедура это небезвредная: возможны и проблемы с иммунитетом (даже в случае «своей» крови, поскольку при хранении неизбежен распад клеток), осложнения на почки, заражение инфекционными заболеваниями, и просто перегрузка кровеносной системы. В 1985 году все виды переливания были запрещены, после чего ВАДА настояла на введении биологических паспортов. Система паспорта крови основана на регулярном её заборе у спортсменов и анализе кровяных параметров: гемоглобина, эритроцитов и ретикулоцитов. Сейчас медики говорят о появлении абсолютно нового вида допинга – генетических изменений организма спортсменов, дающих преимущество над другими. Таким образом, по достигаемости эффекта спортивные допинги условно делятся на две группы:

1. Препараты, которые используются прямо в период соревнований для кратковременной стимуляции работоспособности, психического и физического тонуса спортсмена;
2. Препараты, которые используются в течение длительного времени во время тренировочного процесса для наращивания мышечной массы и обеспечения адаптации спортсмена к максимальным физическим нагрузкам. Однако, все препараты оказывают крайне негативное влияние на организм спортсменов. Безответственное использование любого лекарственного препарата, пищевых добавок, субстанций или методов может свести к нулю самые высокие результаты и привести к дисквалификации спортсмена. [2,4]

Нарушения антидопинговых правил [2]

1. Наличие запрещенной субстанции в пробе
2. Использование или попытка использования запрещенной субстанции
3. Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы
4. Нарушение 3-х правил доступности в течение 12 месяцев

5. Фальсификация или попытка фальсификации
6. Обладание запрещенной субстанцией или методом
7. Распространение или попытка распространения
8. Назначение или попытка назначения
9. Соучастие
10. Профессиональное сотрудничество

Организация исследования

Нами было проведено анкетирование студентов 1 курса СУОР в количестве 42 чел., занимающимися спортивными играми, легкой атлетикой и единоборствами по вопросам, связанным с применением допинга в спорте. После этого проведено занятие по материалам проекта и повторный опрос. Результаты опроса даны в таблице.

Таблица

Результаты опроса студентов по вопросам применения допинга в спорте

№	Вопросы анкеты	Виды спорта	Кол-во опрошенных (чел.)	нач Да (%)	итог Да (%)
1	Справедлива ли дисквалификация спортсменов за употребление допинга?	спортивные игры	12	83	92
		легкая атлетика	21	90	95
		единоборства	9	77	89
2	Можно ли добиться успехов в спорте, не прибегая к допингу?	спортивные игры	12	83	92
		легкая атлетика	21	90	95
		единоборства	9	77	89
3	Знаете ли вы какой вред здоровью наносит допинг?	спортивные игры	12	42	75
		легкая атлетика	21	38	81
		единоборства	9	22	67
4	Стали бы вы применять допинг, чтобы показать высокий результат?	спортивные игры	12	8	0
		легкая атлетика	21	0	0
		единоборства	9	11	0

5	Знаете ли вы о существовании Российского антидопингового агенства (РУСАДА)? Какие функции оно выполняет?	спортивные игры	12	50	83
		легкая атлетика	21	57	90
		единоборства	9	56	78

Анализ результатов анкетирования студентов-спортсменов показал:

На вопрос «Справедлива ли дисквалификация спортсменов за употребление допинга?» ответили «да» 83% игровиков, среди легкоатлетов 90% и 77% спортсменов, занимающихся единоборствами. Итоговый опрос показал увеличение показателей у представителей всех видов спорта (от 89% до 95%)

«Можно ли добиться успехов в спорте, не прибегая к допингу?» дал следующие результаты: ответили «да» 83% игровиков, легкоатлетов 90% и 77% единоборцев. Итоговый опрос также показал увеличение показателей у представителей всех видов спорта (от 89% до 95%).

«Знаете ли вы какой вред здоровью наносит допинг?» этот вопрос показал низкие результаты у всех представителей видов спорта: «да» 42% игровиков, легкоатлетов 38% и 22% единоборцев. После проведения занятия о запрещенных препаратах показатели увеличились в 2 раза (спортивные игры и легкая атлетика) и в 3 раза (единоборства).

На вопрос «Стали бы вы применять допинг, чтобы показать высокий результат?» «да» ответили только по 1 чел. в спортивных играх и единоборствах. Затем они изменили свое мнение (0% у спортсменов всех видов спорта).

Знаете ли вы о существовании Российского антидопингового агенства (РУСАДА)? Какие функции оно выполняет? Половина опрошенных спортсменов не владела информацией о данной организации. Второй опрос показал более высокие результаты (90% опрошенных) у занимающихся легкой атлетикой, т.к. они знают, что Отечественные спортсмены-легкоатлеты из-за приема допинговых препаратов на четыре года отстранены от участия в

крупных международных состязаниях, включая Олимпийские игры, а страна - лишена права проводить чемпионаты мира.

Заключение

1. Анализ литературных источников показал, что допинг в большинстве случаев очень негативно влияет на здоровье человека, вызывая множество осложнений, а порой и приводя к летальному исходу. Именно факты гибели спортсменов, применяющих определенные лекарственные вещества и послужили тому, что Международный Олимпийский комитет признал вред допинга и ввел запрет на его употребление.

2. Проведенное анкетирование показало, что большинство студентов СУОР против использования допинга, они хотят видеть спорт честным и справедливым.

3. Нами была выведена формула: Спорт + допинг = поражение здоровью и честному спорту. Знание о губительном для организма действии запрещенных препаратов и методов оградит молодых спортсменов от их приема.

По словам президента РФ В.В.Путина: «Мы не раз заявляли о категоричном неприятии любого вида допинга. Спорт должен оставаться ареной честной борьбы, в нем побеждает тот, кто проявил мастерство, силу воли, упорство, кто действительно следует олимпийским лозунгам – быстрее, выше, сильнее».

Список литературы

1. Вредное влияние допинга на организм спортсменов.-эл. данные //Спорт и туризм . – 2016. – Режим доступа: https://revolution.allbest.ru/sport/00672618_0.html#text
2. Российское антидопинговое агентство – эл. Данные // – Режим доступа: https://rusada.ru/
3. Диуретики в спорте– эл. Данные // Спортивная энциклопедия Sportwiki .- 2017. – Режим доступа: http://sportwiki.to.

4. Допинг. Его виды и влияние на организм – эл. данные // You power house- Режим доступа: http://youpowerhouse.com/articles/2714
5. Допингконтроль — как это происходит? – эл. данные // KeepRun.ru - интернет журнал о беге. – 2018 . Режим доступа: http://keeprun.ru/competition/dopingkontrolkaketo proisxodit.html

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ДОПИНГА И БОРЬБЫ С НИМ

Косых Ю.

г. Самара, ФГБУ ПОО «Государственное училище (техникум) олимпийского резерва г. Самара»

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Основная часть

1. История применения допинга в спорте

2. Результаты анкетирования

3. Допинг-контроль

4. Санкции за применение допинга

Заключение

Литература

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день проблема допинга и борьбы с ним стоит очень остро во многих странах и особенно в России. Не секрет, что по решению МОК российские спортсмены могут выступать на международных соревнованиях только в статусе нейтральных.

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

Современный спорт тесно связан с применением разных препаратов. Каждый человек слышал о словах допинг, антидопинг, но не каждый знает, что

оно означает. В своей работе я хочу рассмотреть понятия, связанные с допингом, и понять, как происходит антидопинговый контроль.

***Объект исследования**:* допинг в спорте.

***Предмет исследования**:* история появления допинга, антидопинговый контроль, санкции за применение допинга.

Цель проекта: сформировать адекватное представление о допинге и его влиянии на организм спортсмена.

Задачи проекта:

1. Узнать историю происхождения допинга.
2. Провести опрос по данной теме.
3. Рассмотреть процесс антидопингового контроля.
4. Узнать о наказаниях за применение допинга.

Практическая значимость проекта: материалы исследования дадут возможность расширить круг знаний в области влияния допинга на здоровье спортсмена и помогут сформировать собственное отношение к влиянию допинга на здоровье спортсмена.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. История применения допинга в спорте

История применения допинга в спорте и борьбы с ним началась очень давно. Вещества и методы, повышающие работоспособность человека, применялись задолго до того, как в Древней Греции были организованы первые Олимпийские игры, где различные стимуляторы использовались спортсменами для получения лучших результатов. Есть свидетельства, что еще в III в. до н. э. в Греции спортсмены-олимпийцы использовали вещества, улучшающие их результаты. Участники древнегреческих Олимпийских игр считали, что семена кунжута повышают выносливость в беге, а борцу перед схваткой необходимо съесть десять фунтов ягнятины, запив ее вином со стрихнином. Использовали

стимулирующие вещества и Вавилон, и Древний Египет, которые вели активные военные действия со своими соседями и нуждались в повышении боеспособности воинов, а также, возможно, и спортсменов. В дальнейшем и Европа стала применять стимулирующие средства в связи с завоеваниями Александра Македонского и впоследствии – Римской империи. Индейцы Северной и Южной Америки также издавна использовали различные стимуляторы, преимущественно растительного происхождения (кока, сарсапарилла).

Слово «допинг», первоначально использовавшееся для обозначения напитка, который южноафриканские племена принимали во время религиозных ритуалов, в спорте стало применяться с 1865 г. Впервые термин «допинг» применили по отношению к спортсменам, принимавшим стимуляторы во время соревнований по плаванию, проводившихся в Амстердаме.

Стимулирующие препараты не только помогали побеждать, но и нередко негативно воздействовали на здоровье спортсменов, иногда приводили к трагедиям. В 1886 г. на соревнованиях по велосипедному спорту была зафиксирована первая смерть одного из участников – англичанина Линтона, последовавшая из-за применения им допинга во время гонки по маршруту Париж – Бордо.

Первой международной федерацией, которая стала активно бороться с использованием допинга, оказалась Международная федерация легкой атлетики. Еще в 1928 г. она запретила использование стимуляторов. Другие федерации последовали ее примеру. Однако серьезного результата это не давало, поскольку отсутствовала система контроля за применением допинга.

На зимних Олимпийских играх 1952 г. были отмечены случаи использования фенамина конькобежцами, которым потребовалась медицинская помощь. На Играх XVI Олимпиады в Мельбурне (1956 г.) аналогичный случай произошел с велосипедистами. И только после гибели во время соревнований по велосипедному спорту на Играх XVII Олимпиады (Рим, 1960 г.) в результате

применения фенамина датского гонщика Курта Йенсена, Международный олимпийский комитет начал борьбу с допингом. Первые пробы, призванные проверить, не применяли ли спортсмены запрещенные стимуляторы, были взяты в Токио в 1964 г. на Играх XVIII Олимпиады.

Однако еще до этого (в 1960 г.) проблема применения допинга привлекла внимание Совета Европы: 21 западноевропейская страна приняла резолюцию против использования в спорте допинговых субстанций. В 1963 г. Совет Европы создал специальный комитет по борьбе с допингом. В эти же годы начало проводиться тестирование спортсменов на применение стимуляторов, бета-адреноблокаторов, наркотических веществ и др. Однако несовершенство методов контроля позволяло спортсменам обходить тестирование или искажать его результаты.

Международные Федерации велосипедного спорта и футбола были первыми федерациями, которые в 1966 г. официально ввели пробы на допинг при проведении своих чемпионатов мира. В следующем году МОК учредил Медицинскую комиссию, принял определение допинга и выпустил первый перечень запрещенных препаратов. В 1968 г. на X зимних Олимпийских играх в Гренобле и на Играх XIX Олимпиады в Мехико Медицинская комиссия МОК впервые осуществила широкий антидопинговый контроль, в ходе которого проверку на предмет выявления применения стимуляторов и наркотических веществ прошли более 750 спортсменов. Ужесточение допинг-контроля на этих Играх в определенной мере было стимулировано смертью во время гонки “Тур де Франс” в 1967 г. английского гонщика Томми Симпсона, злоупотреблявшего допинговыми средствами.

На Играх XX Олимпиады (Мюнхен, 1972 г.) тестирование спортсменов с целью выявления применения ими запрещенных препаратов приобрело характер широкомасштабной акции. Пробы были взяты более чем у 2 тыс. участников Игр. Семь проб дали положительный результат. Все спортсмены, в том числе четверо медалистов, были дисквалифицированы.

История допинга в спорте резко изменилась после изобретения в 1930-х годах синтетических мужских половых гормонов, которые в конце 1950-х – начале 1960-х годов получили распространение в американском спорте.

Довольно сложной (с точки зрения обнаружения фактов применения) оказалась проблема контроля на кровяной допинг, использование которого получило распространение в 1960 – 1970-х и последующих годах в видах спорта, связанных с проявлением выносливости к длительной работе. Экспериментально было установлено, что применение кровяного допинга (гемотрансфузия, аутогемотрансфузия) повышает содержание гемоглобина в крови, способствуя тем самым существенному увеличению возможностей кислородтранспортной системы и повышению выносливости спортсмена в условиях продолжительной работы.

Несмотря на исключительно активную борьбу с применением допинга, которую ведет МОК уже в течение более 40 лет, проблема использования запрещенных веществ и процедур в спорте не решена и с каждым годом приобретает все большую остроту.

2. Результаты анкетирования

Было проведено анкетирование студентов первого курса ГУОР г. Самара. В нём участвовало 26 человек.

Список вопросов, задаваемых студентам:

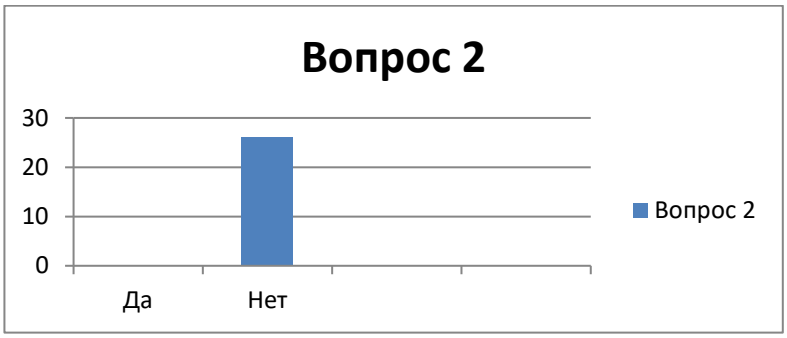
1) Как вы думаете, что такое допинг?

2) Можно ли употреблять допинг?

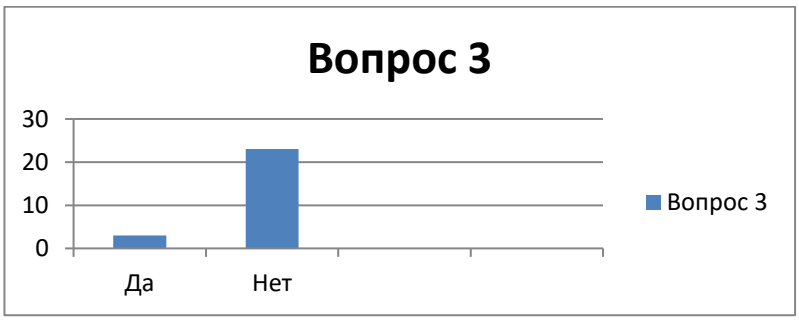
3) Хорошо ли влияет допинг на здоровье человека?

Результаты вопроса 1:

Результаты вопроса 2:



Результаты вопроса 3:



Вывод: большинство опрошенных студентов считает, что допинг-это нарушение, и он отрицательно сказывается на здоровье человека. Все студенты считают, что допинг нельзя употреблять.

3. Допинг-контроль

Допинг-контроль является важнейшей составной частью комплексной программы мероприятий, направленных на предотвращение применения спортсменами запрещенных (допинговых) средств.

Принятый у нас в стране регламент организации и проведения процедуры допинг-контроля полностью соответствует требованиям Медицинской комиссии МОК. Процедура допинг-контроля состоит из следующих этапов: отбор биологических проб для анализа, физико-химическое исследование

отобранных проб и оформление заключения, наложение санкций на нарушителей.

Допинг-контролю подвергаются спортсмены высшей квалификации.

Во время соревнований, спортсмен получает уведомление о том, что согласно правилам, он должен пройти допинг-контроль, его просят подписать бланк подтверждения.

В обязательном порядке допинг-контроль проходят победители, занявшие 1-е, 2-е и 3-е места, а также по решению комиссии один из несколько спортсменов, не занявших призовых мест (они выбираются по жребию). Спортсмен должен явиться на пункт допинг-контроля в течение 1 часа. При неявке считается, что спортсмен принимает запрещенные препараты, и к нему применяются соответствующие санкции (как правило, дисквалификация и снятие с соревнований).

После сдачи пробы, на сосуд наклеивается номер, который также выбирает сам спортсмен. После этого, полученную биологическую пробу делят на две равные части – пробы А и В; убеждаются в ее пригодности для тестирования в лаборатории и закрывают; затем флаконы переворачивают вверх дном для проверки на протекание, опечатывают и им присваивается определенный код. Спортсмену предоставляется возможность проверить правильность упаковки пробы, а также убедиться в том, что на ней проставлен код и проба опломбирована.

Таким образом, фамилия спортсмена, не упоминается ни на каком из рабочих этапов (для соблюдения полной анонимности). Копии кодов наклеивают на протокол допинг-контроля. Затем пробы упаковывают в контейнеры для перевозки и под охраной отвозят в лабораторию допинг-контроля.

Все пробы направляются в одну из 33 аккредитованных WADA лабораторий. Лаборатория, которая проводит допинговый контроль на международных соревнованиях, имеет специальный сертификат.

Все нарушения, замеченные самим спортсменом или его представителем, фиксируются в протоколе.

Наиболее информативными в экспертизе на допинг считаются хромато-масс-спектрометрия повышенной разрешающей способности, а также газовая и жидкостная хроматография, флуоресцентный иммунный анализ, радиоиммунный анализ и инфракрасная спектрометрия.

Применяемые для определения допинга физико-химические методы анализа биологических проб мочи весьма чувствительны и включают компьютерную идентификацию допинговых препаратов и их производных. Они позволяют с высокой точностью определять, все применявшиеся спортсменом, препараты, в том числе использованные в течение последних недель и даже месяцев.

Допинговый контроль обнаруживает очень низкие концентрации допинговых веществ и (или) их метаболитов. Анализ на применение анаболических стероидов остается положительным даже при ускоренном выведении этих веществ на фоне потребления большого количества лимонов, сухого вина и других маскирующих средств со сложной циклической химической структурой или мочегонных препаратов.

Разрабатываются новые приемы обнаружения известных и еще не используемых запрещенных веществ (особенно пептидной структуры).

4. Санкции за применение допинга

Если раньше допинг-контроль проходили только высококвалифицированные спортсмены и только во время ответственных международных и внутренних соревнований, то сейчас такой контроль проводится не только в соревновательном периоде, но и во время тренировочных занятий, причем тестированию на допинг подлежат все занимающиеся спортом лица, независимо от их спортивной принадлежности.

Обнаружение допинга грозит спортсмену суровыми наказаниями, вплоть до полного отлучения от спорта.

При этом наказанию может быть подвергнут и персонал спортсмена.

Применение в качестве допинга каких-либо средств, официально отнесенных к наркотическим, влечет соответствующие административные и уголовные наказания.

В настоящее время в законодательные органы страны внесены предложения о введении уголовного наказания за прием анаболических стероидов без медицинских показаний, или склонение к их приему.

За последние годы список антидопинговых правил значительно возрос, санкции за употребление допинга ужесточились: срок хранение проб увеличился до 10 лет, срок дисквалификации – с 2-х до 4-х лет, ужесточились санкции к персоналу спортсмена, введена уголовная ответственность за склонение спортсмена к использованию и использование в отношении спортсмена субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (ст.ст. 230.1, 230.2 УК РФ).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В последние десятилетия успехи в изучении физиологии человека позволили усилить работоспособность спортсменов, но в то же время способствовали разработке нового и более сложного допинга. Учитывая все сенсационные заголовки о признаниях, расследованиях и обвинениях в употреблении допинга, любители спорта думают, что борьба с ним безнадежна. Однако в настоящее время наблюдается большой прогресс в том, чтобы сделать конкуренцию честной.

Проанализировав доступные источники по теме допинга, я узнал о происхождении допинга, его развитии и влиянии на здоровье спортсмена. Проведя анкетирование студентов ГУОР г. Самара, я выяснил, что спортсмены училища против применения допинга и знают о его негативном влиянии на

организм спортсмена, что вселяет уверенность в подготовке честного и «чистого» спортивного резерва.

Также я узнал о процедуре прохождения допинг контроля и санкциях за применение допинга, что безусловно повысило мою уверенность в правильности применяемых средств борьбы за «чистый» спорт.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник для вузов / Под ред. докт. юрид. наук, проф. П.В. Крашенинникова. М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2010, 2013. С. 565 – 581.

2. Алексеев С.В. Спортивное право России: Учебник для вузов / Под ред. докт. юрид. наук, проф. П.В. Крашенинникова. 3-е изд., пере-раб. и доп. М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2012. С. 907—926.

3. Всемирный Антидопинговый Кодекс 2015

4. Международный стандарт по тестированию и расследованиям 2015.

5. Общероссийские антидопинговые правила, утв. Приказом Минспорта России от 09.08.2016 N 947.

6. Порядок проведения допинг-контроля, утв. Приказом Минспорттуризма от 13.05.2009 № 293.

7. «Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях» от 30.12.2001 N 195-ФЗ.

8. «Уголовный кодекс Российской Федерации» от 13.06.1996 N 63-ФЗ.

9. ФЗ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

10. ФЗ от 22.11.16 № 296-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в части регулирования спорта высших достижений и профессионального спорта.

ДОПИНГ В СПОРТЕ И ЖИЗНИ: ЦЕНА ПОБЕДЫ

студентка 1 курса Ляшкова Е.А.

студентка 1 курса Шумейко А.С.

научный руководитель: преподаватель Соловьева Е.В.

г.Ростов-на-Дону

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области

«Ростовское областное училище олимпийского резерва»

Содержание

Введение…….

1. Теоретические сведения о допинге
   1.1. История возникновения допинга
   1.2. Основные понятия о допинге
   1.3. Воздействие допинговых средств на организм человека
2. Заключение
3. Список литературы
4. Приложение

Введение

Одна из наиболее острых проблем, стоящих сегодня перед современным спортивным обществом, - проблема употребления допинга. Победа на крупнейших международных соревнованиях не только приносит известность спортсмену, его клубу, федерации, стране, но также является предметом материальной выгоды. При такой постановке задачи, спортсмен и его окружение зачастую стремятся к победе любой ценой, сознательно нарушая

установленные правила. Но самое интересное, что речь идёт не только о профессиональных спортсменах. Проблема допинга коснулась и молодых людей, не являющихся участниками профессиональных соревнований, а даже об этом не помышляющих. Следует отметить, что переоценка своих возможностей в самом начале спортивной карьеры объективно подталкивает спортсмена к использованию допинга и дальше как средства компенсации неправильного принятия решения. А ведь употребление допинга опасно в социальном аспекте, так как это своего рода наркомания. Особенно это касается современной молодёжи, интенсивно пользующейся социальными сетями, где в свободном доступе ведётся обсуждение запрещённых препаратов, их дозировка, возможности приобретения нелегитимных фармакологических средств. При этом практически нет ни одного сайта по борьбе с допингом, рассчитанного на людей различного уровня образования, а также отношения к спорту.

Для меня, как для действующей спортсменки, ежедневно тренирующейся с высокой степенью нагрузки, зачастую не хватает сил и выносливости организма. И, наверное, как и у многих возникает вопрос: «Как же стать супер сильной?». Отсюда возникла проблема: **полноценное изучение дополнительных стимулирующих веществ, их воздействие на организм человека, значение допинга, отношение общественности к нему, какие последствия допинг несёт за собой.**

1. Теоретические сведения о допинге

1.1. История возникновения допинга

Проблема применения допинга в профессиональном спорте стара как мир. Даже в период древних Олимпийских игр атлеты умудрялись использовать семена кунжута, некоторые виды психотропных грибов (настойки из мухомора и пр.). Некоторые из них употребляли вино с невероятным количеством

ягнятины, чеснок, глотали перед играми бараньи яички, которые были источником допинга под названием тестостерон.

Начало развития современного профессионального спорта в XIX веке было связано с использованием таких стимуляторов, как кофеин, кокаин, кодеин и стрихнин. Некоторые спортсмены в то время очень любили использовать в качестве допинга кофеин или вино, обогащённое кокаином.

В начале XX века спортсмены часто использовали наркотики, алкоголь, которые позволяли притупить чувство боли и усталость, а в дальнейшем, стали использовать более совершенные виды допинга, в том числе анаболические стероиды – вещества, воздействующие на человека на гормональном уровне.

Наибольшую популярность анаболики приобрели в 1970 – 1980 годах, как эффективное средство стимуляции систем энергообеспечения организма и восстановления сил спортсменов после больших тренировочных и соревновательных нагрузок. Под воздействием допинга во всём мире стали повсеместно регистрироваться высокие спортивные достижения. Историки описывают эту «допинговую эпоху» так: «Искусственно успокоенные стрелки начали лучше стрелять, а быстровозбуждаемые спринтеры показывать лучшую стартовую скорость. А как стали взлетать ввысь веса на тяжелоатлетических помостах! Уму непостижимо! Зритель был в восторге. Игры смотрелись с упоением». [3]

В дальнейшем появились эритропоэтины (увеличивающие выносливость и силу), диуретики (выводящие жидкость, повышающие гибкость и маскирующие применение допинга и пр.). Потом специалисты научились переливать кровь спортсменов, насыщать её кислородом, специальными веществами, осуществлять иные манипуляции с кровью. Допинг становился, как отмечали многие специалисты, не только более разнообразным, но и опасным для здоровья спортсменов. И многие международные организации и государства перестали относиться к допингу как к обычному явлению, его

стали рассматривать не только как серьезное правонарушение, но даже (в некоторых странах) как преступление. [6]

1.2. Основные понятия о допинге

Слово «допинг» по одной из исторических версий означало африканский стимулирующий напиток из виноградной кожицы, которые изготавливали воины Зулу; по другой версии – смесь табака и дурмана. Есть ещё и предположение, что в основе термина лежит английский глагол «to dope» в значении «Подогнать лошадь на скачках». И, действительно, допинг в прошлом активно использовался на состязаниях лошадей.

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

В соответствии со ст. 1 Всемирного антидопингового кодекса допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил, предусмотренных данным кодексом. Поэтому ***допинг можно определить так – запрещённая субстанция, её метаболитов (промежуточных продуктов обмена веществ) или маркеров (признаков) в пробе, взятой у спортсмена.*** [1]

1.3. Воздействие допинговых средств на организм человека

Почему же так опасен допинг?

Допинг не только позволяет улучшать спортивные результаты спортсменов, создавать условия для нечестных побед, приносит публичный

позор и бесчестие, стрессовые и трагические изменения в жизни, но и представляет реальный риск для здоровья не только молодых спортсменов, но и других групп людей.

Любой допинг действует по принципу маятника: чем больше амплитуда, тем сильнее удар.

На данный момент существует различное множество групп допинговых средств. Основные из них это:

Применение ***стимуляторов психической деятельности*** (наиболее популярный допинг этой группы – кокаин, эфедрин, экстази и амфетамины), позволяет задействовать все резервы организма, доступ к которым в обычных условиях заблокирован. Благодаря им, можно выдерживать сверхнагрузки. Но при этом стимуляторы неизбежно порождают бессонницу, внутреннюю дрожь, нарушение координации движений, беспокойство и агрессивность, сердечные приступы.

Гормон роста – повреждает печень, щитовидную железу, сердце, суставы и нарушает зрение, могут даже измениться лицо человека, увеличить его лоб, надбровные дуги, череп и челюсти.

Эритропоэтин – делает кровь густой и липкой, может вызвать не только высокое давление, сильное сердцебиение, но и инсульт. [5]

Особо негативное воздействие на здоровье спортсменов оказывают ***анаболические стероиды.*** Наиболее известные средства: тетрагидрогестрирон, нандролон, андростенедион и др.

Данный допинг – производные от мужского гормона тестостерона. Анаболики стимулируют рост мышечной массы, улучшают скоростно-силовые показатели, резервы и позволяют спортсмену выдержать нагрузки в несколько раз больше обычных.

Действие этих средств на организм двоякое: с одной стороны, они стимулируют усвоение белка, наращивание мышечной массы, с другой –

появляются угревая сыпь, резкий запах пота, облысение, заболевания печени и сердечнососудистые заболевания.

Анаболики порождают изменчивость настроения, агрессивность и даже появление склонности к суицидальным поступкам. Продолжительный приём этих запрещённых препаратов может приводить к заболеванию желчных путей, гепатиту, раку печени и почек. Другие возможные побочные явления при применении стероидов – головные боли, головокружения, недомогания, повышенный риск повреждения мышц, суставов, связок соединительной ткани, анафилактический шок (опасная для жизни аллергическая реакция), абцессы в месте введения инъекции, удлинённый срок свертывания крови.

Также известны многочисленные случаи по гендерной трансформации. [2]

Наркотики и анальгетики. Это героин, метадон, морфин и другие. Снижают болевой порог и позволяют человеку действовать через «не могу» в условиях экстремальной ситуации, в том числе и после получения травмы. Ввиду привыкания к ним и вреда для здоровья, этот допинг не пользуется популярностью у спортсменов.

Наркотики вызывают зависимость – психическую и физическую.

Психическая зависимость связана с тем, что приём определённого вещества, связывается с приятным состоянием (формируется условный рефлекс и сохраняется в течение всей жизни). Физическая зависимость связана с тем, что регулярный приём веществ изменяет обмен веществ в организме употребляющего.

В этой группе присутствуют всех хорошо известные в быту лекарственные препараты:

Анальгин – способствует негативным изменениям состава крови, а также нарушению функций пищеварительной системы и почек.

Парацетамол – оказывает токсичное воздействие на печень и нарушает работу щитовидной железы. Может нарушиться работа пищеварительной системы – появятся боли в «подложечной» зоне и тошнота.

Аспирин – провоцирует серьёзные поражения слизистой желудочно-кишечного тракта. Вызывает различные аллергические реакции. Способствует уменьшению свертываемости крови и, как следствие, приводит к усиленным кровотечениям. Могут появиться кровотечения, головные боли, нарушение слуха и зрения, спазмы бронхов.

Диклофенак – приводит к нарушению работы пищеварительной системы, приводя даже к образованию язв на протяжении всего желудочно-кишечного тракта. Оказывает токсичное воздействие на почки и печень. Может привести к нарушению слуха, задержке мочи, бессоннице, кровотечениям и анемии.

Диуретические (мочегонные) средства. Самые популярные средства этой группы: хлорталидон, ацетазоламид и триамтерин.

Диуретики помогают быстро уменьшить массу тела, улучшить внешний вид в гимнастике, подчеркнуть рельефность фигуры в боди-фитнесе. Обезвоживание способствует приданию мускулатуре подчеркнутых форм. И, наконец, интенсивное мочеотделение помогает выводить из организма другие допинги или маскировать их применение за счёт существенного снижения плотности мочи.

Диуретики способны вызывать серьезные нарушения водно-электролитного равновесия, падения кровяного давления, нарушение ритмичности работы сердца и внезапную смерть.

Таким образом, можно сделать вывод, что употребление допинга приводит не только к хроническим заболеваниям, но и к повышению смертности среди спортсменов. Специалисты отмечают, что в целом средняя продолжительность жизни профессионального спортсмена на 10-15% ниже, чем у среднестатистического обычного человека. Хронические заболевания обнаруживаются у почти половины обследуемых спортсменов. Частота внезапных смертей у спортсменов гораздо выше, чем у обычного населения. [4]

2. Заключение

Допинг – распространённое явление среди спортсменов, культуристов, подростков с неустойчивой психикой и искажёнными жизненными приоритетами. На фоне борьбы с наркотиками, употребление фармакологических стимулирующих препаратов неуклонно растёт в наши дни.

Приём допинга вызывает многочисленные осложнения у спортсменов, вплоть до летальных исходов. По этой причине, а также и потому, что все спортсмены должны находиться в одинаковых условиях, МК МОК запретил применять ряд фармакологических препаратов на тренировках и соревнованиях. Многие считают, что это нарушение прав человека, и каждый спортсмен волен готовиться, как захочет, с допингом или без них.

Но для меня ясно одно – такое распространённое явление, как допинг, представляет общую опасность для спорта, так как участники спорта становятся зависимыми (по разным причинам) от использования этих вредных средств, способствующих увеличению спортивных показателей, нежели своих физических возможностей.

Именно здесь, перед каждым человеком, решающим для себя о принятии тех или иных допинговых средств должен вставать вопрос: КАКОВА ЦЕНА?

3. Список литературы

1. Абзалов Р., Павлова О., Нестеров Д. Тема года: спорт и допинг//Теория и практика физической культуры: Тренер: Журнал в журнале. – 2000. - № 3.

2. Бадрак К.А. Проблемы допинга в молодёжной среде//Дети Росии образованны и здоровы: материалы V Всероссийской научно-практической конференции. – г. Санкт-Петербург. 29-30 ноября 2007г. – М., 2007.

3. Калиева Ш. С. Профилактика несчастных случаев в профессиональном спорте. Квалификационная работа. М.: РМОУ, 2013.

4. Пилипенко Д. Преступления в спорте. М.: Гелеос, 2007.

5. Ратнер А.Б. МОК и борьба с допингом в спорте и на современном этапе//Теория и практика физической культуры. – 2001. - № 7.

6. Томилов В.Н. Педагогика спорта: возможное направление//Теория и практика физической культуры. – 2001. - № 4.

4. Приложение

Презентация

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ: ОПАСНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ДЛЯ СПОРТСМЕНА ИЛИ БЕЗОПАСНЫЙ ДОПИНГ

Непокрытов И.В.

Научный руководитель: Берсенева О.А.

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

Содержание индивидуальной проектной работы

Введение

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

Материал и методы исследования

Статистическая обработка, анализ и оформление результатов

Сопоставление полученных результатов с данными литературы

Заключение

Список литературы

Приложение

Приложение 1.

Анкета «Энергетические напитки: спорный допинг».

В настоящее время большой популярностью среди спортсменов пользуются энергетические напитки. Энергетические напитки (энергетики, энерготоники, безалкогольные тонизирующие напитки) – напитки, в рекламной компании которых делается акцент на их способности повышать

работоспособность организма за счет входящих в них компонентов: углеводов, таурина, кофеина и др. [1].

Чем опасны энергетические напитки, вызывают ли они зависимость или являются безобидным допингом? Однозначного мнения у ученых и медиков на этот счет нет. Одни утверждают, что никакого вреда и пользы энергетики не приносят и их употребление для улучшения спортивного результата бессмысленно [4]. Другие отстаивают точку зрения в том, что отрицательного воздействия на организм гораздо больше, чем положительного [2]. Производители утверждают, что энергетические напитки содержат компоненты, способные улучшать спортивные результаты [8].

Попробуем ответить на этот вопрос, изучив их химический состав и сопоставив его результаты с биологическим эффектом воздействия на организм спортсменов тех компонентов, которые входят в химический состав энергетиков.

Целью исследования являлось: выявление наиболее употребляемых студентами 1 курса специальности «Физическая культура» и «Спортивный резерв» ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска энергетических напитков для дальнейших исследований их качественного химического состава и определения влияния на организм спортсмена и спортивный результат.

Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

1. Составить вопросы анкеты по теме: «Энергетические напитки: спорный допинг».
2. Методом анкетирования выявить наиболее популярные энергетические напитки среди студентов, определить частоту их потребления и влияние на здоровье спортсмена с последующей статистической обработкой, полученных результатов.
3. Провести сравнительный анализ напитков на основе их маркировки.
4. Провести практические химические опыты по исследованию состава энергетических напитков (определить химические показатели: pH

среды биоэнергетических напитков, содержание сахаров (глюкозы), таурина, красителей, определение лимонной кислоты).

5. На основании проведенных экспериментов сделать вывод о влиянии энергетических напитков на здоровье спортсмена и спортивный результат.

Предмет исследований: качественный химический состав энергетических напитков и их влияние на здоровье спортсмена и спортивный результат.

В качестве объекта исследования нами были взяты наиболее популярные среди студентов биоэнергетические напитки Red Bull и Adrenaline Rush.

Образец №1 Red Bull изготовитель Швейцария по заказу ООО «Ред Булл» (Россия) – напиток безалкогольный тонизирующий.

Образец №2 Adrenaline Rush изготовитель ООО «Пепсико Холдингс», (Россия) – напиток безалкогольный тонизирующий.

Для определения химического состава энергетических напитков: (витамина С, глюкозы, таурина, танина, лимонной кислоты, красителей) проводили химические эксперименты по стандартным методикам [5,7]. Определение кислотно-щелочного баланса энерготоников проводили с помощью универсальных индикаторных (лакмусовых) бумажек.

В проведенном нами анкетировании приняло участие 85 студентов первого курса, из них 55 юноши и 30 девушки в возрасте от 16 до 19 лет (рис.1).

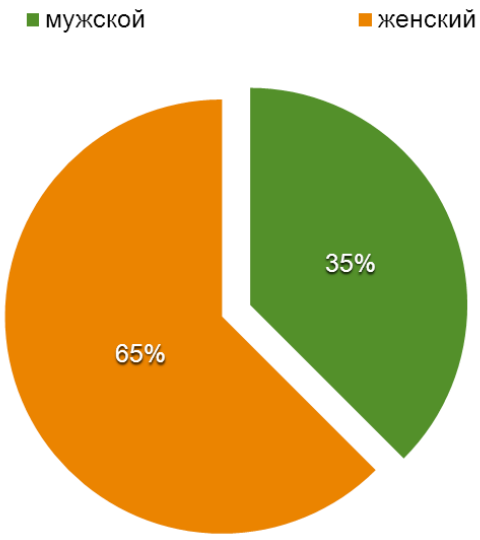


Рис.1 Распределение анкетируемых по полу

Обучающимся было предложено анонимно ответить на 10 вопросов анкеты: «Энергетические напитки: спорный допинг».

На вопрос: *«Какие энергетические напитки Вы знаете?».* Наиболее популярными ответами были: Red Bull, Adrenaline Rush, Gorilla Energy, Burn, Flash, Drive, Monster energy, Tornado energy, E-ON, Coca-cola energy. Самыми любимыми напитками, по мнению респондентов, оказались Red Bull и Adrenaline Rush с ними были проведены дальнейшие исследования.

«Пробовали ли Вы когда-либо энергетические напитки?» 80 человек ответили положительно и только 5 отрицательно.

«Часто ли Вы употребляете энергетические напитки?» 18 человек ответили – да – 21 % и 67 – нет – 79 %.

«С какой целью Вы употребляли энергетические напитки?» (рис. 2)

Рис. 2. Результаты социологического опроса студентов

• 28 человек – для получения бодрости – 33 %

• 37 человек – ради интереса – 43 %

Из других причин участники анкетирования указали:

5 человек – хорошо утоляют жажду – 6 %

10 человек – нравится вкус напитка – 12 %

1 человек – ради удовольствия, низкой цены – 1 %

4 человека – не употребляю – 5 %

«Обращали ли Вы внимание на состав энергетиков?» мнение респондентов практически разделились, поровну 45 человек – 53 % ответили положительно и 40 человек – 47 % отрицательно (рис. 3).

Рис.3. Результаты социологического опроса студентов

«Как Вы думаете, есть ли вред от энергетических напитков?» Большинство участников анкетирования 62 % ответили положительно, затруднились ответить – 17 человек – 20 %, что вреда нет, ответили – 15 человек 18 %.

«Какие ощущения Вы испытываете после употребления энергетического напитка?» 55 человек ответили «никаких» – 65 %, 30 человек – 35 % испытывали чувство бодрости.

«Влияет ли «энергетик» на Ваши занятия спортом?» большинство респондентов 61 – % – ответили, нет, 24 – % ответили, что влияют (рис.4).

Рис.4. Результаты социологического опроса студентов

В качестве положительных ощущений на занятия спортом опрошенные отметили прилив энергии и сил, а также появление чувства бодрости. Из неприятных ощущений назвали учащенное сердцебиение.

Как известно, действие энергетиков объясняется активными ингредиентами в их составе. Приведем сравнительную характеристику химического состава биоэнергетиков, указанного на их маркировке (табл. 1).

Таблица 1

Сравнительный анализ химического состава биоэнергетиков по их маркировке

Образец №1 Red Bull	Образец №2 Adrenaline Rush
1. Кофеин – 32 мг	1. Кофеин – 30 мг
2. Таурин – 400 мг	2. Таурин – 240 мг
3. Углеводы – 11 г	3. Углеводы – 12,5 г
4. L-карнитин – нет	4. L-карнитин – 100 мг
5. Белки – 0 г	5. Белки – 0,5 г
6. Витамин В3 (ниацин) – 8 мг	6. Витамин В3 (ниацин) – нет
7. Витамин В5(пантотеновая кислота) – 2мг	7. Витамин В5(пантотеновая кислота) – нет
8. Витамин В6 (пиридоксин) – 2мг	8. Витамин В6 (пиридоксин) – 0,8 мг
9. Витамин В12 (цианокобаламин) – 2мкг	9. Витамин В12 (цианокобаламин) – 0,4 мкг
10. Энергетическая ценность (калорийность) 46 кКал (195 кДж)	10. Энергетическая ценность (калорийность) 54 кКал (230 кДж)
11. Регуляторы кислотности (лимонная кислота, гидрокарбонат натрия, карбонат	11. Регуляторы кислотности (лимонная кислота, цитрат натрия, фосфат калия)

магния)	
12. Красители (сахарный колер простой, рибофлавин)	12. Краситель (бета-каротин)
13. Ароматизаторы (искусственные)	13. Ароматизаторы (натуральный ароматизатор «Adrenaline Rush»)

Сравнительный анализ напитков на основе их маркировки показывает, что энергетические напитки по большинству химических компонентов схожи между собой, энергетическая ценность (калорийность) выше у образца №2 Adrenaline Rush за счет большего количества в нем углеводов (сахаров), наличия белков и аминокислоты L-карнитина.

Концентрация кофеина, как видно из представленных в таблице данных в обоих образцах довольно велика 30 и 32 мг/100 мл. Для сравнения концентрация кофеина в кофе составляет 25 мг/100 мл, в чае 10 мг/100 мл. Следовательно, энергетические напитки богаты кофеином, который относится к допинговым средствам стимулирующего действия, а значит, энергетические напитки запрещено пить во время соревнований, так как при допинговом контроле энергетические напитки покажут повышенное количество кофеина, который в допинг пробе не допустим и спортсмены не пьют даже кофе за неделю до соревнований [3].

Образец №1 Red Bull имеет больший спектр витаминов группы В, а также в нем больше содержание кофеина и практически в 2 раза выше содержание таурина. Оба образца содержат различные красители, которые по составу являются натуральными, а также ароматизаторы искусственные в Red Bull и натуральные в Adrenaline Rush. Регуляторы кислотности, способствующие более длительному сроку хранения, присутствуют в обоих продуктах и могут оказывать негативное влияние на организм человека.

Сравнительный анализ химического состава, представленных на упаковке биоэнергетиков, показал, что наиболее предпочтительным для потребления является энергетический напиток Adrenaline Rush, поскольку содержит

меньшее количество кофеина и таурина и обогащен L-карнитином (аминокислотой, увеличивающей работоспособность и общую выносливость организма) [6].

В ходе проведенных химических экспериментов (определение кислотности, анализируемых напитков с помощью универсальной индикаторной лакмусовой бумаги) установлено, что pH исследуемых образцов находится в диапазоне 3-4, что вероятно обусловлено входящими в состав энергетиков кислотами и их солями. Данный показатель кислотности является вредным для желудка (рис. 5)

Рис. 5 Определение pH исследуемых образцов

Качественный химический анализ энергетических напитков подтвердил наличия в них витамина С, глюкозы, таурина, танина, лимонной кислоты и красителей (рис. 6).

Рис. 5 Изучение качественного химического состава энергетических напитков

Рассмотрим влияние химических компонентов, входящих в состав энергетических напитков на здоровье спортсмена и спортивных результат.

Как было сказано выше, в настоящее время действие биоэнергетических напитков изучено недостаточно. В связи с чем, в ряде европейских стран (Франции, Норвегии и Дании) свободная продажа энерготоников запрещена [2].

О негативном влиянии биоэнергетических напитков на здоровье указывает факт смерти ирландского спортсмена прямо на баскетбольной площадке, после употребления трех банок энергетического напитка Red Bull. Поэтому крайне нежелательно пить энергетические напитки до интенсивной тренировки или сразу после [2].

По данным ряда ученых, при употреблении напитка сверх нормы возможно повышение артериального давления за счет содержания в энергетических напитках кофеина и таурина, так как эти вещества влияют на частоту сердечных сокращений. Стремясь, получить прилив сил и энергии, увеличить скорость реакции, выносливость спортсмены подвергают свое сердце значительным нагрузкам. Помимо выше указанных компонентов в состав энергетиков также в большом количестве содержатся витамины группы В (В6 и В 12), которые способны вызывать учащенное сердцебиение и дрожь в руках и ногах [2].

Однако ученые выявили и положительные эффекты влияния энергетических напитков на спортсменов. Энергетики оказывают стимулирующее влияние на мозг. Это подтверждают научные исследования: они улучшают память, концентрацию, время реакции, что важно в игровых видах спорта, таких как футбол, хоккей) и, одновременно снижают умственную усталость [10].

Влияние энергетиков на организм спортсмена также проявляется в увеличении уровня энергии и умственной активности, а в итоге – результативности тренировок [10,11].

Входящий в состав биоэнергетиков таурин уменьшает усталость мышц, за счет препятствия процессам окисления в мышцах после физических нагрузок вследствие чего восстановление их трудоспособности происходит быстрее, а

витаминно-минеральные комплексы повышают выносливость при больших физических нагрузках [9]. Биохимические механизмы, с помощью которых достигается такой эффект, основываются на стабилизации содержания глюкозы в крови, поддержании высокой скорости окисления углеводов и, соответственно, выработки большего количества биоэнергии. Для усиления скоростно-силовых возможностей атлетов в состав энергетических напитков также включают L-карнитин [6].

Заключение.

Таким образом, результаты проведенных исследований позволили сделать следующие выводы:

1. Анкетирование показало, довольно высокий процент употребления энергетиков студентами. 94 % опрошенных употребляют энергетические напитки.
2. Исследуемые энергетические содержат повышенное содержание кофеина 30 и 32 мг/100 мл при оптимальном рекомендованном показателе не более 10-25 мг/100 мл.
3. Наиболее предпочтительным для потребления является энергетический напиток Adrenaline Rush, поскольку содержит меньшее количество таурина и обогащен L-карнитином.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бессонов В.В. Кофеин в питании. Поступление с питанием и регулирование / В.В. Бессонов, Р.А. Ханферьян // Вопросы питания. – 2015. – №4. – С.199-127.

2. Вред энергетических напитков [Электронный ресурс] URL:http://webdiana.ru/jenskoe-zdorovye/budem-zdorovi/4471-vredenergeticheskih-napitkov.html

3. Гид по кофеину: действие, эффекты, правильные и смертельные дозы [Электронный ресурс] URL:http:// zozhnik.ru/gid-po-kofeinu-dejstvie-effekty-pravi/

4. Зелепухина Л.П. Влияние энергетических напитков на организм человека // Современные научные исследования и инновации. – Февраль 2012. - № 2 [Электронный ресурс]. URL: http://web.snauka.ru/issues/2012/02/7064

5. Нечаев А.П. Пищевая химия. Лабораторный практикум: пособие для вузов; под ред. А.П. Нечаева.- СПб: ГИОРД, 2006.- 304 с.

6. Раджабкадиев Р. М. L-карнитин: свойства и перспективы применения в спортивной практике / Р. М. Раджабкадиев, М. М. Коростелева, В. С. Евстратова [и др.] // Вопросы питания. – 2015. – № 3. – С. 4 –12.

7. Федорова Р.А. Пищевая химия. Лабораторный практикум: Учеб. метод. пособие. СПб.: Университет ИТМО; ИХиБТ, 2015. 61 с.

8. Штерман С.В. Энергетические напитки в спортивном питании / С.В. Штерман, М.Ю. Сидоренко // Пиво и напитки. – 2018. – №1 – С. 40-46.

9. Энергетик для бега: стоит ли употреблять, влияние на здоровье. Энергетические напитки // URL: https://tony.ru/403601a-energetik-dlya-bega-stoit-li-upotreblyat-vliyanie-na-zdorove-energeticheskie-napitki

10.Энергетические напитки. Влияние на здоровье спортсменов // URL: https://medspecial.ru/news/1/22327/

11. Jeukendrup A.E. Carbohydrade intake during exercise and performance / A.E. Jeukendrup // Nutrition. – 2004. – Vol. 20. – Pp. 669-677.

Приложение №1

Анкета «Энергетические напитки: спорный допинг»

Специальность, специализация _____

Пол_____

Возраст_____

1. *Какие энергетические напитки Вы знаете?* (Рядом с цифрой напишите название)

1)
2)
3)
4)
5)

2. *Пробовали ли Вы когда-либо энергетические напитки?*

- да;
- нет.

3. *Ваш любимый энергетический напиток?*

_____(укажите название)

4. Часто ли Вы употребляете энергетические напитки?

- да
- нет

5. *С какой целью Вы употребляли энергетические напитки?*

- для получения бодрости
- ради интереса
- другое (указать)

6. *Обращали ли Вы внимание на состав энергетиков?*

- да
- нет

7. *Как Вы думаете, есть ли вред от энергетических напитков?*

- затрудняюсь ответить.
- считаю, что вреда нет.
- считаю, что вред от энергетиков есть.

8. Какие ощущения Вы испытываете после употребления энергетического напитка?

- бодрость
- усталость
- никаких
- другое (указать)

9. Влияет ли «энергетик» на Ваши занятия спортом?

- да
- нет

10. Как влияет энергетический напиток на занятия спортом? (приведите примеры из Ваших личных ощущений).

_____

ОБЕСПЕЧЕНИЕ АНТИДОПИНГОВЫМИ МАТЕРИАЛАМИ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Савельева И.С.

Научный руководитель: Минькова К.А.

г. Ростов-на-Дону,

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Ростовской области

Ростовское областное училище (колледж) олимпийского резерва

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ПРОЕКТА
ВВЕДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ
ЗАКЛЮЧЕНИЕ
ЛИТЕРАТУРА
ПРИЛОЖЕНИЕ

ПАСПОРТ ПРОЕКТА

Название проекта - «ОБЕСПЕЧЕНИЕ АНТИДОПИНГОВЫМИ МАТЕРИАЛАМИ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА».

Руководитель проекта: преподаватель высшей категории Минькова К.А.

Автор проекта: студентка 1 курса группы 1-4 Савельева И.С.

Тип проекта: практико-ориентированный

Учебные дисциплины, близкие к теме проекта: химия, биология, информатика, обществознание.

Доминирующие деятельности: исследовательская, творческая, продуктивная.

Время работы: долгосрочный (декабрь 2019 – апрель 2020)

Заказчик проекта: социально-образовательная необходимость.

Продукт проекта: авторский буклет «Антидопинг. Основные вопросы и ответы.», создание буклета с алгоритмом регистрации и прохождения антидопингового образования на сайте РУСАДА.

ВВЕДЕНИЕ

Спорт всегда был для человечества хорошей альтернативой, способствующей мирной, здоровой жизни. Каждый участник спортивных мероприятий из древне хотел превосходить своих соперников и часто прибегал к этому обманным путем. Наглядным примером этого суждения является официальная экранизация комиксов Рене Госинни и Альбера Удерзо о галлах Астериксе и Обеликсе художественный фильм «Астери́кс и Обели́кс».

Практика улучшения спортивных результатов с использованием посторонних веществ или иных искусственных способов стара, как и сам состязательный спорт. Но в современном мире из года в год увеличивается количество попыток обмана в спорте. Всемирное антидопинговое агентство совместно с государствами входящими в конвенцию ЮНЕСКО обязаны сделать все возможное для уменьшения употребления допинга в современном спорте. Так правительством России принята Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года, в ней определяются приоритетные цели и задачи в сфере подготовки спортивного резерва в Российской Федерации на период до 2025 года. 31 пункт данной Концепции включает - Издание антидопинговых материалов для организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Но проблема в существующем комплекте антидопинговых материалов, взятых с сайта РУСАДА, для распространения в том, что брошюры, плакаты и иные антидопинговые агитационные материалы со сложной комплектацией и их формат подготовлен для печати в типографии, что не всегда возможно на базе Училища Олимпийского Резерва (далее УОР). Обеспечение антидопинговой печатной продукцией в таком случае становится проблематичным и затратным. Для решения данной проблемы нами предлагается данный проект.

Цель данного проекта: обеспечить антидопинговыми материалами УОР.

Для достижения цели понадобится решить ряд **задач**:

1. Проанализировать литературу по проблеме проекта;
2. Выделить основные механизмы и принципы создания раздаточных материалов антидопингового содержания;
3. Разработать антидопинговые материалы для УОР;
4. Обеспечить УОР антидопинговыми материалами, оценить продуктивность реализации проекта.

Данный проект направлен на решение социальных задач, отражающих интересы участников проекта и относится к форме практико-ориентированный проектов. Данная работа имеет четко обозначенный с самого начала результат деятельности участников, который уже используется в жизни ГБПОУ РО «РОУОР» и Ростовской области. Ценность данного проекта заключается в реальности использования продукта на практике и его способности решить заданную проблему.

Известно, что допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивного учреждения и тренерского состава. Сегодня в мире существует проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов. В интересах каждого воспитать здоровое поколение будущего нашей страны, сохранить здоровье и честь российского спорта. Реализацией данного проекта показан опыт минимизации допинга в Ростовском регионе, и методы предупреждения обмана в спорте.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Современный темп жизни накладывает отпечаток на процесс профилактики допинга в спортивном сообществе, ставит перед исполнителями сложную задачу обеспечения антидопингового просвещения в минимальном временном диапазоне большим количеством сложной информации. По данным литературы образовательное направление антидопинговой политики в Российской Федерации требует серьезных доработок. В области антидопинговых информационно-образовательных программ в настоящее время проводятся мероприятия, связанные в основном со спортом высших достижений. Необходимо создавать единую программу информации и образования в области антидопинга, предназначенную не только для высококвалифицированных спортсменов, но и для массового физкультурного движения, особенно среди молодежи. Такая информация должна быть краткой, доступной в понимании, а ее вид ярким, запоминающимся и современным.

Чтобы осуществить, профилактическую антидопинговую деятельность нами предложен инструмент - создание авторских буклетов по антидопингу для распространения важной информации на мероприятиях, для различных категорий лиц спортивного сообщества УОР (родители, спортсмены, медики, педагоги, тренеры). Такой механизм антидопингового просвещения апробирован и используется в ГБПОУ РО «РОУОР» с конца 2019 года.

Для создания буклета нами была проанализирована литература и сделана подборка рекомендаций по методам оформления буклета. Прежде чем создавать продукт проекта необходимо знать требования оформления буклета, и подобрать информацию, которую будет помещена в него. Также важно понимать для какой аудитории будет сделан буклет, подумать о читаемости материала и логичности изложения. Благодаря анализу литературы, нами выделены основные рекомендации по созданию авторского буклета, вот некоторые из них:

- Процесс правильного оформление требует креативности, а иногда — и смелости бросить вызов стандартам.

Многие авторы выделяют преимущества использования в своей деятельности буклетов. Как правило это популярно в бизнесе, для распространения информации об услугах или товарах. Почему не воспользоваться таким инструментом в борьбе с допингом в УОР. Минимизировать расходы, связанные с созданием и распространением печатной антидопинговой продукции, сохранить время и включить фантазию. Для создания антидопингового материала в рамках проекта нами был выбран формат буклета.

- Буклет создается на основе одного листа (чаще всего – формата А4), а затем складывается различными способами (1 лист с информацией на обеих сторонах).

Буклет сильно ограничен в объеме. Как ни старайся, но на одном-единственном листе бумаги можно разместить строго лимитированное число знаков. Вот почему в тексте для буклета нужно писать самую суть. Никакой лирики и сторонних рассуждений.

- Текст для буклета должен иметь сжатый формат и максимальную информативность.

Написание текстов для информационных буклетов не предполагает наличия каких-либо ярких рекламных слоганов, громких похвал и поиска преимуществ. Цель информационного буклета – дать человеку первичную информацию. В информационном буклете важна лаконичность и доступность.

Для создания информационного буклета №1 по антидопингу РОУОР за основу нами была взята брошюра РУСАДА Антидопинг «Важные факты и основные моменты». Также для наполнения нашего буклета возникла необходимость обратиться к Кодексу антидопинговых правил. Процесс создания буклета РОУОР включал следующие этапы:

✓ Анализ готовой брошюры РУСАДА

- ✓ Анализ Кодекса и выделение основных понятий
- ✓ Проектирование структуры буклета
- ✓ Обсуждение дизайна и логичности расположения краткой теоретической информации и необходимых ссылок
- ✓ Заполнение структуры шаблона текстом и картинками
- ✓ Множественная печать на принтере (желательно цветном)
- ✓ Распространение готовой продукции

Такой буклет представлен в Приложении 1, он кратко знакомит с основополагающими понятиями, излагает суть ответственности человека, входящего в спортивную индустрию, такой буклет содержит необходимые ссылки для подробного ознакомления. Информативный буклет дает возможность кратко обозначить основные моменты антидопинга и предупредить нарушение антидопинговых правил без ознакомления с углубленным антидопинговым курсом от РУСАДА. Благодаря знакомству с буклетом восполняются пробелы в знаниях, всегда под рукой необходимые ссылки, минимум текста способствует запоминанию, для современного поколения это особенно важно.

В процессе реализации проекта возникла необходимость создания буклета №2 (Приложение 3). Предпосылками разработки буклета №2 стали сложности и вопросы от всех категорий лиц РОУОР в момент сбора сертификатов он-лайн обучения РУСАДА. Для оптимизации работы по сбору сертификатов и получения ответов на популярные вопросы, нами создан буклет, раскрывающий в шагах нюансы по получению сертификата РУСАДА. Данный этап важен для каждого, кто заинтересован быстро и успешно освоить антидопинговый курс, ведь получение сертификата — это ежегодная обязанность каждого члена спортивного сообщества.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современных требованиях к спорту и его участникам, важно помнить о необходимости незамедлительного вмешательства в происходящие процессы в

молодежной среде. Должны проводиться соответствующие образовательные мероприятия, охватывающие средние общеобразовательные школы, лицеи, техникумы, а также вузы. Должны иметь место введение обязательных антидопинговых информационно-образовательных программ в школах и других образовательных учреждениях.

Описанный формат антидопингового буклета УОР может использоваться в различных аспектах предупреждения нарушений антидопинговых правил подрастающим поколением, тренерами, педагогами и иными лицами спортивного сообщества. Спектр использования раздаточного материала широк, так удобно использовать такие разработки во время проведения собраний и мероприятий. Важно учесть необходимость ознакомления с материалом, изложенным в буклете. Возможность использования такого метода обеспечения антидопинговыми материалами облегчает просветительскую деятельность образовательной организации, а привлечение учащихся в процесс создания буклета дает возможность им проявить себя и сделать полезное для своего УОР.

На наш взгляд перспективное направление описанного проекта, это обеспечение буклетами каждой из категорий лиц, окружающих спортсмена (родителей, тренеров). Тематические буклеты для узкой аудитории будут описывать важные аспекты антидопингового сопровождения. Решения многих задач антидопингового просвещения решается путем обеспечения печатной информацией, в данном случае в виде буклета. Данный метод обеспечения удобен, экономичен, продуктивен, а механизм его разработки увлекателен и продуктивен для всех участников проекта. Примеры авторских буклетов, созданных студентами РОУОР, в рамках проекта, которые распространяются в регионе, подробно представлены в приложении.

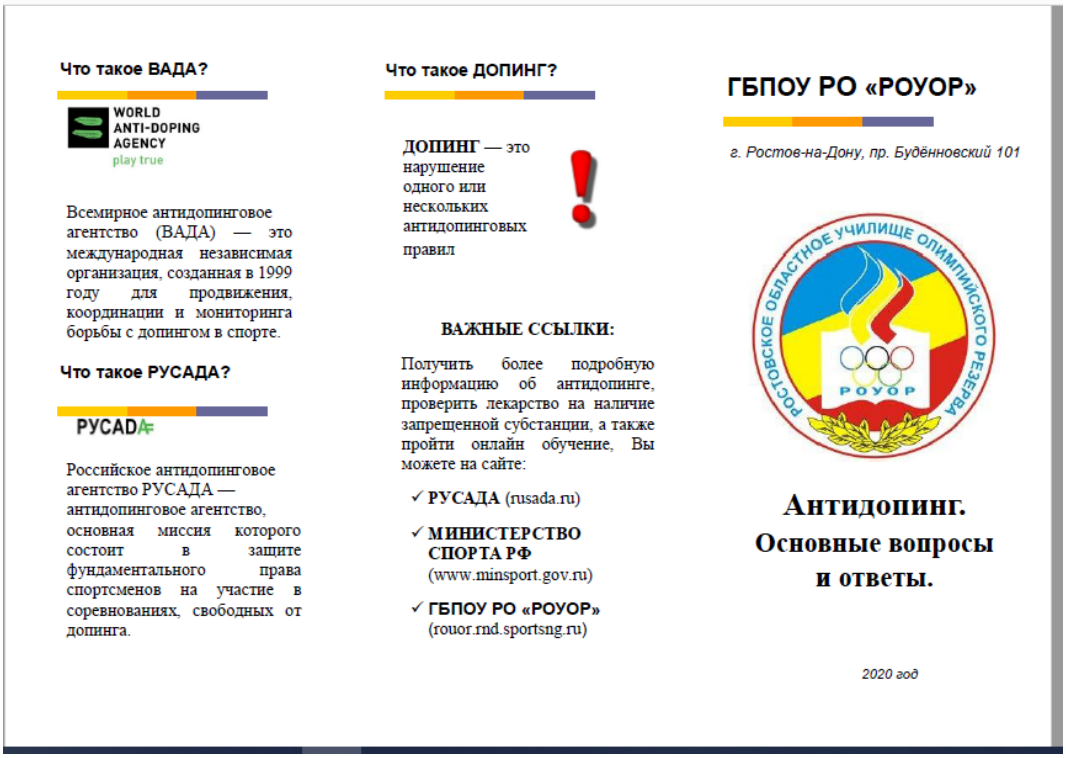
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андриянова Е.Ю. Основы антидопингового обеспечения. Учебное пособие. Великие Луки 2017г.-71с.

2. Антидопинговое пособие. Допинг и проблемы с ним связанные. 2015г. https://sport.urfu.ru/fileadmin/user_upload/common_files/sport/docs/pages/Anti-Doping_Textbook_-_Russian_-_2015.pdf
3. Всемирный антидопинговый кодекс 2015г.
4. Запрещенный список ВАДА 2020г. https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Zaprechon_spisok2020.pdf
5. Кирьянова Л.А., Морозова Л.В., Дмитриев И.В., Федорова А.В., Демиденко О.В. Педагогические и организационные вопросы борьбы с допингом в спорте 2018г. https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-i-organizatsionnye-voprosy-borby-s-dopingom-v-sporte
6. Киселева К.К., Кутузова В.Д., Артемьева Л.Б. Вневременная проблема применения допинга в спорте среди школьников. 2016г. https://cyberleninka.ru/article/n/vnevremennaya-problema-primeneniya-dopinga-v-sporte-sredi-shkolnikov
7. Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Москва 2017г. https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Obrazovatelnie_antidopingovie-programmbl.pdf
8. Общероссийские антидопинговые правила. Утверждены приказом Минспорта России от 9 августа 2016 г. N 947
9. Сергеев В.Н. Эффективность антидопинговой профилактики в тренировочном процессе юных спортсменов. 2018г. https://cyberleninka.ru/article/n/effektivnost-antidopingovoy-profilaktiki-v-trenirovochnom-protsesse-yunyh-sportsmenov

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1*(1 сторона буклета №1)*



Что такое ВАДА?

WORLD ANTI-DOPING AGENCY
play true

Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) — это международная независимая организация, созданная в 1999 году для продвижения, координации и мониторинга борьбы с допингом в спорте.

Что такое РУСАДА?

РУСАДА

Российское антидопинговое агентство РУСАДА — антидопинговое агентство, основная миссия которого состоит в защите фундаментального права спортсменов на участие в соревнованиях, свободных от допинга.

Что такое ДОПИНГ?

ДОПИНГ — это нарушение одного или нескольких антидопинговых правил

ВАЖНЫЕ ССЫЛКИ:

Получить более подробную информацию об антидопинге, проверить лекарство на наличие запрещенной субстанции, а также пройти онлайн обучение, Вы можете на сайте:

- ✓ **РУСАДА** (rusada.ru)
- ✓ **МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РФ** (www.minsport.gov.ru)
- ✓ **ГБПОУ РО «РОУОР»** (rouor.rnd.sportsng.ru)

ГБПОУ РО «РОУОР»

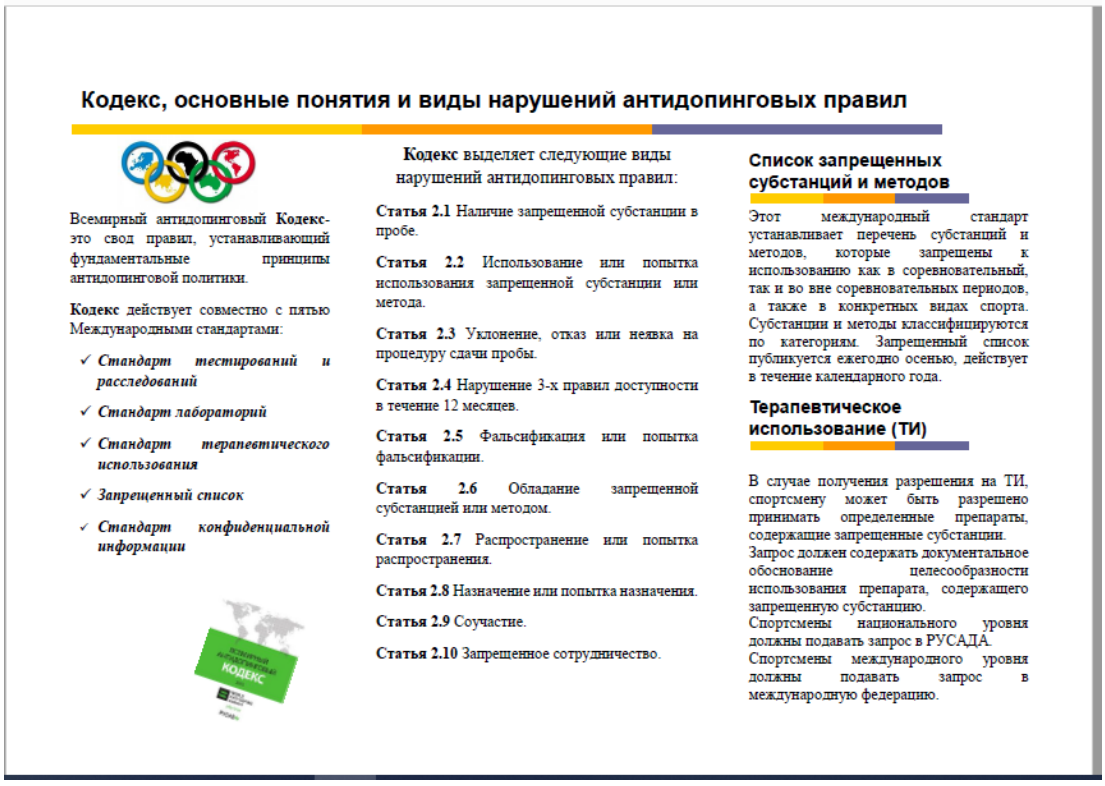
г. Ростов-на-Дону, пр. Будённовский 101

РОСТОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
РОУОР

Антидопинг.
Основные вопросы и ответы.

2020 год

Приложение 2*(2 сторона буклета №1)*



Кодекс, основные понятия и виды нарушений антидопинговых правил

Всемирный антидопинговый **Кодекс**- это свод правил, устанавливающий фундаментальные принципы антидопинговой политики.

Кодекс действует совместно с пятью Международными стандартами:

- ✓ ***Стандарт тестирований и расследований***
- ✓ ***Стандарт лабораторий***
- ✓ ***Стандарт терапевтического использования***
- ✓ ***Запрещенный список***
- ✓ ***Стандарт конфиденциальной информации***

Кодекс выделяет следующие виды нарушений антидопинговых правил:

Статья 2.1 Наличие запрещенной субстанции в пробе.

Статья 2.2 Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода.

Статья 2.3 Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы.

Статья 2.4 Нарушение 3-х правил доступности в течение 12 месяцев.

Статья 2.5 Фальсификация или попытка фальсификации.

Статья 2.6 Обладание запрещенной субстанцией или методом.

Статья 2.7 Распространение или попытка распространения.

Статья 2.8 Назначение или попытка назначения.

Статья 2.9 Соучастие.

Статья 2.10 Запрещенное сотрудничество.

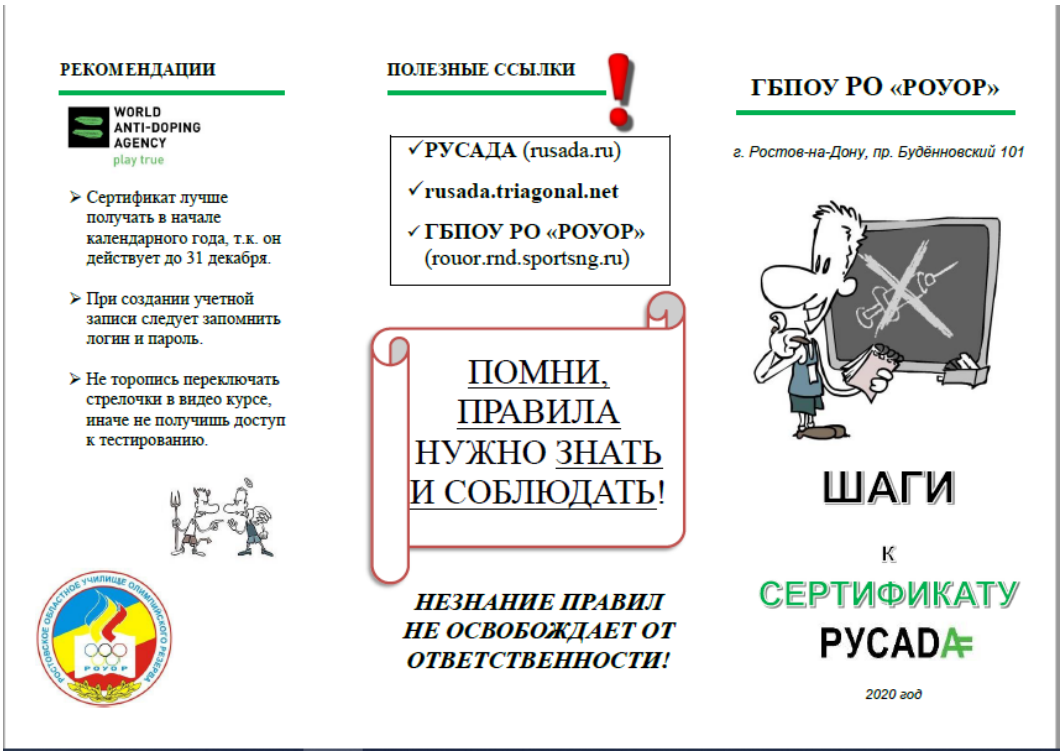
Список запрещенных субстанций и методов

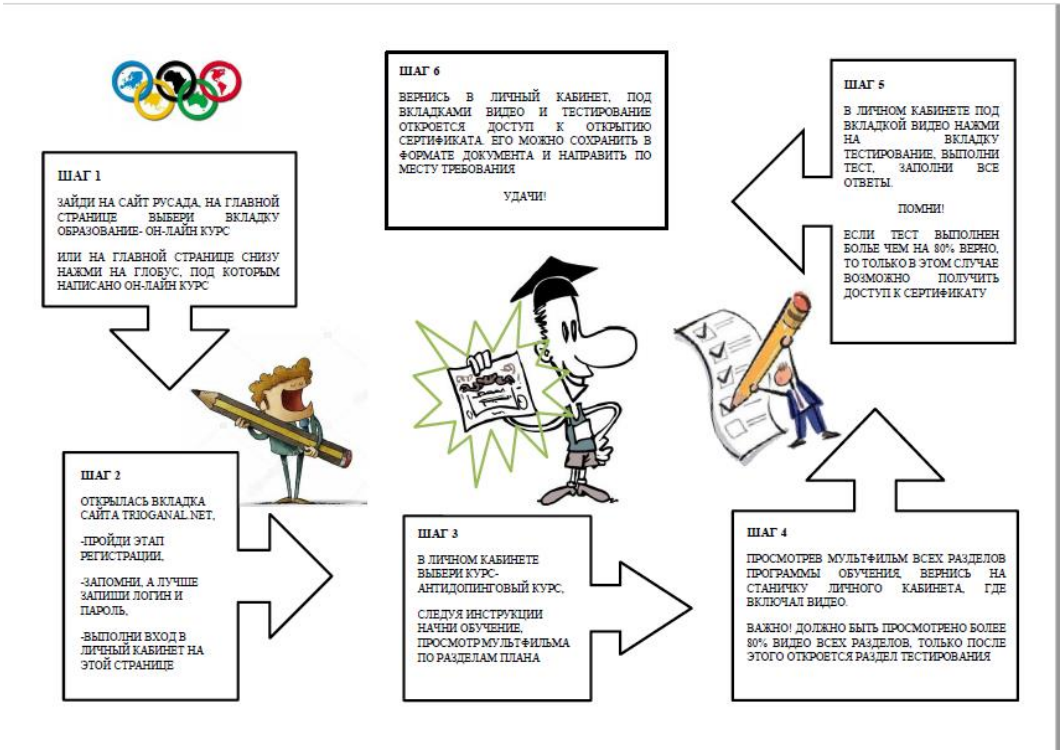
Этот международный стандарт устанавливает перечень субстанций и методов, которые запрещены к использованию как в соревновательный, так и во вне соревновательных периодов, а также в конкретных видах спорта. Субстанции и методы классифицируются по категориям. Запрещенный список публикуется ежегодно осенью, действует в течение календарного года.

Терапевтическое использование (ТИ)

В случае получения разрешения на ТИ, спортсмену может быть разрешено принимать определенные препараты, содержащие запрещенные субстанции. Запрос должен содержать документальное обоснование целесообразности использования препарата, содержащего запрещенную субстанцию.
Спортсмены национального уровня должны подавать запрос в РУСАДА.
Спортсмены международного уровня должны подавать запрос в международную федерацию.

Приложение 3 *(1 сторона буклета №2)*





Приложение 4*(2 сторона буклета*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

Окунева Анастасия Андреевна

Научные руководители: Кутузова В.Г., Милова В.А.

г. Саратов, ГБПОУ «Саратовское областное училище (техникум) олимпийского резерва»

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Формирование здорового образа жизни

1.1.Обзор литературы

1.2. Влияние физической культуры и спорта на здоровье

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

Заключение

Библиографический список

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы отмечен повышенный интерес населения к собственному здоровью. Однако обращает на себя внимание, что интерес к собственному здоровью просыпается в зрелом возрасте, чаще всего уже тогда, когда организм можно только лечить. Нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

В мировом сообществе степень успешности государства оценивается по состоянию здоровья его граждан. На данном этапе правительство России принимает активные меры по укреплению и сохранению здоровья своих

граждан: принят закон о запрете курения, организовано министерство по физической культуре и спорту, выпускаются газеты, журналы, телевизионные и радиопередачи на тему здоровья, выпускается реклама. Однако статистика остается плачевной: количество заболеваний и травм неумолимо растет. Вот только несколько фактов: в 1990 году количество неинфекционных заболеваний составляло 55% от числа всех зарегистрированных заболеваний, а к 2020 году прогнозируется увеличение их числа до 73% (если ситуация и скорость роста заболеваемости останутся прежними). Самая распространенная форма рака – это рак легких (чаще всего встречается у курильщиков). Основной причиной потери трудоспособности у мужчин на сегодняшний день является алкоголизм.

Ученые считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% оно зависит от наследственных факторов, 20% - от действия окружающей среды, 10% - от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Вот наиболее типичные ответы на поставленный вопрос – « Здоровье – это когда человек занимается спортом, не курит, не пьёт», «Это спорт», «Здоровый иммунитет, отличное самочувствие», «Это жизнь без болезней», «Это правильное питание».

Хотя по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) "здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов".

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

Актуальность

Здоровье — самое ценное, что мы имеем. Его нельзя купить ни за какие деньги. Здоровье нужно закалять и сохранять. Формирование здорового образа

жизни зависит только от нас самих, наших предпочтений, убеждений и мировоззрений.

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

Объект исследования: обучающиеся ГБПОУ СОУОР.

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

Цель: определить и обосновать потребность в здоровом образе жизни и его формировании средствами физической культуры.

Гипотеза: если выявить влияние физической культуры на формирование здорового образа жизни, то можно будет дать практические рекомендации по повышению мотивации к ведению здорового образа жизни.

Задачи:

1. Определить, что является здоровым образом жизни.

2. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры.

3. Провести исследование

4. Проанализировать полученные результаты, создание социально значимой продукции.

Методы исследования:

1. Реферирование - краткое письменное содержание изучаемого научно-методического материала.

2. Анализ и обобщение научно-методической литературы.

3. Метод математической статистики.

1. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1.1 ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна.

Распорядок дня у разных людей может и должен быть разным в зависимости от характера работы, бытовых условий, привычек и склонностей, однако и здесь должен существовать определенный суточный ритм и распорядок дня. Необходимо предусмотреть достаточное время для сна, отдыха. Перерывы между приемами пищи не должны превышать 5-6 часов. Говоря о распорядке дня, не имеются в виду строгие графики с поминутно рассчитанным бюджетом времени для каждого дела на каждый день.

Рациональный режим труда и отдыха

Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха, и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.[8,с.81 - 82]:

Рациональное питание

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

Второй закон: питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах.

Режим сна

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Великий русский физиолог И. П. Павлов указывал, что сон - это своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью.

Чтобы создать условия для нормального, крепкого и спокойного сна необходимо за 1-1,5ч. до сна прекратить напряженную умственную работу. Ужинать надо не позднее чем за 2-2,5ч. до сна. Это важно для полноценного переваривания пищи. Спать следует в хорошо проветренном помещении, неплохо приучить себя спать при открытой форточке, а в теплое время года с открытым окном. Желательно ложиться спать в одно и то же время - это способствует быстрому засыпанию. Пренебрежение этими простейшими правилами гигиены сна вызывает отрицательные явления. Сон становится неглубоким и неспокойным, вследствие чего, как правило, со временем развивается бессонница, те или иные расстройства в деятельности нервной системы.

Искоренение вредных привычек

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Как установили медицинские исследования, через 5-9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15%,

спортсмены знают это по опыту и потому, как правило, не курят. Отнюдь не стимулирует курение и умственную деятельность. Наоборот, эксперимент показал, что только из-за курения снижается точность выполнения теста, восприятие учебного материала. Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, - около половины достается тем, кто находится рядом с ними. Не случайно, что в семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит. Курение является частой причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание), а изменение слизистых оболочек дыхательных путей влияет на его голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость).

Следующая непростая задача - преодоление пьянства и алкоголизма. Установлено, что алкоголизм действует разрушающе на все системы и органы человека. В результате систематического потребления алкоголя развивается симптомо-комплекс болезненного пристрастия к нему – потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя; нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и т.п.) и функций внутренних органов.

1.2 ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ

Физические упражнения

Способ достижения гармонии человека один - систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности[10,с.11 - 13].

Установлено, что у студентов, систематически занимающиеся спортом, физически более развиты, чем их сверстники, которые не занимаются спортом. Они выше ростом, имеют больший вес и окружность грудной клетки, мышечная сила и жизненная емкость легких у них выше. Занятия физкультурой и спортом тренируют сердечно-сосудистую систему, делают ее выносливой к большим нагрузкам. Физическая нагрузка способствует развитию костно-мышечной системы.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья - это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями.

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, а вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени.[12,с.51 - 58].

2. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Классный час.

В нашем техникуме был проведен классный час на тему: «Мое здоровье». Каждый человек обязан знать, что вредит его здоровью и, наоборот, что может

быть ему нужным и полезным. Сохранение и укрепление здоровья – дело каждого. Человек – хозяин своей судьбы, своего счастья и здоровья.

Классный час «Мое здоровье»

Цель: Осознание студентами отношение к здоровью и формирование личной ответственности за его состояние.

Задачи и вопросы:

1) Определить, что такое здоровье.

2) Выяснить, кто несет ответственность за здоровье: государство, образовательное учреждение, каждый индивид.

3) Определить основные составляющие здоровья.

4) Обсудить варианты сохранения здоровья. Как вы понимаете здоровый образ жизни?

Основные понятия, обсуждаемые на классном часе: здоровье, здоровый образ жизни, пути сохранения здоровья.

Ход занятия

Вступительное слово учителя

- Сегодня мы с вами должны обсудить очень важное для всех людей на Земле понятие: здоровье человека. Каждый человек стремится стать счастливым. У настоящего счастья две стороны. Первая – счастье общения и взаимопонимания. Вторая – счастье творческого труда, в котором самоутверждается личность. Давайте вместе подумаем, что же может помешать нам достичь своих жизненных идеалов и целей?

Студенты отвечают на поставленный вопрос, называя разные причины, преподаватель должен подвести учащихся к выводу, что реализация поставленных задач в достижении нравственного и материального благополучия зависит прежде всего от здоровья человека.

Преподаватель: Давайте ответим на вопрос: что такое здоровье?

Работа с понятиями. Каждому студенту предлагается сформулировать собственное определение понятия «здоровье». Студенты письменно фиксирует

выработанное за 4-5 минут решение, а затем предлагает его всей группе. Преподаватель на доске фиксирует во время обсуждения все предложения, чтобы потом дать обобщенное определение, которое должно состоять из конкретных фраз. Затем все вместе зачитывают выработанное понятие здоровья.

Преподаватель предлагает сравнить определения и оценить, насколько ученики дали точный и разносторонний ответ:

-По определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов**».**

Преподаватель: Здоровье – это самое замечательное состояние нашего организма. Когда мы с вами здоровы, чувствуем себя хорошо, мы спокойны. Учеба и работа доставляют нам удовольствие. Мы легко занимаемся спортом и с радостью развлекаемся. Все органы нашего тела прекрасно функционируют, организм легко справляется с различными неблагоприятными влияниями окружающей среды.

Далее преподаватель предлагает для обсуждения следующие вопросы:

- Почему именно здоровье лежит в основе благополучия любого человека?

-Что мешает людям быть здоровыми?

После обсуждения на доску заносятся доводы «Здоровье – основа благополучия» и «Что губит наше здоровье».

Для подкрепления доводов о необходимости каждому быть здоровым, учитель приводит изречения известных людей:

«Тысячи вещей необходимы здоровому, и только одна больному: здоровье» (И. Вильде)

«Здоровье всему голова»

«Здоровому все здорово!»

«Здоровье дороже денег!»

«Здоров будешь, всего добудешь!»

Всем надо помнить, что здоровье – незаменимая ценность нашей жизни! Только здоровый человек может в полной мере стать счастливым!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

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

Проведя данное исследование, мы выявили отношение студентов к занятиям физической культурой и портом. Объективно рассуждая, можно сделать вывод, что отношение к занятиям физической культурой и спортом и собственно к своему здоровью относится на довольно-таки высоком уровне. Это связано с тем, что большинство студентов уделяет внимание физической культуре, а некоторые из них до сих пор продолжают заниматься спортом. Что же можно сказать, в общем, обо всех респондентах, то они не все ведут здоровый образ жизни (40% курит, но радует то, что никто не употребляет наркотики, а 27% опрошенных готовы бросить вредные привычки). Физической культуре и спорту большинство испытуемых (55%) уделяет большое значение, так как они понимают, что это единственный способ вести красивую и полноценную жизнь, быть сильным, здоровым и, конечно же, счастливым.

Литература

1. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. — М., 1998, - 128 с.
2. Богданов Г.П. Школьникам — здоровый образ жизни. - М, 1989г. – 81 с.
3. Виноградов Д.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М,1990г, - 118 с.

4. Григорьев А.Н. Лучник против атлета. - М.: Физкультура и спорт, 1971,- 145 с.
5. Гриненко М.Ф. С помощью движений. - М, 1984г, - 68 с.
6. Иванченко В.А. «Секреты вашей бодрости» - Мн., 1998, - 52 с.
7. Карташов Ю.М. «Сюрпризы оздоровительного бега» - М., ФиС - 1983г, - 38 с.
8. Крючкова В.А. Сандлер М.В. Содержание и формы пропаганды здорового образа жизни. - М, 1987г. – 148 с.
9. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. - М.: Радуге,1982. - 599 с.
10. Купчинов Р.И. Глазько Т.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. – Мн, 2001г, - 98 с.
11. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. – М, 1982г, - 42 с.
12. Правосудов В.П. Физическая культура и здоровье. – М, 1985г, - 92 с.
13. Прохазка К. Спорт и мир. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 80 с.
14. Шедлов И.В. Физическое совершенство - духовное богатство. – Киев, 1985г. – 221 с.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ КОМПОНЕНТ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ

Рощевская А.А.

Научный руководитель: Крыжка Ю.В.

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

Содержание

Введение

Физкультминутки

Классификации физкультминуток

Рекомендации по проведению

Заключение

Литература

Приложения

Введение

С точки зрения отечественных учёных современные школьники в процессе обучения способны причинить ущерб своему здоровью. С целью решения данной проблемы в учебном процессе предусматривается наличие здоровьесберегающие программы, которые требуют обязательного присутствия на учебных занятиях и переменах оздоровительных моментов - физкультурных минуток. Именно этим обусловлена актуальность данной работы.

Цель: выяснить роль физкультминутки в учебном процессе.

Задачи:

1. Изучить, проанализировать, обобщить литературу и источники интернета по теме.
2. Составить анкету и провести опрос учащихся 8-9 классов.
3. Изучить разнообразие физкультминуток.
4. Рассмотреть требования к проведению физкультминуток.
5. Оформить карточки физкультминуток.
6. Выяснить значение физкультминуток для учащихся.

Объект исследования: учащиеся 8-9-х классов.

Предмет исследования: содержание физкультминуток как малых форм физической активности учащихся.

Методы исследования: наблюдение, эксперимент, беседа, опрос, анкетирование.

Гипотеза: оценить благотворное влияние оказывает физкультминуток на самочувствие учащихся.

Практическая значимость: продукт проекта можно использовать на учебных занятиях, переменах, а также в повседневной жизни как детям, так и взрослым.

Физкультминутки

Организация и проведение физкультминуток и физкультурных пауз на всех этапах обучения в образовательном учреждении является эффективным

способом поддержания работоспособности учащихся на стабильно высоком уровне.

Известно, что стадия утомления характеризуется сначала процессом возбуждения центральной нервной системы, что приводит к снижению внимания у школьников любого возраста, излишнему двигательному беспокойству, изменению в поведении. В то же время вынужденная статическая поза и ограничение амплитуды движений во время уроков приводит организм учащихся к мышечному утомлению, изменению частоты и глубины дыхания, нарушению правильного положения тела за партой. При непрерывном умственном напряжении такая реакция организма сменяется процессом торможения, который выражается в пассивности и безразличии к учебному процессу, ослаблении памяти, сонливости, зевоте. Такое поведение (по данным исследователей) физиологически оправдано, так как препятствует чрезмерному напряжению мышц и является способом обеспечения саморегуляции организма[4].

Физкультурные минутки и паузы – это комплексы физических упражнений, рассчитанный на короткий промежуток времени, которые предназначены для переключения с одного вида деятельности на другой, активного отдыха, в целях обеспечения работоспособности учащихся в течение учебного дня[5]. Механизм воздействия этих видов деятельности направлен на активацию внимания, повышению восприятия учебного материала, нормализацию работы центральной нервной системы, улучшению психоэмоционального состояния, а также снятию статического напряжения для предупреждения нарушений осанки.

Выполнять упражнения желательно на каждом учебном занятии в выделенное для этого время и дома во время выполнения домашнего задания.

Во время учебных занятий физкультминутки проводятся под руководством преподавателя при первых признаках утомления учащихся, снижении их активности, внимания или при возникновении

психоэмоционального напряжения, ограничиваясь при этом 1-2 минутами по времени.

Для наибольшей эффективности необходимо чередовать различные формы физкультурных минуток — в виде мини-викторины, музыкальной минуты, игры или серии общеразвивающих упражнений, которые проводятся любым возможным способом: сидя за партой, стоя рядом с ней, в кругу, если помещение позволяет.

Классификации физкультминуток

Существует несколько видов физкультминуток:

1. Двигательно-речевые физкультминутки предназначены для активации мозговой деятельности, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшая кровоснабжение внутренних органов, а также для расслабления различных групп мышц. Кроме того, они помогают взрослым развивать у школьников координацию движений, активизируют память, внимание, развивают творческое воображение. К ним относят дыхательную и артикуляционную гимнастику.

2. Оздоровительные физкультминутки проводятся с целью активизации мыслительной деятельности, их особенностью является применение точечного массажа. При использовании данного вида упражнений нужно быть очень аккуратным. Выполнять их можно в положении стоя и сидя. К ним можно отнести пальчиковую гимнастику (воздействия на мелкую моторику рук для развития зрительно-моторной координации, креативности и пространственно-образного мышления), ритмические (четкие и отработанные движения выполняемые под счет), танцевальные (выполняются под музыку, движения произвольные), гимнастика для глаз (с целью расслабления и тренировки глазных мышц).

3. Физкультурно-спортивные физкультминутки можно разделить на два вида: общеразвивающие упражнения (более традиционная форма, в основе движения под счет с равномерным чередованием вдоха и выдоха, каждое упражнение имеет направленность на определенную группу мышц) и подвижные игры (возможно использование мяча, например, на этапе

закрепления изученного материала аналогично игре «Съедобное – несъедобное»).

4. Творческие физкультминутки подразделяются на гимнастику для ума (игры, направленные на развитие логики, памяти, внимания, умения принимать решения, например, загадки, ребусы, кроссворды, викторины и т.д.; сюда также относятся игровые массажи, двигательные упражнения совместно с дыхательной гимнастикой); сюжетно-ролевые игры; пантомимическая гимнастика.

5. Познавательные физкультминутки, включающие дидактические игры с движениями (физические упражнения с элементами мыслительной деятельности для снятия усталости с определенной группы мышц); психогимнастика — это специальные упражнения, в которых общение происходит без помощи слов, эмоции передаются посредством движений, мимики, снимается психофизическое напряжение, преодолеваются барьеры в общении, что способствует лучшему пониманию себя и окружающих); развивающие игры для развития познавательных процессов, памяти, воображения, внимания, нахождения различий, сравнения, объединения в целое, выделение противоположностей.

6. Электронные физкультминутки — это использование рационально подобранных электронных игр оздоровительной направленности. Такие игры способны: действительно поддерживать у обучающихся должный запас «адаптационной энергии» (Г. Селье); стимулировать процессы роста и развитие основных физических качеств у учащегося (сила, быстрота, ловкость, выносливость); устранять недостатки в их физическом развитии, что оказывает лечебно-оздоровительное влияние.

Кроме того, различают укороченные и полные физкультминутки:

укороченная физкультминутка может состоять из одного упражнения (например: ритмичное сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистей и т.п.) и рекомендуется для выполнения во время письменных работ.

полная физкультминутка состоит из нескольких упражнений (например: потягивания с движением руками и дыхательными упражнениями; растирание и

встряхивание кистей, поднимание и опускание рук; наклоны, повороты туловища; поднимание на носки и опускание, сгибание и разгибание в коленном суставе, круговые вращения в голеностопном суставе)[1].

Отличительной особенностью физкультурной паузы по сравнению с физкультминуткой является продолжительность 4-5 минут, время проведения - на последних уроках по расписанию и во время самоподготовки, включать в себя физкультпауза должна комплекс из 6-8 упражнений, время начала определяется также преподавателем. Во время контрольных или самостоятельных работ и диктантов физкультпауза не проводится.

Содержание физкультпауз и физкультминуток определяется возрастными особенностями, индивидуальными особенностями обучающихся определенной возрастной категории, особенностями учебной деятельности. В комплексы включают простые и доступные упражнения профилактической направленности на различные группы мышц, не требующие большой амплитуды и сложной координации движений.

Траектории движений в упражнениях физкультминуток отличаются по своей структуре от положений туловища и движений (ног, рук, головы), и способствуют расслаблению мышц, выполняющих значительные статические или статико-динамические нагрузки во время учебной работы[3].

Физические упражнения группируются в комплексы с учетом воздействия на функциональные системы организма.

Рекомендации по проведению

Приведем некоторые рекомендации для наиболее продуктивного применения физкультминуток и физкульт пауз[1]:

выборка упражнений должна осуществляться с учетом функционального состояния организма, возрастные особенности, уровень двигательной активности учащихся, специфику учебного занятия; предпочтительнее использовать упражнения, снимающие статическое напряжение с основных групп мышц, то есть динамические упражнения, при этом они должны быть

простыми в выполнении, иметь определенную направленность и интересное содержание;

комплекс упражнений, составляющих физкультминутку, необходимо обновлять не реже одного раза в две недели, замена упражнения должна происходить постепенно, принимая в учет особенности учебных занятий, уровень освоения предыдущего упражнения и возрастные особенности обучающегося;

разнообразить комплексы упражнений можно путем использования различных форм и способов их проведения, принимая в учет техническое оснащение учебных кабинетов;

время проведения физкультминуток определяется непосредственно преподавателем, который ориентируется на индивидуальные особенности учащегося, обычно на этапе первоначального утомления;

физкультминутка должна содержать расслабляющие динамические упражнения для снятия незначительного утомления, для нейтрализации значительного утомления необходимо использовать упражнения на расслабление работающих групп мышц;

нецелесообразно проводить упражнения повышенной интенсивности в учебных кабинетах, это может способствовать повышению утомления и нарушению санитарно-гигиенических норм;

на проведение физкультурной минутки отводится 1-2 минуты, комплекс должен включать 3-6 упражнений[3];

при необходимости можно использовать укороченные физкультурные минутки.

Для проведения физкультпауз необходимо 4-5 минут, 6-8 упражнений в дозировке 4-6 раз. В случае спаренных занятий продолжительность физкультурной паузы рекомендуется увеличить до 5-10 минут. В соответствии с требованиями в 8-9 классах физкультпаузы нужно проводить 2-3 раза в течение учебного дня или руководствоваться появлением первых признаков утомления; упражнения должны выполняться в медленном или среднем темпе потоком или

раздельно, техника выполнения преподносится в «зеркальном» отражении; для повышения эффективности физкультурных минуток рекомендуется проводить упражнения в логичной последовательности, используя музыкальное сопровождение, речевки, стихотворения и т.д., при этом нельзя забывать о том, что эти инструменты должны соответствовать теме проводимого занятия. Также важную роль в организации и проведении упражнений играет эмоциональный микроклимат, то есть требуется атмосфера доброжелательности, положительный настрой преподавателя и высокий уровень культуры его общения.

Заключение

В рамках данного проекта было проведено анкетирование школьников 8-9-ых классов в количестве 113 человек, изучены различные информационные и литературные источники по данной теме. Результатом проекта являются карточки, на которых приводятся тексты речевок и техника выполнения упражнений для проведения физкультминуток.

Анкетирование позволило оценить уровень значимости и важности физкультминуток не только с точки зрения здоровьесберегающей технологии, но и с позиции формирования положительного настроя учащихся в рамках учебного процесса. Более 90% обучающихся дали положительные отзывы о физкультминутках такого формата, что не может не радовать.

В заключении хочется отметить, что физкультурные минутки имеют массу достоинств, переоценить значимость которых просто невозможно. Во-первых, они являются прекрасным средством для борьбы с гиподинамией, так как включает в себя все виды двигательной активности так нужной современному человеку; во-вторых, дарит атмосферу радости и отдыха после тяжелых умственных нагрузок; в-третьих, способствуют развитию памяти и интереса к учебным дисциплинам; в-четвертых, повышают темп и качество работы учащихся, увеличивают работоспособность; в-пятых, помогают эффективно переключить внимание с одного вида деятельности на другой; в-шестых, помогают справиться с застойными явлениями в мышцах и органах; в седьмых, повышают внимание и активность учащегося на последующих этапах учебного

занятия. Для преподавателя большой багаж с различными по содержанию и формам физкультминутками просто необходим, но в любом случае его нужно постоянно обновлять и пополнять. Каждому преподавателю необходимо уметь проводить специфические физкультминутки на занятиях по своим предметам.

Литература

1. Методические рекомендации по организации и проведению физкультурных минуток и физкультурных пауз в режиме учебного дня общеобразовательных организаций. Авторы-составители М.В. Анисимова, И.С. Бегун. ФГБУ «Федеральный центр организационнометодического обеспечения физического воспитания», 2015.

2. Методические рекомендации по профилактике мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья обучающихся в образовательных учреждениях. Сборник инструктивно-методических рекомендаций к 2009/2010 уч.г. М., Центр «Школьная книга», 2009

3. Мирская Н.Б., Коломенская А.Н., Ляхович А.В., Синякина А.Д., Самусенко И.Ю. Профилактика и коррекция нарушений и заболеваний опорно-двигательного аппарата учащихся общеобразовательных школ (Учебное пособие для учителей и медицинских работников). М., 2007.

4. Сапина М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков. М., «Просвещение». 2000.

5. Физкультминутки. Выпуск 2. Авторы-составители С.А. Левина, С.И. Тукачева. Волгоград, «Учитель», 2009.

Интернет-источники текстов физкультминуток

6. Здоровьесберегающие технологии на уроках химии/Алимова Э.Н. - Режим доступа: https://uchportfolio.ru/articles/read/1179/ - реакция обмена

7. Физкультминутки на уроке как элемент здоровьесберегающих технологий/Толкова С.В. - Режим доступа: https://nsportal.ru/shkola/khimiya/library/2014/10/26/fizkultminutki-na-urokakh/ - ТБ по химии.

Приложения 1

Анкета

1. Физкультминутка на занятиях приносит пользу?
2. На всех ли занятиях проводятся физкультурные минутки?
3. Вызывают ли физкультминутки положительные эмоции?
4. Меняется ли ваше самочувствие после выполнения упражнений в лучшую сторону?
5. На физкультминутку выделяется 1-2 минуты учебного занятия?
6. Уменьшается ли усталость после выполнения комплекса упражнений?
7. Нравятся ли вам физкультминутки в форме игры?
8. Нравятся ли вам движения под стихотворный текст?
9. Физкультминутку проводит преподаватель?
10. Понравились ли вам наши упражнения?

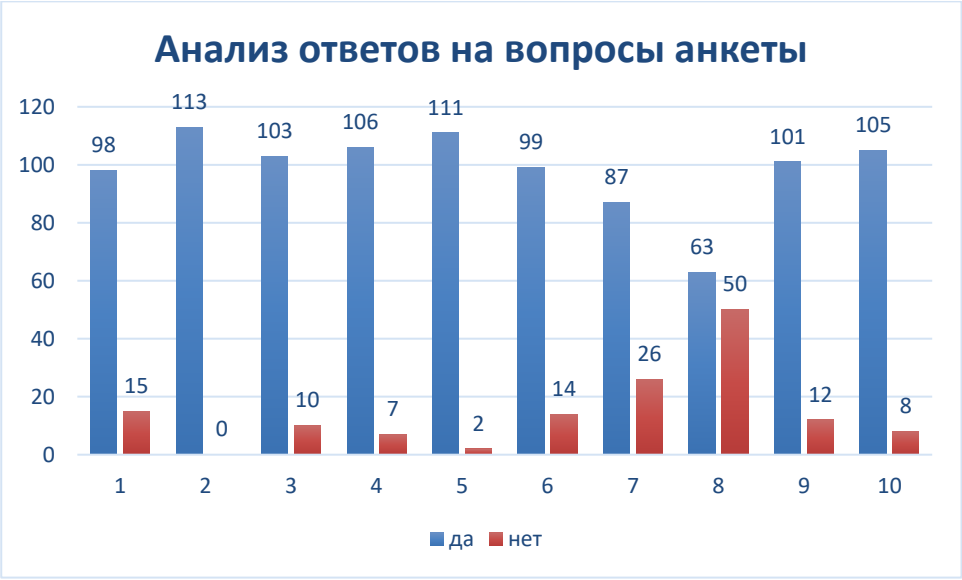


Рис. 1. Диаграмма ответов на вопросы анкеты

Приложения 2

Примеры карточек физкультминуток

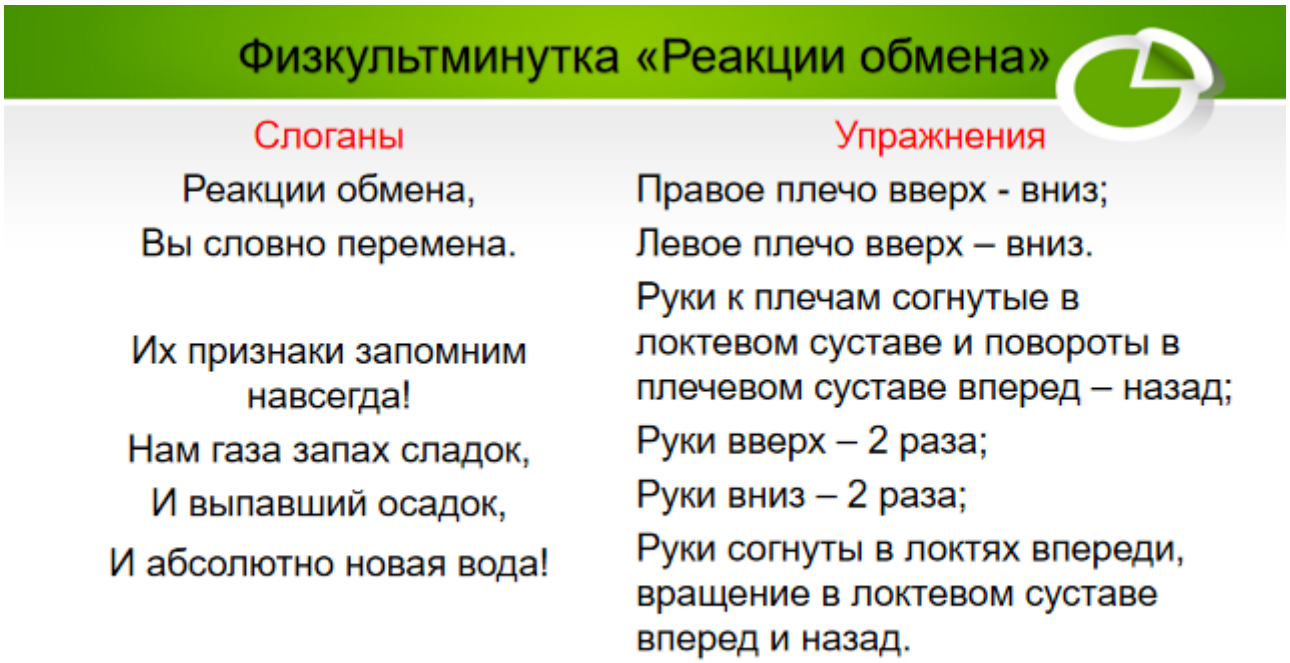


Рис. 2. Карточка физкультминутки «Реакции обмена»

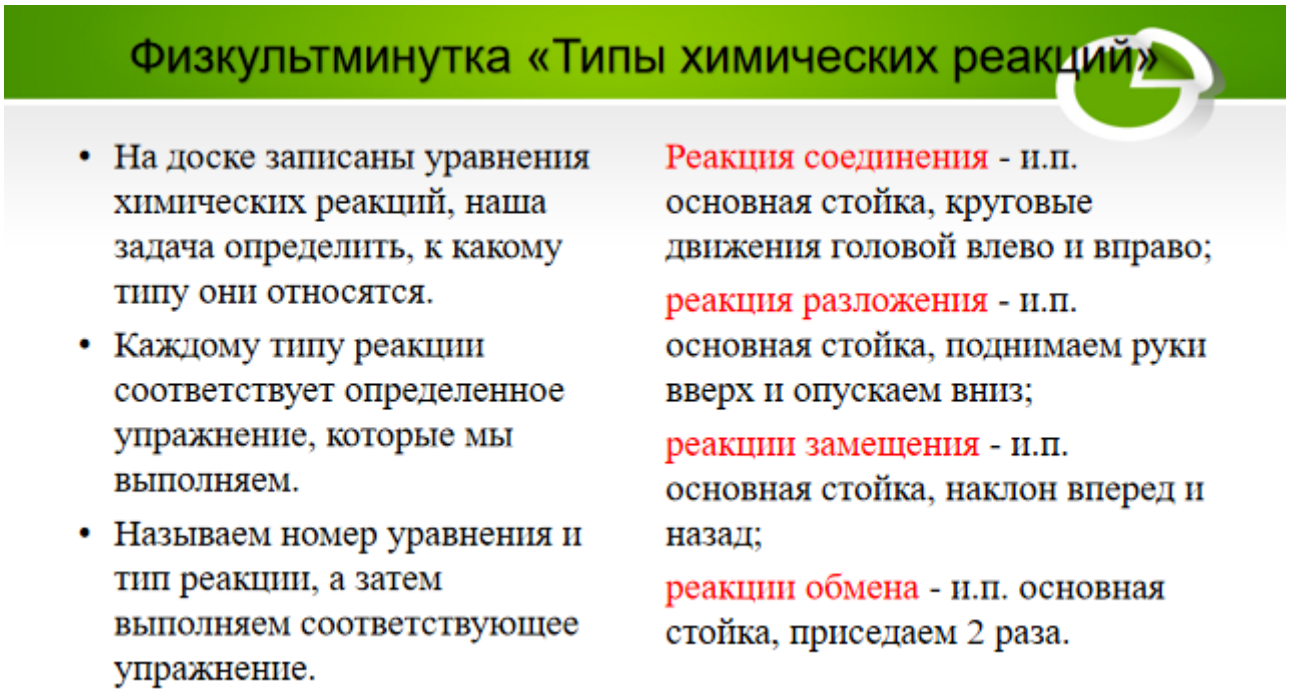


Рис. 3. Карточка физкультминутки «Типы химических реакций»

Физкультминутка «Техника безопасности по химии» содержит большое стихотворение, поэтому карточка печатается с двух сторон.

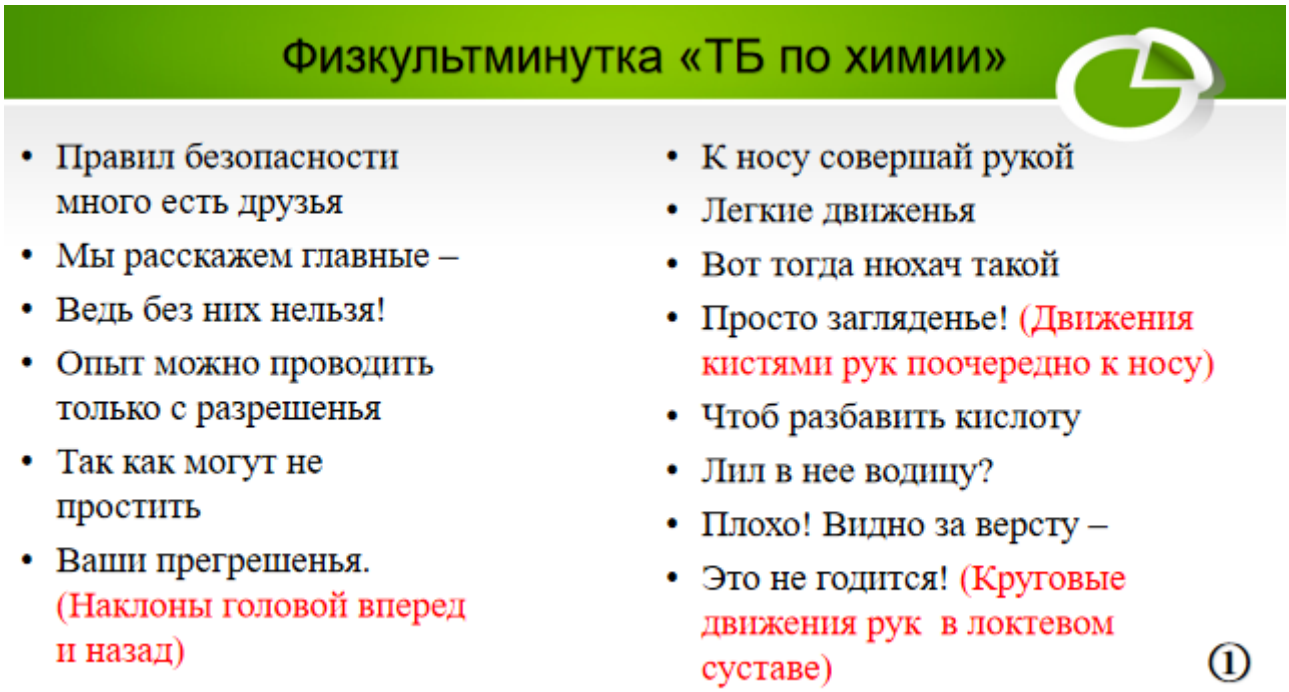


Рис. 4.1. Карточка физкультминутки «Техника безопасности по химии»

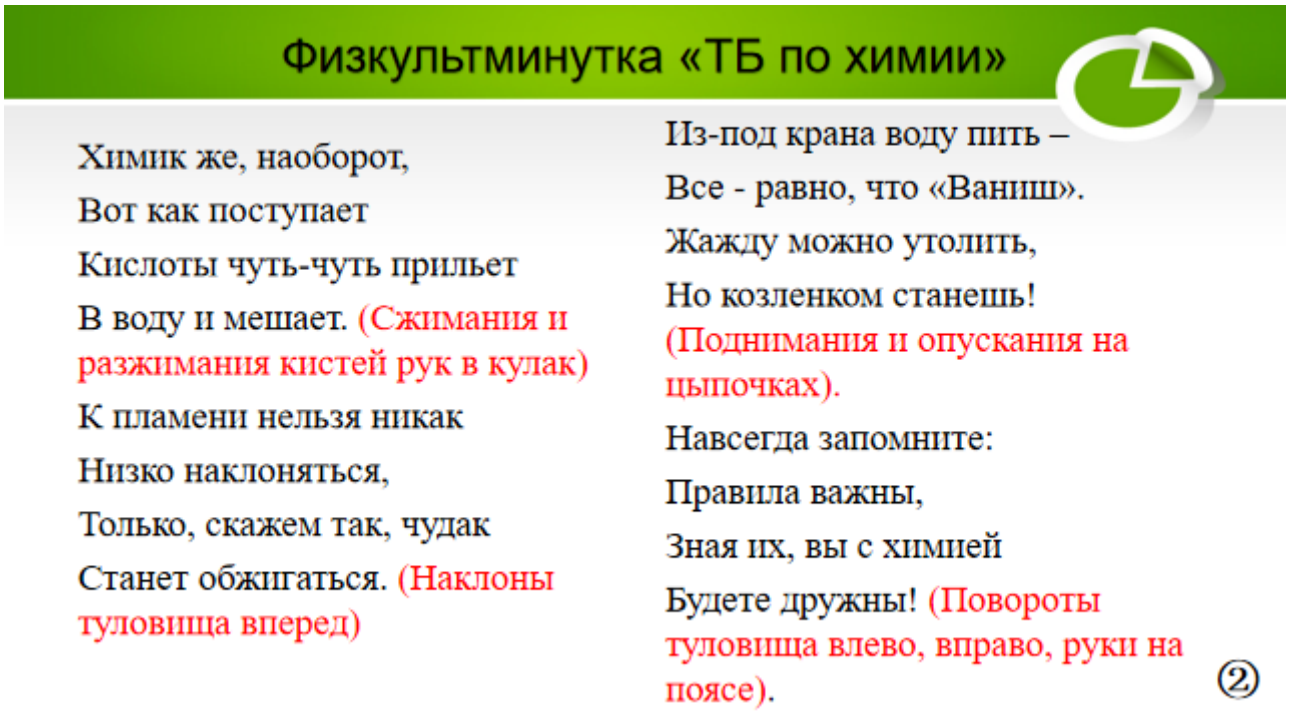


Рис. 4.2. Карточка физкультминутки «Техника безопасности по химии»

ВЛИЯНИЕ ЛУННОГО ЦИКЛА НА БИОРИТМЫ СПОРТСМЕНА

Тимофеева Е. Д.

Научный руководитель: Путилина Н.П.

г. Ростов-на-Дону

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области

«Ростовское областное училище (колледж) олимпийского резерва»

(ГБПОУ РО «РОУОР»)

Люди изучают Луну уже много тысячелетий. Даже древние астрологи знали, что Луна существует не просто для того, чтобы вдохновлять своей красотой.

Известно, что в нашей Солнечной системе единственным источником собственного света является Солнце. Все другие небесные тела нашей системы питаются солнечной энергией, оставаясь в своем положении вокруг Солнца и отражая его свет. Спутник нашей Земли — Луна, направляя свет Солнца в сторону нашей планеты, является своеобразным зеркалом для Земли.

Это светило является самой ближней планетой, расположенной к Земле.

В настоящее время можно найти много астрологических рекомендаций, которые могут быть применены в различных областях деятельности человека, таких как: бизнеса, медицины, питания, сельского хозяйства и так далее. Кроме того выпускается много астрологической литературы и календарей. При этом люди, которые правильно используют астрологию, могут, добиваются лучших результатов. Ввиду этого астрология не обошла и спорт.

На все виды жизнедеятельности человека, в том числе, включая и спортивную активность, особое значение оказывает влияние Луны и лунных

циклов. Правильное и умелое использование лунного календаря (лунных циклов) при составлении программы тренировок для спортсменов может стать залогом эффективной тренировки, причем это касается не только новичков, но и профессиональных спортсменов.

Предмет: исследование влияния лунных циклов на биоритмы спортсменов

Объект: научно-методическая литература по теме.

Цель исследования: разработать презентацию, содержащую в себе теоретические и практические знания влияния лунных циклов на биоритмы спортсменов.

Задачи: 1.Изучить научную литературу по теме исследования; 2. проанализировать теоретический материал и обработать полученную информацию;3. оформить презентацию.4. использовать полученные знания в повседневной жизни

Гипотеза: предполагаем, что использование полученных знаний позволит наиболее оптимально дозировать нагрузки и будет способствовать повышению эффективности тренировок спортсменов в определенные фазы луны.

Для решения поставленных задач были применены следующие методы: 1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; 2. Методы математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы проводился на основе изучения сборников научных статей, авторефератов. Изучалась литература по вопросам влияния лунных циклов на человека и в частности на спортсмена. В результате анализа литературных источников, был выполнен статистический анализ и оформлена работа с помощью компьютерных программ Office Excel и Word, Power Point.

Биологические ритмы организма человека сформировались за миллионы лет эволюции и определяются движением планеты Земля.

Биологические ритмы (биоритмы) (от греческого: bios - «жизнь» и rhythmos - «любое повторяющееся движение, ритм») — это периодические изменения характера и интенсивности протекания биологических процессов под влиянием внутренних и внешних факторов. Зависимости жизнедеятельности от биологических ритмов подвержены практически все живые организмы.

Выделяют:

- годовые биоритмы — обусловленные движением планеты вокруг Солнца;
- месячные биоритмы — зависящие от движения Луны вокруг Земли и их совместным вращением вокруг Солнца;
- суточные биоритмы — привязанные к вращению планеты Земля вокруг собственной оси.

На протяжении многих лет в психологии, физиологии, спорте проводятся исследования по изучению месячных биоритмов. В результате в первой половине XX века была создана известная концепция о трех ритмах (или теория «критических» дней). Ее основоположниками стали профессор психологии Венского университета Герман Свобода, немецкий врач-отоларинголог Вильгельм Фляйс и австрийский инженер, доктор технических наук Альфред Тельтшер. Активный популяризатор теории - Джорж Томмен, швейцарский бизнесмен, переехавший в Америку. Эта теория достаточно популярна и в наши дни.

Основные положения теории:

1. В момент рождения одновременно в организме человека возникают три основных, протекающих независимо друг от друга ритма:

Физический биоритм равен 23 дням. Он определяет энергию человека, его силу, выносливость, координацию движения.

Эмоциональный биоритм равен 28 дням и обусловливает состояние нервной системы и настроение.

Интеллектуальный биоритм равен 33 дням и определяет творческую способность личности.

Любой из циклов состоит из двух полупериодов, положительного и отрицательного.

Критические дни, это те дни, когда кривая биоритма пересекает нулевую отметку.

2. Все три ритма имеют строго синусоидальную форму, не изменяющуюся на протяжении всей жизни человека, и неизменную частоту (длительность периода).

3. Первая половина каждого ритма является благоприятной для человека (положительная фаза), вторая половина – неблагоприятной (отрицательная фаза). В такие дни человек ощущает повышенную работоспособность, улучшение физического состояния, прилив сил, спортсмены достигают максимальных результатов, более эмоциональное восприятие окружающего мира, господствуют оптимистические настроения и доброжелательность, чувство уверенности в себе, мир представляется прекрасным.

4. Дни перехода положительной фазы в отрицательную и наоборот считаются критическими или нулевыми. Именно в эти дни чаще всего допускаются разнообразные ошибки в производственных и бытовых ситуациях. Особенно когда совпадают критические дни эмоционального и физического ритмов. Так, например, результативность силовых упражнений у спортсменов в двойные критические дни уменьшалась соответственно на 19-23% и 13-15%. В критические дни интеллектуального цикла необходимо быть очень осторожным при принятии ответственных решений. Критические дни составляют 20% жизни каждого человека, остальные 80% - смешанные, зависят от многих факторов. Особенно осторожными надо быть в «тройные» критические дни, когда кривые всех трех циклов пересекают «нулевую» отметку. Такие наблюдения сделаны при изучении статистики

авиакатастроф, несчастных случаев на промышленных предприятиях, дорожно-транспортных происшествий.

Чтобы построить график в соответствии с полученными данными сегодня быстрее и удобнее всего воспользоваться компьютерными программами, которые с точностью вычертят синусоиды ваших биоритмов на определенный период. Рекомендуем онлайн-сервис расчета биоритмов на сайте http://ezoterik.org/bioritmi.php. Например, построим биограмму (Рис. 1):

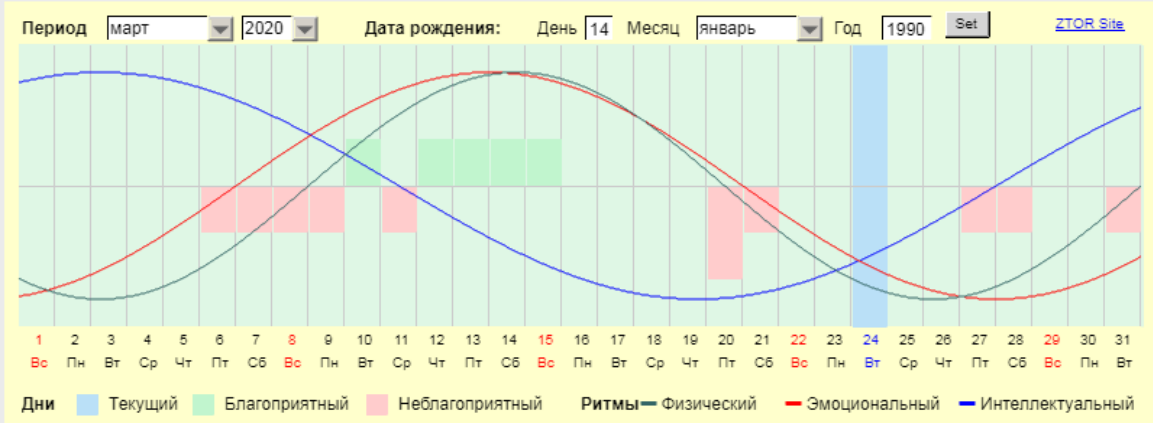


Рис. 1 Биограмма

Чем выше линия биоритма на графике, тем лучше соответствующая характеристика и наоборот.

Нулевая - центральная, горизонтальная линия - "критическая", когда биоритм её пересекает, влияние его непредсказуемо - эти дни неблагоприятные, им особое внимание.

Итак, три многодневных биоритма - физический, эмоциональный и интеллектуальный - это «лунные биоритмы», поскольку они возникают в человеке под воздействием Луны.

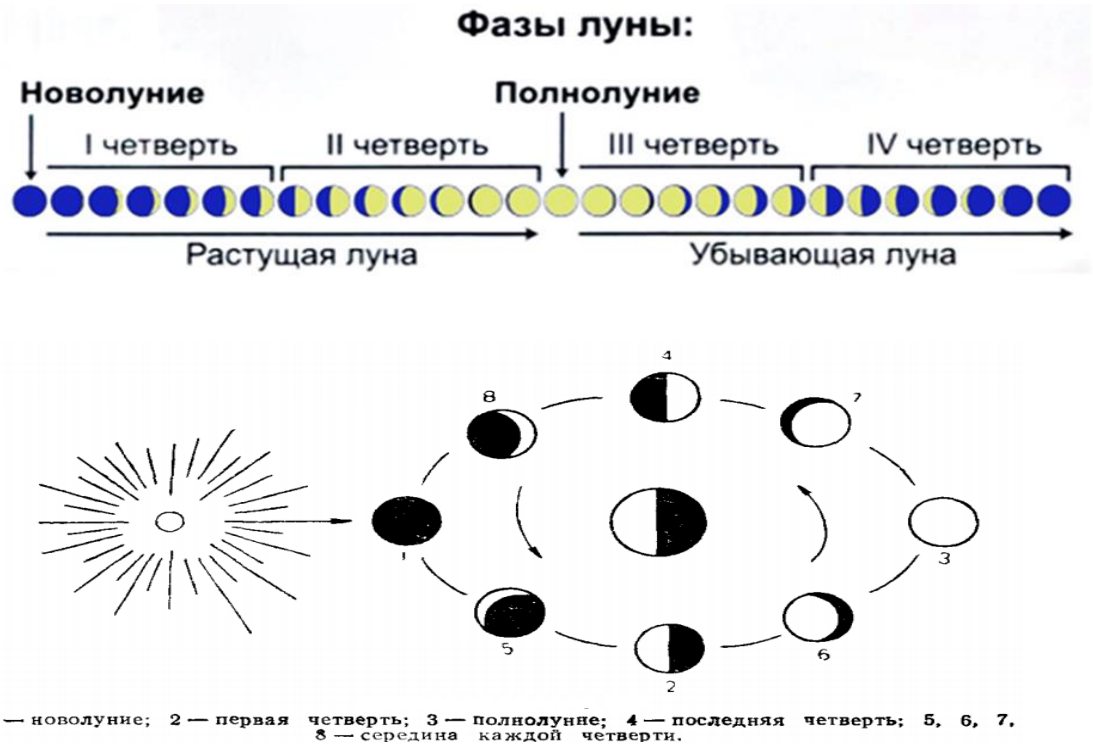
В течение всей жизни каждый спортсмен замечал спады и подъёмы в своей активности. У каждого были периоды быстрых достижений результатов и времена, когда даже маленькие нагрузки давались с большим трудом. Такое чередование периодов для каждого индивидуальна и может быть описана с точки зрения влияния планет и звезд. Самым простым для понимания и в тоже время очень значимым для спортивной жизни будет влияние Лунных ритмов.

Луна – это естественный спутник Земли Система Земля-Луна уникальна в Солнечной системе.

Луна вращается вокруг Земли, ее вращения влияют на Землю на физическом уровне, вызывая как приливы, так и отливы воды в океанах и морях. Кроме того Луна влияет и на человека, ввиду того, что наш организм по большей части состоит из воды. Луна воздействует на человека - его тело, психику, нервную систему.

Большинство древних народов, таких как греки, китайцы, майя – пользовались лунным календарем. Они отслеживали природные явления и жили в гармонии с природой. Кроме того они наблюдали влияние Луны на жизнь человека. На основе этих наблюдений можно построить зависимость интенсивности и характера физических нагрузок от лунных циклов

Луна движется вокруг Земли с хорошо фиксируемым циклом, так в течении месяца можно наблюдать смена фаз Луны, которая выражается в изменении интенсивности освещенности Луны солнечным цветом. Так можно выделить две части Лунного цикла – растущая Луна и убывающая Луна (Рис. 2).



1 — новолуние; 2 — первая четверть; 3 — полнолуние; 4 — последняя четверть; 5, 6, 7, 8 — середина каждой четверти.

Рис. 2 Фазы Луны

Исторически за начало лунного цикла принимается новолуние, когда Луна, Солнце и Земля располагаются на одной прямой линии. В этот момент Луна трудно различима, так как к Земле обращена неосвещенная сторона Луны и ее диск почти невидим. Момент наступления новолуния трудно различим, так как этот период приходится на дневное время и только ночью можно наблюдать освещенные края поверхности Луны, который имеет вид перевернутой буквы "с" и схож с серпом. В этот период Луну принято называют "молодой", "растущей".

Далее после новолуния, примерно где-то через неделю, наступает следующая фаза лунного цикла - первая четверть. При этом лунный диск освещен почти наполовину, так как угол между Луны и Солнца составляет в этот момент 90°. В конце 2-й недели после новолуния наступает период полнолуния. В этот период Луны полностью освещена, так как Луна располагается практически напротив Солнца. В связи с этим, новолуние и полнолуние это две взаимопротивоположности. Поэтому с древних времен этим двум фазам придавали особое значение, в современных исследованиях биологической роли Луны они также учитываются.

После полнолуния освещение Луны постепенно снижается и к концу недели она остается освещенной лишь наполовину, наступает четвертая четверть. Луна становится более похожей на букву "с". В этот период Луну принято называют "убывающей", "стареющей". Далее через несколько дней наступает период рождение новой Луны - новолуние, и весь описанный выше цикл повторяется. При этом считается, что весь лунный цикл повторяется с периодичностью в 29,52 суток.

Итак, на растущей Луне мы наблюдаем, увеличение видимых размеров ночного светила. Когда размеры видимой части Луны с каждым днем становятся меньше, то мы говорим, что Луна «стареет».

На растущей части Лунного цикла энергия организма человека активизируется. Процессы анаболизма более активны, чем процессы катаболизма. Прирост мышечной массы и силы более активен, чем на

нисходящей части лунного цикла. Кровь более интенсивно циркулирует в организме, фазы сокращения желудочков сердечной мышцы становятся более интенсивными, чем в другие дни. Новая информация усваивается активно, так как люди становятся более восприимчивы и открыты влияниям от окружающего мира.

Эта часть цикла Луны иногда называется активной, так как она позволяет внести новые аспекты в тренировочный цикл. Рост мышц и силы становиться более активным, а времени и ресурсов на восстановление организма требуется меньше, чем на стареющей фазе.

Также активно растет излишний вес при неправильном питании или пассивном образе жизни. Когда позволяет свободное время, на восходящей фазе нужно тренироваться более интенсивно. На нисходящей части лунного цикла желательно придерживаться менее интенсивного графика тренировок. Растущая и стареющая фазы лунного цикла длятся приблизительно по две недели.

На основании вышесказанного можно выделить рекомендации для спортсменов в зависимости от фазы Луны:

Первая фаза Луны

После новолуния при растущей Луне можно начинать тренировочный цикл, с постепенным увеличением физическую нагрузку и ее интенсивности.

Вторая фаза Луны

Физическая нагрузка должна постепенно уменьшаться к полнолунию.

Третья фаза Луны

Постепенно увеличиваем физическую нагрузку. Наиболее интенсивные тренировки во многих видах спорта приходятся на конец. В эти дни Вы будете чувствовать, как легко справляетесь с увеличением объемов и интенсивностью тренировок. Вам буквально хочется тренироваться и тренироваться.

Четвертая фаза Луны

Физическую нагрузку дозировать умеренно. Рекомендуется уменьшать нагрузку до новолуния.

Таким образом, в течении месяца тренировочный процесс можно разделить на две фазы. Активный тренинг желательно приурочить к периоду растущей луны, а закрепление полученных результатов к периоду убывающей луны.

Также имеет значение, на какой фазе луны человек родился. Если спортсмен был рожден в период активной части лунного цикла, то он будет быстро усваивать нужные для определенного вида спорта навыки и умения. Но, будет сложно менять устоявшиеся стереотипы. В тоже время, спортсменам, рожденным в период пассивной части лунного цикла потребуется больше времени для усвоения новых навыков. Но, они легче будут изменять устоявшиеся стереотипы.

Эти самые простые базовые закономерности позволят сделать более эффективным тренировочный процесс.

Литература:

1. Интернет - ресурс: Статья: Лунный календарь в спорте http://mirovoy.com/sports/623-lunnyj-kalendar-v-sporte

2. Интернет - ресурс: Статья: Лунный спортивный календарь: как составить план тренировок? https://www.tiensmed.ru/facts/lunnyjj-sportivnyjj-kalendar-kak-sostavit-plan-trenirovok.html

3. Интернет - ресурс: http://ezoterik.org/bioritmi.php

4. Дубров А. П. Лунные ритмы у человека (Краткий очерк по селеномедицине). [Электронный ресурс]. Электронная библиотека TheLib.Ru © 2006-2014: http://thelib.ru/books/dubrov_a/lunnye_ritmy_u_cheloveka-read.htm

5. Нейман Д. Приливные и лунные ритмы//Биологические ритмы: Пер. с англ.- М" 1984.-Т. 2.-С. 5-43.

6. Агаджанян Н. А., Горшков М. М. Влияние Луны на биоритмы//Электромагнитные поля в биосфере.-Т. 2. Биологическое действие электромагнитных полей.-М., 1984.-С. 165-170. Агашин Ф. К.. Биомеханика ударных движений.-М.: Физкультура и спорт, 1977.

7. Гончаров А. А. Роль биоритмов в тренировочном процессе // Молодой ученый. - 2015. - №15. - С. 635-637. — URL https://moluch.ru/archive/95/21403.

8. Кузнецов, Юрий Федорович, «Биоритмы человека: физический, эмоциональный, интеллектуальный / Ю. Ф. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Амрита-Русь ; Пенза: Золотое сечение. - 384 с.» 2006

Приложение
Презентация

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Шабаш П.С.

Научный руководитель: Басинова А.А.

г. Ярославль, Федеральное государственное бюджетное учреждение

Профессиональная образовательная организация

«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею»

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФЕНОМЕНА.....
ПРИНЦИПЫ ЗОЖ .....
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА .....
ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....
ЗОЖ И ХОККЕЙ .....
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....
ЛИТЕРАТУРА.....

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека на работе, в учебе, в быту, в общении. Развитие физической культуры и спорта - одно из важнейших слагаемых сильной социальной политики, которая может обеспечить реальное воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открыть широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФЕНОМЕНА

«Здоровый образ жизни» - это поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья». Укрепление же здоровья - «мероприятия по сохранению и увеличению уровня здоровья населения для обеспечения его полного физического, духовного и социального благополучия».

ЗОЖ выражает ориентированность личности на укрепление и развитие личного и общественного здоровья, реализует наиболее ценный вид профилактики заболеваний -- первичную профилактику, предотвращающую их возникновение, способствует удовлетворению жизненно важной потребности в активных телесно-двигательных действиях, физических упражнениях**.**

ЗОЖ зависит от:

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

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

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

жизни понимается деятельность, направленная на укрепление не только физического и психического, но и нравственного здоровья, и что та кой образ жизни должен реализовываться в совокупности всех основных форм жизнедеятельности: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой.

Здоровый образ жизни выражает и определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развития личного и общественного здоровья. Тем самым здоровый образ жизни связан с личностно-мотивационным воплощением индивидами своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей. Отсюда понятно огромное значение формирования здорового образа жизни в создании оптимальных условий функционирования индивида и общества.

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

ПРИНЦИПЫ ЗОЖ

1. здоровый образ жизни - его носителем является человек как существо деятельное и в биологическом, и в социальном отношении;
2. человек выступает как единое целое, в единстве биологических и социальных характеристик;
3. здоровый образ жизни способствует полноценному выполнению социальных функций.
4. здоровый образ жизни включает в себя возможность предупреждения заболеваний.

Сущность здорового образа жизни - обеспечение оптимального удовлетворения потребностей человека при условии и на основе

оптимизации развития, состояния и функционирования организованных внутренних и внешних систем и связей индивида и общества.

Структура здорового образа жизни - целостное единство предметно-вещного природного, социокультурного и духовного компонентов социально творимого информационного, энергетического и пластического обеспечения оптимальной жизнедеятельности человека и общества. Структура ЗОЖ включает духовное, социокультурное и правовое пространство развития и деятельности родового человека, экологическую и предметно-вещную среду обитания индивида, что, в свою очередь, зависит от экономических, промышленно-производственных, агрокультурных, коммуникационных факторов.

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

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Существует необходимый и достаточный уровень физической активности человека, характеризуемый общими показателями рационального содержания, структуры и использования активного двигательного режима. Этот уровень определяется анаболическим восстановлением после активной трудовой деятельности, при котором происходит увеличение и накопление пластических и энергетических ресурсов организма, повышающих его потенциал и работоспособность.

Рациональная форма двигательной активности - такая двигательная активность, которая обеспечивает необходимые и достаточные показатели физического развития и физической подготовленности, физической готовности к выполнению основных социальных функций, высокую профессионально-трудовую работоспособность, относительно низкую утомляемость в процессе и циклах труда, устойчивость внутренней среды

организма, прочное здоровье и низкую заболеваемость в стандартных и меняющихся условиях труда и быта. Важным компонентом рациональной двигательной деятельности является физкультурно-спортивная двигательная деятельность человека, которая характеризуется ее объемом - количеством времени, затраченного на занятия физической культурой и спортом за определенный календарный цикл -- сутки, неделю, месяц, год; интенсивностью занятий, измеряемой показателями физической нагрузки на организм, потреблением кислорода на килограмм веса человека; распределением физкультурно-оздоровительных занятий в календарном цикле; содержанием средств, используемых в занятиях, и способом их применения. Рациональный, удовлетворяющий биологические потребности организма двигательный режим повышает устойчивость организма к воздействиям внешней среды, в том числе различных неблагоприятных и критических факторов, способствует повышению общей и специфической работоспособности.

ФК может стать элементом образа жизни людей, стать неотъемлемой частью культуры лишь тогда, когда человеческое тело осознается обществом, группой, индивидом как некоторая ценность или самоценность, как объект социально и индивидуально значимого характера.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Много лет в общественное сознание насаждалась мысль о том, что здоровье, его обретение и сохранность -- поприще медицины, хотя даже в Большой медицинской энциклопедии сказано, что «медицина - одна из древнейших наук, имеющая целью лечение и предупреждение болезней человека», а это означает, что предписанная деятельность медицины - преимущественно на поле нозологии, но не в жизни здорового человека. Основной задачей социальной политики государства должно стать сохранение и укрепление здоровья народа, а не борьба с уже возникшей болезнью. Существующая система здравоохранения, ориентированная

главным образом на борьбу с возникшими заболеваниями, неспособна радикально улучшить состояние здоровья населения нашей страны.

Действительно, выявление, изучение и смягчение последствий таких факторов риска, как социальные конфликты и социально-психологические напряжения, стрессы и психологический дискомфорт, а такие факторы риска охватывают более 70% населения, выходят из зоны профессиональной деятельности медицины. Здесь главным образом необходимы усилия социологов и психологов, социальных работников и педагогов. А к ряду приоритетных и действенных средств снятия социально-психологических напряжений, предотвращения и смягчения конфликтов и психических стрессов относятся занятия ФК, спортом, туризмом, рекреационные занятия физическими упражнениями.

ЗОЖ И ХОККЕЙ

Хоккей с шайбой – один из самых популярных видов спорта. Эта замечательная игра притягивает миллионы зрителей на ледовые арены и к экранам телевизоров. Несмотря на то, что этот вид спорта имеет противопоказания и считается травмоопасным, тысячи мальчишек, молодых парней и взрослых мужчин ждут зиму, чтобы иметь возможность поиграть в хоккей. Хоккей заряжает энергией, дарит прекрасное настроение, бодрость, молодость и крепкое здоровье.

Хоккей – игра на льду, в которой сражаются две команды, задачей которых является защитить свои ворота и забить как можно больше голов в ворота соперника, передавая клюшками шайбу от игрока к игроку. Хоккейный матч состоит из 3-х периодов по 20 минут каждый.

Поскольку столкновения игроков, а также удары клюшкой, шайбой и коньками очень болезненны и могут привести к серьезным травмам, экипировке спортсменов уделяется большое внимание.

В нашей стране очень популярен дворовых хоккей. Для игроков главное уметь кататься на коньках и иметь клюшку. Во многих дворах

заливаются катки (хоккейная коробка), где в зимний период поиграть в эту игру могут все желающие от мала до велика. Такое зимнее увлечение может принести массу положительных эмоций и огромную пользу организму.

Польза хоккея:

- Игра в хоккей на свежем воздухе – замечательное средство обогатить организм кислородом, что прекрасно сказывается на всем организме.
- Хоккей помогает укрепить дыхательную и сердечно-сосудистую системы.
- Тренирует практически все группы мышц, помогает сформировать красивую атлетическую фигуру.
- Игра в хоккей, как и другие зимние виды спорта (беговые и горные лыжи, сноуборд, катание на коньках и другие) закаляет организм, вследствие чего значительно снижается количество простудных заболеваний.
- Хоккей отлично развивает координацию, чувство равновесия, быстроту реакций, ведь во время игры приходиться постоянно менять скорость и направления движения.
- Полезен этот вид спорта даже для зрения, так как постоянное слежение за шайбой и игроками тренирует глазные мышцы.
- Хоккей может стать отличным помощником для борьбы с лишними килограммами.

Противопоказания к занятиям хоккеем:

У игры в хоккей множество противопоказаний, это особенно относится ко многим заболеваниям опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. При наличии заболеваний внутренних органов и систем перед началом занятий хоккеем необходимо проконсультироваться с врачом.

Кроме этого, хоккей считается очень травмоопасным видом спорта, поэтому, чтобы снизить вероятность получения травмы, перед игрой

необходимо размяться, а во время игры желательно использовать защитную экипировку.

Хоккей в детском возрасте помогает гармоничному физическому развитию организма, закаляет и укрепляет организм, снижает риск развития сколиоза, плоскостопия и других заболеваний опорно-двигательного аппарата. Конечно же, как и большинство командных видов спорта, эта игра развивает такие качества как коммуникабельность, дисциплинированность и ответственность, воспитывает командный дух. Хоккей развивает смелость, мужество, целеустремленность и волю. Эта игра – прекрасное средство снизить время проводимое ребенком за компьютерами и телевизором.

Для игры в хоккей нет ограничений в возрасте. Взрослые люди не только объединяются в команды по возрасту, но и с удовольствием играют вместе с детьми, конечно же, рассчитывая свои силы, чтобы не травмировать маленьких игроков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Все высказанное выше позволяет заключить, что активная роль ФКС в реализации ЗОЖ не сводится к выполнению систем физических упражнений, но охватывает среду формирования, развития и совершенствования личности, социализации человека. Следователь но, проблема внедрения ЗОЖ в быт не может решаться изолированно от решения других экономических, политических, социокультурных проблем, стоящих перед обществом. Проблема ЗОЖ и использования ФКС в его осуществлении решаема на трех уровнях: социальном, инфраструктурном и личностном.

Иными словами, создание и обеспечение экономических, правовых, этических и прочих общесоциальных норм отношения к ФКС и ЗОЖ должно осуществляться самим обществом на общесоциальном уровне.

Это значит, что решение проблем ЗОЖ, развития ФКС в значительной мере и весьма тесно связано с использованием людьми, обществом в целом своего свободного времени, являющегося неизмеримым социальным

богатством и объективным пространством осуществления культуры человека.

ЛИТЕРАТУРА

3. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры. Учебник и практикум для СПО. Издательство: Юрайт, 2017г.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЁ РОЛЬ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Клящина А.В.

г. Самара, ФГБУ ПОО «Государственное училище (техникум) олимпийского резерва г. Самара»

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Основная часть

1. Теоретическое обоснование роли адаптивной физической культуры в жизни человека
2. Результаты анкетирования, проведенного среди учащихся старших классов и студентов первых курсов
3. Содержание, этапы реализации и ожидаемые результаты проекта

Заключение

Литература

Приложения

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время человек, его культура, образование, научное развитие, здоровье, личностные качества рассматриваются не только как средство, инструмент той или иной деятельности по преобразованию природы и общества, но прежде всего как цель, результат, смысл этих преобразований и существование самого общества. Это обусловлено сменой парадигмы развития общества, господствовавшей в нашей стране в течении десятилетий, на новую концептуальную систему взглядов, в соответствии с которой именно человек со всеми его уникальными свойствами и особенностями образует центр теоретического осмысления социальных явлений. В свою очередь, такая переоценка роли личности в развитии нашего общества связана с происходящими процессами гуманизации, демократизации, либерализации, увеличение гласности [1].

Состояние ограниченных возможностей, обусловленное стойкими структурными и функциональными изменениями организма, в настоящее время охватывает более 800 миллионов человек, составляя не менее 10% населения планеты. На этом фоне одним из серьёзных итогов гуманизации общественного развития конца XX - начала XXI вв стал рост значимости социализирующих практик в отношении лиц с ограниченными возможностями. В числе важнейших направлений работы с данной категорией населения оказываются адаптивная физическая культура и спорт (АФК). С этим явлением связаны сегодня многочисленные ожидания в развитии системы комплексной реабилитации инвалидов и перспективы обеспечения условий для всестороннего развития личности с отклонениями в состоянии здоровья [3].

Проблема на сегодняшний день заключается в том, что при все увеличивающейся значимости социализации людей с отклонениями в состоянии здоровья адаптивная физическая культура, как один из способов социализации, находит свое развитие лишь в единичных случаях. Это

зависит и от возможностей школ, финансового обеспечения, состояния их материальных баз, наличия высококвалифицированных кадров для работы с такими людьми, и от возможностей спортивных клубов и спортивных школ. Также значимым фактором социализации является и восприятие людьми здоровыми людей с отклонениями в состоянии здоровья, в особенности это касается школьников и студентов.

Цель нашего проекта – создание условий по социализации лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры.

Задачи:

1. Проанализировать теоретические аспекты темы.
2. Выявить уровень осведомленности школьников и студентов в области адаптивной физической культуры и их отношение к данному вопросу.
3. Разработать план мероприятий по повышению уровня знаний в области адаптивной физической культуры школьников и студентов и социализации лиц с ограниченными возможностями.

Целевая аудитория – школьники старших классов и студенты первых курсов, лица с ограниченными возможностями.

Практическая значимость проекта – повышение толерантности общества к лицам с ограниченными возможностями здоровья, повышение уровня знаний подростков и молодежи в области адаптивной физической культуры и спорта, социализация лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Теоретическое обоснование роли адаптивной физической культуры в жизни человека

Виды адаптивной физической культуры

Адаптивная физическая культура — это название подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех её проявлениях должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

В процессе занятий адаптивным физическим воспитанием у людей с ограниченным здоровьем формируется комплекс специальных знаний, двигательных умений и навыков; развиваются физические и психические качества; повышаются функциональные возможности организма; развиваются оставшиеся в наличии телеснодвигательные характеристики.

Цель адаптивной физической культуры может быть определена так: максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования его двигательных возможностей, их гармонизации для максимальной самореализации.сходя из потребностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, можно выделить следующие виды адаптивной физической культуры [2].

Рис.1. Виды АФК

Адаптивный спорт - вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, реализации и сопоставлении своих способностей со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и в социализации.

Основу адаптивного спорта составляет соревновательная деятельность и целенаправленная подготовка к ней, достижение максимальных возможностей, совершенствование индивидуальной спортивной техники за счет сохранных функций.

Адаптивная двигательная рекреация - вид адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности.

Адаптивная физическая реабилитация — вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребность инвалида в лечении,

восстановлении у него временно утраченных функций, помимо тех, которые стали причиной инвалидности.

Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры — вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в творческом саморазвитии, самовыражении своей сущности через движение, танцы, музыку, образ, другие средства искусства.

Экстремальные виды двигательной активности — в адаптивной физической культуре удовлетворяют потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, опасных для здоровья и даже для жизни.

Целью экстремальных видов двигательной активности является преодоление комплексов неполноценности; удовлетворение потребности в стрессах; профилактика депрессии; создание у инвалидов желания и ощущения полноценной жизни.

Адаптивное физическое воспитание (образование) - компонент (вид) АФК, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к АФК.

Цели и задачи адаптивной физической культуры

Для многих инвалидов АФК является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира и т.д. и т.п. Именно здесь, зачастую впервые в своей жизни, они познают радость движения, учатся побеждать и достойно переносить поражения, осознают счастье преодоления себя и каждой клеточкой своего тела ощущают философию «честной игры»…

Цель АФК как вида ФК - максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Задачи, решаемые в АФК, должны ставиться исходя из конкретных потребностей каждого человека; приоритет тех или иных задач во многом обусловливаются компонентом (видом) АФК, учебным материалом, материально-техническим обеспечением образовательного процесса и другими факторами.

В самом обобщенном виде задачи в АФК можно разделить на две группы.

Первая группа задач вытекает из особенностей занимающихся - лиц с отклонением здоровья и (или) инвалидов. Это коррекционные, компенсаторные и профилактические задачи.

Говоря о коррекционных задачах, тут имеют в виду нарушения (дефекты) не только опорно-двигательного аппарата (осанка, плоскостопие, ожирение и т.п.), но и сенсорных систем (зрения, слуха), речи, интеллекта, эмоционально-волевой сферы, соматических функциональных систем и др. [3].

Вторая группа - образовательные, воспитательные, оздоровительно-развивающие задачи - наиболее традиционные для ФК.

2. Результаты анкетирования, проведенного среди учащихся старших классов и студентов первых курсов

В феврале 2020 года нами было проведено анкетирование на базе МБОУ школы № 144 Октябрьского района г.о. Самара и ФГБУ ПОО ГУОР г. Самара (приложение 1). Было опрошено 60 человек – учеников старших классов и студентов первых курсов.

По результатам анкетирования было выяснено, что о существовании специального вида физической культуры для лиц с ограниченными возможностями знает более 70 % опрошенных, 89% считает полезным создание групп по адаптивной физической культуре для детей/подростков с ограниченными возможностями при спортивных и общеобразовательных школах, более 75% опрошенных относятся положительно к идее проведения спортивного фестиваля для лиц с ограниченными возможностями, около 64 % опрошенных отнеслись положительно к возможности объединения при проведении фестиваля участников с ограниченными возможностями и без отклонений в состоянии здоровья.

На основании данных анкетирования нами был разработан проект, направленный на формирование и повышение уровня знаний о роли АФК и ее влиянии на жизнь людей, а также на социализацию лиц с отклонениями в состоянии здоровья, разработана структура спортивного фестиваля (приложение 2).

3. Содержание, этапы реализации и ожидаемые результаты проекта

Гуманизм предполагает признание, понимание, помощь человеку с нарушениями в развитии не только со стороны заинтересованных специалистов, но и всего общества в целом, где еще бытуют такие оскорбительные клише, как «урод», «дебил», «даун», «идиот» и др.,

унижающие достоинство человека. Неадекватные установки в отношении к инвалидам сложились исторически и сохраняются до сих пор у большинства населения. Но истинный гуманизм проявляется не в словах, а в адресной полезной деятельности и таких нравственных категориях людей, как человеколюбие, сострадание, милосердие, благородство, терпение, самоотверженность. Особенно важно, чтобы эти добродетели сопровождали человека не только в детстве, но и всю жизнь.

Совместная деятельность в области физической культуры и спорта здоровых людей и людей с отклонениями в состоянии здоровья приведет ка тому, что общество будет более внимательно и с пониманием относится к таким людям, более эффективно работать по внедрению и применению средств АФК, что в конечном счете поможет социализации людей с отклонениями в состоянии здоровья в обществе.

Срок реализации проекта: 2020-2021 годы.

Этапы реализации проекта:

1 этап	*2 этап*	*3 этап*
- анкетирование школьников старших классов и студентов первых курсов на пример осведомленности о существовании АФК и ее роли в жизни человека; - разработка плана мероприятий «Спортивный фестиваль «Star on the start»; - составление сценариев и положений мероприятий Фестиваля; - согласование проекта с администрацией района	- проведение мероприятий «Спортивного фестиваля «Star on the start»; - обеспечение безопасности проводимых мероприятий; - анкетирование участников Фестиваля и зрителей; - освещение мероприятий в СМИ и социальных сетях.	- подведение итогов Фестиваля и представление отчета в администрацию района (города); - освещение итогов Фестиваля в СМИ и социальных сетях; - планирование проведения подобного фестиваля в других районах города.

(города); - подготовка волонтеров; - привлечение внимания населения к проведению Фестиваля.		

Ожидаемые результаты проекта:

- повышение уровня знаний школьников и студентов об адаптивной физической культуре и спорте;

- вовлеченность в проведение Фестиваля различных слоев населения города;

- повышение уровня толерантности общества к людям с отклонениями в состоянии здоровья;

- повышение социализации людей с отклонениями в состоянии здоровья;

- внедрение проекта в других районах города.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе проведенной нами учебной исследовательской работы, мы поняли, что АФК как новая для России интегративная область образования, науки, культуры, социальной практики имеет большие перспективы. Это обусловлено неудовлетворительным состоянием здоровья населения нашей страны и невозможностью кардинально изменения ситуации без пересмотра всей политики государства, менталитета ее руководителей и широких слоев населения по отношению к ФК, в том числе адаптивной, здоровому образу жизни. Огромными перспективами научно-исследовательской работы в области АФК, объединяющей в себе такие области знаний, как ФК, медицина, коррекционная педагогика и большое количество других научных дисциплин.

Особенно важным направлением развития АФК в России является внедрение аксиологической личностно-ориентированной концепции отношения общества к инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья. А это не возможно без активного участия средств массовой информации и коммуникации, формирования информационного пространства АФК.

Повсеместное внедрение в жизнь россиян АФК как важнейшей области социальной практики позволит поднять на новый качественный уровень всю систему комплексной реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их интеграции в обществе. А это, в свою очередь, обеспечит новый уровень качества жизни каждого человека нашей страны.

ЛИТЕРАТУРА

1. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека [электронный ресурс] / Infourok - ведущий образовательный портал России. URL: https://infourok.ru/referat-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-i-ee-rol-v-zhizni-cheloveka-3919097.html (дата обращения: 03.02.2020).

2. Теория и организация адаптивной физической культуры / Под общей редакцией доктора педагогических наук, профессора С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.

3. Храмов В.В. Адаптивная физическая культура и спорт: социальные проблемы реабилитации [электронный ресурс] / Медицинские Диссертации URL: http://medical-diss.com/medicina/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-i-sport-sotsialnye-problemy-reabilitatsii#ixzz6J8vxdA00 (дата обращения: 06.02.2020).

Приложение 1

Анкета

Здравствуйте! Примите, пожалуйста, участие в опросе. Ваши ответы помогут нам улучшить организацию мероприятий по адаптивной физической культуре в Вашем районе!

1. Занимаетесь ли Вы спортом?

- Да

- Нет

- Планирую

2. Что для Вас физическая культура?

- Быть здоровым

- Физическая подготовка к конкретной деятельности

- Образ жизни

- Свой вариант

_____

_____

____

3. Как Вы считаете, могут ли люди с ограниченными возможностями заниматься спортом?

- Да

- Нет

- Свой вариант

_____

_____

____

4. Знали ли Вы, что есть специальный вид физической культуры для таких людей?

- Да

- Нет

5. **Каким видом спорта, по Вашему мнению, могли бы заниматься люди с ограниченными возможностями?**

- Игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис)

- Борьба

- Плавание

- Шахматы, шашки

- Никаким

- Свой вариант

_____
_

6. Считаете ли Вы полезным создание групп по адаптивной физкультуре для детей/подростков инвалидов при спортивных и общеобразовательных школах?

- Да

- Нет

- Свой вариант

_____
_____
____

7. Хотели бы Вы участвовать в организации физкультурно-спортивных мероприятий для инвалидов?

- Да (ваши предложение по созданию)

_____
_____
_____
_____

- Нет (почему)

_____
_____
_____
_____

8. Как Вы относитесь к идее проведения спортивного фестиваля для лиц с ограниченными возможностями в Вашем районе?

- положительно
- отрицательно
- мне все равно

9. Какие формы мероприятий можно было бы, по Вашему мнению, включить в фестиваль?

- семинары и мастер-классы
- флэш-моб
- командные игры (бочча, шаффлборд, волейбол сидя)
- творческие конкурсы на тему адаптивной физической культуры и спорта
- спортивные эстафеты
- йога
- квесты и викторины
- свой вариант

_____
__

10. Можно ли, по Вашему мнению, объединить в фестивале участников с ограниченными возможностями и без отклонений в состоянии здоровья?

- Да
- Нет

Поясните выбранный вариант ответа

_____
__

Спасибо за участие!

Приложение 2

Спортивный фестиваль «Star on the start»

Структура мероприятия

Форма	Фестиваль
Цель	Повысить уровень знаний в области адаптивной физической культуры школьников и студентов и способствовать социализации лиц с ограниченными возможностями.
Целевая аудитория	Студенты, школьники Лица с ограниченными возможностями
Площадки	Семинар, мастер-класс, кино показ, флэш-моб, командные игры (бочча, шаффлдборд, волейбол сидя), фут корд, творческие конкурсы, спортивные эстафеты.
Социальные партнеры	Библиотеки, кинозалы, спортивные комплексы, школы, колледжи, доп. образование.