

## **Оглавление**

Введение.....	2
Глава 1    Теоретико-методологические аспекты влияния занятий спортом на физическое и психическое развитие детей.....	4
1.1 Особенности современного физического и психического развития детей, обуславливающие необходимость занятия спортом .....	4
1.2 Состояние физического и психического здоровья детей как предпосылка их физического воспитания методами спорта .....	6
Глава 2    Особенности взаимосвязи физического и психического развития детей, занимающихся парусным спортом .....	10
2.1 Особенности физической подготовки детей, занимающихся парусным спортом.....	10
2.2 Особенности психического развития детей, занимающихся парусным спортом.....	12
Заключение .....	14
Список литературы .....	15

## Введение

Актуальность темы работы заключается в том, что современные реалии общества постмодерна требуют всестороннего развития личности детей, так как дети должны быть не только здоровыми и крепкими, но и при этом они должны активно развиваться в психическом плане. Ясно, что без занятий спортом достичь этого невозможно, так как спорт предоставляет возможность не только находиться ребенку в постоянном движении, но и одновременно может удовлетворить потребности каждого ребенка с учетом особенностей его личности.

### **Сокращено...**

Вопросы теории и методики влияния спорта на физическое и психическое развитие детей разрабатывались А. А. Леонтьевым, А. В. Запорожцем, П.Ф.Лесгафтом, Н.И. Пироговым, Н.Н. Поддъяковым, Н.В.Самоукиной, А.Г. Сухарева, В.Д. Чепика, Д.Б. Элькониным, и др. Они рассматривались как основа физического и психического воспитания детей.

Цель работы - теоретико-методическое исследование влияния занятий парусным спортом на физическое и психическое развитие детей.

Объект работы - система воздействий занятий парусным спортом на физическое и психическое развитие детей.

Предмет работы - методология и технология совершенствования учебной, воспитательной и оздоровительной деятельности в процессе занятий парусным спортом.

### **Гипотеза работы.**

На основании полученных теоретических данных было выдвинуто предположение, что в процессе занятий парусным спортом у детей может быть оптимально реализован их физический и психический потенциал, учитывающий их индивидуальные особенности.

### **Задачи работы:**

Изучить особенности парусного спорта и индивидуально-типовые особенности детей, занимающихся различными видами парусного спорта.

Исследовать особенности физическое и психическое развитие детей в процессе занятий парусным спортом.

Изучить программы коррекции физической и психической активности детей средствами психической и двигательной деятельности в процессе занятий парусным спортом.

Методологическую базу исследования определяют исследования физиологов и психологов о типологии поведения и деятельности детей в процессе занятий спортом, о сопряжении физического и психического развития человека.

Методологический подход к работе основан на вторичных исследований индивидуально-типические особенности личностных свойств детей, занимающихся парусным спортом.

Теоретическая и практическая значимость работы состоит в возможности использования ее результатов для методических разработок в области физического воспитания детей на основе специализации в области занятий парусным спортом.

## Глава 1 Теоретико-методологические аспекты влияния занятий спортом на физическое и психическое развитие детей

### 1.1 Особенности современного физического и психического развития детей, обуславливающие необходимость занятия спортом

Состояние здоровья детей в России в активной взаимосвязи с текущей социально-экономической ситуацией и особенностями развития общества постmodерна.

Результаты научных исследований и данные официальной статистики раскрывают особенности заболеваемости детей на современном этапе. Но кроме этого следует обратить внимание Особое внимание не только на показатели здоровья детей, но также провести анализ влияния образа жизни детей на их физическое и психическое развитие. Эффективность реализации занятий парусным спортом тесно связана с основными тенденциями оздоровительных технологий, позволяющих не только позитивно снизить заболеваемость детей, но и изменить их образ жизни.

Укрепление и сохранение здоровья детей является ведущим направлением социальной политики современного государства и его стратегической задачей, поскольку от уровня здоровья детей зависит общее здоровье нации, увеличение активности трудоспособного населения, продолжительности жизни и творческое долголетие жителей России.

Здоровье детей коррелирует с рядом факторов, ведущими среди которых являются наследственность, качество оказания медицинской помощи, состояние внешней среды и, конечно же - образ жизни. другие факторы. Неблагоприятное влияние на здоровье детей оказывают современные социально-экономические условия.

Анализ опубликованных материалов официальной статистики свидетельствует, что с 1990 по 2000 г. в стране резко сократилась рождаемость (рис. 1). Пройдя минимум рождаемости в 2000 г. (1,27 млн. новорожденных), наступил умеренный рост числа родившихся в связи с повышением уровня доходов населения и с повышением интенсивности рождаемости.

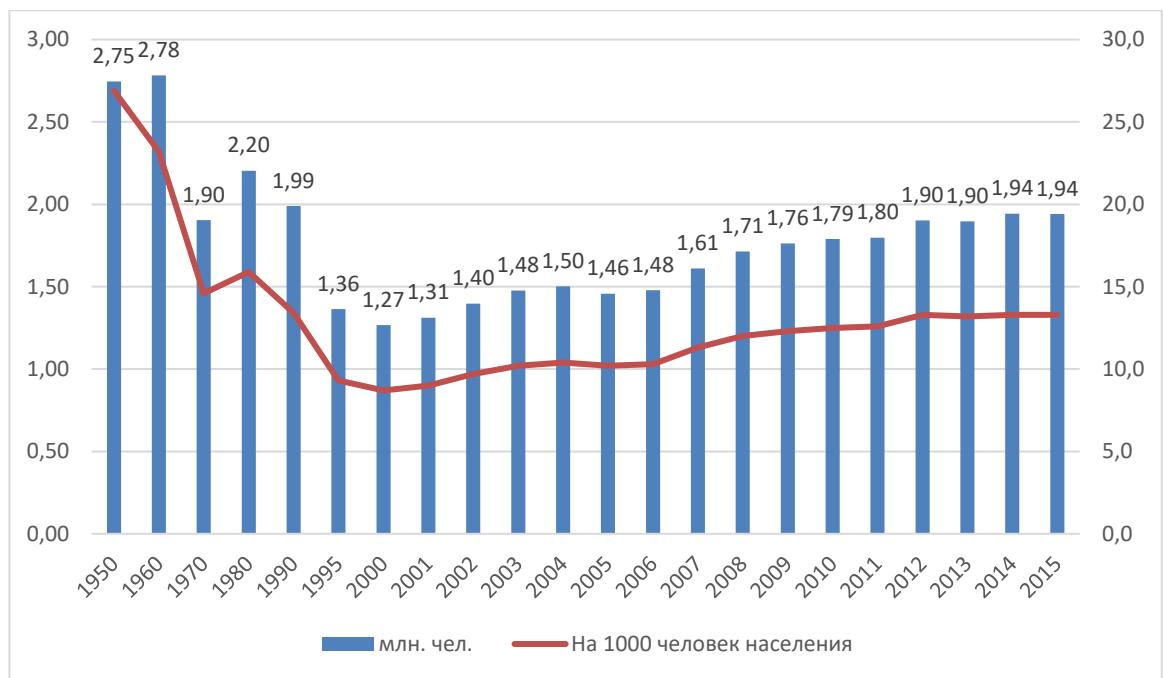


Рис. 1. Демографические показатели развития России<sup>1</sup>

Несмотря на положительную динамику демографических показателей удельный вес детей в общей структуре населения упал с 22,9% в 1993 г. до 15,1% в 2015 г. Численность детского населения России с 1990 г. сократилась более чем на 13 млн человек.

К одному из объективных показателей, свидетельствующих о состоянии здоровья детей относят показатель их заболеваемости. Изучение и анализ заболеваемости детей и подростков дает возможность получить наиболее полную информацию о тенденциях изменения здоровья в масштабах всей страны и затем сопоставлять с аналогичными показателями изучаемых коллективов и делать выводы о направленности векторов микро и макрогрупп.

### Сокращено...

Уровень всех классов болезней детей имеет вектор роста на протяжении последних лет. Выделяется стойкая группа длительно и часто болеющих детей и подростков в зависимости от возраста составляющая от 15 до 30% от

<sup>1</sup> Демография / Данные Россстата URL:  
[http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat\\_ru/statistics/population/demography/#](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat_ru/statistics/population/demography/#)

общего количества детей. У таких детей чаще выявляются хронические заболевания и различные хронические патологии.

Таким образом, приведенные данные свидетельствуют о том, что имеются большие проблемы с состоянием здоровья детей и подростков РФ, так как отмечается рост уровня заболеваемости в целом и рост удельного веса детей, у которых выявляются хронические заболевания. Снижение количества здоровых детей связано с снижением уровня жизни населения в стране в целом и семей с детьми – в частности.

## **1.2 Состояние физического и психического здоровья детей как предпосылка их физического воспитания методами спорта**

Система образования, сложившаяся в нашей стране в последнее время, дает детям большой объем систематических теоретических знаний, но выполнение социального заказа общества не обеспечивает – так как сохранить здоровье детей полностью не удается. Существенное ухудшение здоровья детей и подростков, выявленное по данным статистического анализа, является тому подтверждением. У детей в целом формируется неустойчивая мотивация в сохранении собственного, индивидуального здоровья. В учреждениях образования недостаточно воспитательных средств, базирующихся на способах улучшения и сохранения индивидуального здоровья с опорой на заложенные самой природой его резервы, как это формируется наукой валеологией<sup>2</sup>.

Проблемы здорового образа жизни детей связанны, отчасти, с проблемой здорового образа жизни. Разнообразие групп детей ведет к неоднозначности самого термина «здоровый образ жизни», что отражает многообразие природы людей. Ведь человек не только внешне неоднозначен,

---

<sup>2</sup> Волков В.Н. Теория и практика валеологического воспитания личности учащихся в образовательных учреждениях нового типа: - М., 2000. С. 14.

но и противоречив внутренне: все люди имеют особое восприятие, поведение, мысли, реакции, поступки на то или иное воздействие.<sup>3</sup> Здоровье ребенка - это очень сложный феномен индивидуального и общечеловеческого бытия. Оно комплексно - сегодня в этом нет сомнений, ибо здоровье зависит от взаимодействия причин социального и индивидуального порядка, множества сложных факторов психического и физического, а нередко на здоровье влияют и факторы философского свойства.

Еще древние врачи и мыслители развивали мысль, близкую и современным воззрениям, в конечном счете, по которой здоровье - есть состояние совершенного равновесия, когда все составляющее человеческое тело и душу, находятся в состоянии полного равновесия, то в результате - человек здоров. А вот нарушение этого своеобразного баланса приводят к болезни. Здоровье, таким образом, представляется состоянием совершенного баланса физического и психического состояний человека.<sup>4</sup>

### **Сокращено...**

одели.



<sup>3</sup> Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учебное пособие для студентов высших пед. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2001. С. 49.

<sup>4</sup> Венедиктов Д.Д., Чекнев Б.М.. Философские и системные аспекты индивидуального и общественного здоровья // Здоровье - системное качество человека. - М.: Медицина, 2010, с. 43.

## Рис. 2. Модель здоровья человека при занятии парусным спортом

Духовный компонент здоровья детей при занятии парусным спортом определяется личностным уровнем, строящимся на основе прививаемых этим спортом целей и ценностей жизни, нравственной ориентацией, менталитетом по отношению к себе, природе и обществу личности. Психологический компонент здоровья детей при занятии парусным спортом определяется уровнем развития психических процессов, а также развивамыми этим спортом эмоционально-волевыми качествами и степенью регуляции деятельности. Социальный компонент здоровья детей при занятии парусным спортом заключается в заложенной в нем высокой степени социальной адаптации личности в спортивном коллективе и обществе в целом, в возможности сформировать значимых для долговременной и полноценной активности в социальной среде качеств личности. Физический компонент здоровья детей при занятии парусным спортом характеризуется высоким уровнем физического развития этого вида деятельности, степенью саморегуляции систем и органов, активизации скрытых резервных возможностей организма.

Рассматривая взаимосвязь всех компонентов здоровья детей при занятии парусным спортом с учетом сенситивных периодов, возрастных особенностей, социального и биологического развития можно констатировать их взаимовлияния и изменчивость в иерархии уровней здоровья. Таким образом, в основе обучения и формирования навыков здорового образа жизни в процессе занятий парусным спортом лежат учет указанных выше взаимовлияний духовного, физического, социального и психического развития, которые варьируются в зависимости от индивидуальных особенностей развития личности ребенка, средовых и наследственных факторов, а также от уровня развития навыков наставников и состояния материально-технической базы спорта.

Занятия парусным спортом является средством не только оздоровления и физического совершенствования ребенка, но и воспитания трудовой,

социальной и творческой активности, что, в свою очередь, повлияет на развитие здоровья детей как важной социальной группы всего общества. Так, от уровня работоспособности ребенка, состояния его здоровья и физической подготовленности зависит выполнение им социально-профессиональных функций как будущего профессионала.

Движение, как проявление физической активности послужило первоосновой формирования и развития систем адаптивного поведения в процессе занятий парусным спортом, образования его функций и морфологий. В процессе физического воспитания осуществляется морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, формирование и улучшение его жизненно важных физических качеств, двигательных навыков, умений и знаний.

## **Глава 2 Особенности взаимосвязи физического и психического развития детей, занимающихся парусным спортом**

### **2.1 Особенности физической подготовки детей, занимающихся парусным спортом**

Парусный спорт способен обеспечить разносторонность подготовки детей, но самым важным компонентом занятий парусным спортом является все же физический. Рассмотрим базу занятий парусным спортом.

Парусный спорт— это активный вид водного спорта, в котором соревнуются спортсмены, использующие установленное, главным образом, на яхтах парусное снаряжение. Парусный спорт наибольшее развитие получил в тех местностях, где удобно было заниматься данным видом спорта исходя из географического положения, так как для яхт необходимо достаточно обширное водное пространство.

Парусный спорт зародился в Нидерландах в XVI веке и получил свое наиболее выраженное развитие в Англии с XVII века<sup>5</sup>. В России парусный спорт появился стараниями его большого поклонника Петра I, который учредил в 1718 г. в С.-Петербурге Невский флот как прообраз будущего яхт-клуба<sup>6</sup>. Петр I придавал большое значение решению проблема ранней профессиональной ориентации детей дворян и не только на сложные морские специальности, так как для его исторических нововведений необходимы были морские офицеры, воспитывать которых и предполагалось путем привлечения к занятиям парусным спортом молодежи страны.

Международная федерация парусного спорта, под эгидой которой проводится большинство международных соревнований по парусному спорту сейчас, основана в 1907 году и первоначально носила название - Международный союз парусного спорта. Теперь данная организация включает в свой состав около 115 национальных федераций. Своя национальная федерация есть и в России – это Всероссийская федерация парусного спорта,

---

<sup>5</sup> Баринов М. Песня о парусе. ФиС, 1962. С. 13-15.

<sup>6</sup> Войтов В. Морские робинзоны. М., «Мысль», 1971.

которая реализует масштабные проекты, направленные на популяризацию и развитие парусного спорта. В задачу этой федерации входит региональное развитие парусного спорта, поддержка олимпийского движения, а также поддержка детского и юношеского парусного спорта.

Парусный спорт, или яхтинг охватывает широкий комплекс действий, во многом зависящий от наличия класса судна. Члены команды яхты сами определяют определение маршрут и направления следования, в процессе которого отрабатываются навыками управления парусным судном. Досуг связанный с яхтой – это дайвинг, купание в море, рыбалка, катание на водных лыжах, и др. Существует большой перечень направлений парусного спорта, каждое из которых имеет свои нюансы, определяющие и степень подготовки участников команды, например, климатические особенности, маршруты следования, достопримечательности и др.

### **Сокращено...**

Подготовка юных яхтсменов на соревнованиях «Геленджикская регата» показала, что в России ситуация в целом в парусных секциях и школах, неплохая. Занятия в парусных секциях и школах для детей бесплатные, спортивный инвентарь и лодки являются очень дорогими в этой отрасли спорта, но они несмотря на нехватку госфинансирования— закупаются.

Особенность парусного спорта для детей очень выразительны. Ясно, что не все стремятся стать профессиональными яхтсменами, но на всю жизнь сохраняется привычка стоять под парусом. Вот так занятия парусным спортом становится образом жизни и помогают детям приобрести навыки, позволяющие им чувствовать себя в будущем увереннее.

## 2.2 Особенности психического развития детей, занимающихся парусным спортом

Особенности психического развития детей, занимающихся парусным спортом исследуются сравнительно недавно. К сожалению, психологические тонкости этого уникального вида спорта все еще слабо изучены. Изучение тормозило отсутствие массовости этого вида спорта, поэтому и уделялось мало внимания отдельным его аспектам. Но многие специалисты указывают на важность малоизученных явлений психики, знание которых может сыграть значительную роль в подготовке квалифицированных спортсменов.

Парусный спорт связан с повышенным риском, так как движение яхты зависит и от мастерства управляющей ею команды и от состояния погоды на маршруте. Возможны самые непредвиденные ситуации. Всем памятна гибель школьников на Сямозере в Карелии когда 18 июня 2016 года группа, состоящая из нескольких инструкторов и 47 детей, сплавлялась на лодках по озеру и попала в неожиданный для них шторм<sup>7</sup>. Конечно, школьники из лагеря на Сямозере не имели отношения к парусному спорту, однако, если бы они прошли реальную подготовку перед, в принципе, тривиальной поездкой на лодках, то самых трагических последствий можно было бы и збежать, так как яхтсмены перво-наперво осваивают приемы спасения людей, технических средств на воде. Еще больше такие навыки пригодились бы инструкторам, которые сопровождали детей в турпоездке. Следует отметить, что туристический аспект в парусном спорте развит очень сильно. На яхтах часто перевозят туристов и гарантией их безопасности является профессионализм команды. Большинство действующих яхтсменов занимались этим спортом с самого раннего детства.

Благодаря большому разнообразию **Сокращено...**

---

<sup>7</sup> Как Сямозеро стало озером-убийцей URL: <http://stolicaonego.ru/analytics/332442/>

Следовательно, занятие парусным спортом с раннего детства дает возможность накопления важного опыта и развития образного и интуитивного мышления, что важно для очень многих профессий.

Следует признать, что в практике парусного спорта имеет место рецидив развития агрессии ребенка. Агрессия ассоциируется, чаще всего, с антиправовыми действиями, жестокостью. С другой стороны в парусном спорте важна решительность и быстрота действий, требуется смелость поступков ради реализации благородных идей, достижения гуманных целей, умение противодействовать проявлениям природы, как аналогу зла и насилия в человеческой среде, что, несомненно, является ценнейшим качеством человека. Здесь следует иметь в виду, что на подавление детской агрессии имеет воздействие в раннем детском возрасте средств двигательных режимов, а также активная роль родителей и тренеров.

## Заключение

Для парусного спорта характерно активное занятие детей физическими упражнениями, участие в индивидуальных и коллективных соревнованиях, участие в туристических походах совместно со взрослыми. Все это ставит ребенка в позицию активной деятельности, когда он вынужден выполнить то или иное двигательное действие, «преодолевая» себя, но за каждым из них стоят эстетические, нравственные переживания.

### **Сокращено...**

занятий парусным спортом состоят в активном, деятельном участии в процессе социализации детей и подростков как путем формирования физических качеств, так как парусный спорт воздействует на организм очень высоким уровнем физической активности, так и путем формирования направленности детей и подростков на здоровый образ жизни в целом. А важные психологические навыки, полученные во время тренировок и соревнований очень могут пригодиться в жизни при освоении самых разных профессий.

## Список литературы

1. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" // Собрание законодательства РФ, 28.11.2011, N 48, ст. 6724.
2. 25-я Геленджикская регата. завершилась самая массовая парусная регата в России URL: <https://rusyf.ru/news/1609>
3. 65 дней Vendee Globe и решающие 12 часов URL: [http://www.yachtrussia.com/news/2017/01/10/news\\_6758.html](http://www.yachtrussia.com/news/2017/01/10/news_6758.html)
4. Vendee Globe: перед последним рывком! URL: [http://www.yachtrussia.com/news/2017/01/16/news\\_6766.html](http://www.yachtrussia.com/news/2017/01/16/news_6766.html)
5. XIX Конгресс педиатров России «Актуальные проблемы педиатрии» -М., НЦЗД РАМН, 2016.
6. Александровская Э.М. Программа сопровождения подростков в школе. - М., 2000.
7. Арямов И.А. Основы педологии. - М.: Работник просвещения, 1928.
8. Баринов М. Песня о парусе. ФиС, 1962.
9. Венедиков Д.Д., Чекнев Б.М.. Философские и системные аспекты индивидуального и общественного здоровья // Здоровье - системное качество человека. - М.: Медицина, 2010.
10. Винокуров Л.Н. Основы педагогической диагностики и профилактики нервно-психических нарушений у детей и подростков. Учебное пособие. - Кострома: Костромской государственный педагогический университет, 1994.
11. Войтов В. Морские робинзоны. М., «Мысль», 1971.
12. Волков В.Н. Теория и практика валеологического воспитания личности учащихся в образовательных учреждениях нового типа: - М., 2000.
13. Выготский Л.С. Мышление и речь. - М.: Лабиринт, 1999.
14. Демография / Данные Росстата URL: [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/population/demography/#](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/demography/#)

- 15.Ильин О.А. Психология парусных гонок. - М.: Изд-во ВФПС, 2001.
- 16.Как Сямозеро стало озером-убийцей URL:  
<http://stolicaonego.ru/analytics/332442/>
- 17.Калашников а М.Б. Учет возрастной сензитивности при организации коррекционной работы с подростками // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2001.
- 18.Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. М.: Советский спорт. 2003.
- 19.Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учебное пособие для студентов высших пед. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.
- 20.Пасикова М.В. Психологические аспекты тактической подготовки яхтсменов URL: <http://www.sworld.com.ua/konfer42/65.pdf>
- 21.Педагогика здоровья / Под ред. В.Н.Касаткина. - М., 2012.
- 22.Педагогика: Учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений / В. А. Сластен ин, И.Ф. Исаев и др. - М.: Школа-Пресс, 1998.
- 23.Полунина Н.В. Состояние здоровья детей в современной России и пути его улучшения URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-zdorovya-detey-v-sovremennoy-rossii-i-puti-ego-uluchsheniya>
- 24.Теплов Б. М. Проблемы индивидуальных различий. М, 1961.
- 25.Томилин К. Г. Индивидуальные особенности специалистов парусного спорта // Известия Сочинского государственного университета. 2012. № 3.
- 26.Томилин К.Г. Парусный спорт - эффективное средство совершенствования человека III тысячелетия //Тез. докл. V Северо-Кавказской региональной научно-практ. конф. "Современные проблемы физического воспитания, валеологии и здорового образа жизни". Кропоткин, 2000.

27. Томилин К.Г. Парусный спорт: годичный цикл подготовки квалифицированных гонщиков: Учебное пособие / К.Г. Томилин, Т.В. Михайлова, М.М. Кузнецова. М.: Физическая культура, 2008.
28. Томилин К.Г., Мазур В.В. Оздоровление водными видами отдыха на курорте // Курорты, сервис, туризм. 2001, № 3.
29. Трещева. О.Л. Программно-методические основы обучения здоровому образу жизни учащихся общеобразовательных школ. // Теория и практика физической культуры. 2000. №1.
30. Уровень жизни / Данные Росстата URL: [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/population/level/#](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/level/#)