

ПРОЕКТ «ШКОЛА – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ И УСПЕХА!»

I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ И ВОЗМОЖНЫХ СПОСОБОВ ЕЕ РЕШЕНИЯ

Актуальность

В Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года¹, подчеркивается, что тревогу государства вызывает рост количества наркозависимых среди молодежи, что ставит перед обществом в целом и перед образовательными учреждениями, в частности, задачу формирования системы противодействия этим негативным тенденциям².

Современная наркотическая ситуация в Санкт-Петербурге, характеризуется расширением масштабов распространения незаконного немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ, что представляет серьезную угрозу правопорядку, безопасности, экономике, здоровью молодежи.

Санкт-Петербург с большим количеством образовательных учреждений, местами массового досуга молодежи рассматривается преступными сообществами как один из наиболее экономически выгодных регионов для незаконного оборота наркотиков.

С этой проблемой напрямую связана трансформация досуга современной молодежи, обусловленная изменениями системы ценностных ориентаций в связи с падением уровня общей культуры, разрушением традиционных норм, упрощением массовой культуры, формированием экстремального и рискованного поведения. Трансформация и криминализация досуга сопровождается рядом негативных моментов, таких, как депрессивные состояния, настроение бессмысленности существования, отсутствие уверенности в завтрашнем дне, рост молодежной преступности, алкоголизм, наркомания, попытки суицида, экстремальные проявления.

Вопрос о формировании у подростков ценностного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих его людей, получение необходимых знаний о здоровом образе жизни, стремление вести здоровый образ жизни и воспитание в себе негативного отношения к вредным привычкам является не только актуальным, но и одним из самых важных для подрастающего поколения. Здоровье подрастающего поколения и разработка эффективных мер, направленных на его укрепление, в настоящее время – важнейшая социальная задача.

Основная концептуальная идея

Противоречивость ценностных ориентаций в современной социокультурной ситуации ведет к тому, что молодые люди утрачивают

¹Утверждена Указом Президента Российской Федерации от 12 мая 2009 года N 537

² Указ президента РФ N 690 "Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года". от 09.06.2010

способность противостоять воздействию негативных тенденций. Отчасти это является следствием разобщенности молодежи. Даже большое количество подписчиков в социальных сетях не обеспечивает реального, живого общения. Для решения этой проблемы необходимо по-новому оценить возможности коллективного досуга. Соотнося слово «досуг» с древнеславянским «досягать», «досягнуть», Е.И. Дробинская утверждает, что «досуг» буквально означает возможность что-то совершить, т. е. это деятельность, посредством которой человек реализует способность к деятельности и самосовершенствованию³. Достижение этой цели в молодежной команде является важным, так как обеспечивает обучение и поддержку по принципу «равный – равному».

В связи с этим представляется актуальным определение роли и места досуга в жизни современной молодежи, изучение потребностей и ценностей, формирующихся в пространстве досуга, развитие отдельных направлений и видов формирующей деятельности.

Эти обстоятельства и заставляют задуматься руководство образовательных учреждений над состоянием культуры досуга, активной рекреации (непрофессиональный спорт, туризм, спортивные и интеллектуальные игры) формах коллективного времяпрепровождения, межличностного и межгруппового общения, развития социальной активности и социального творчества.

Гипотеза:

Развитие в образовательном учреждении современных направлений и видов формирующей деятельности в сочетании с "выращивание" наставников-добровольцев организации досуга (педагогов, обучающихся, родителей, выпускников) позволит создать активную рекреацию, современную школу - территорию здоровья и успеха.

Цель: профилактика наркозависимости и рискованного поведения молодежи на основе обучения действием, вовлечения в досуговую деятельность, подготовки добровольцев,

Задачи:

- определить роль и место досуга в жизни современной российской молодежи школьного возраста (от 14 до 18 лет), выявить инновационные тенденции досуга, создать «Карту досуговых предпочтений старшеклассников»;
- создать систему профилактики наркозависимости и рискованного поведения на основе формирования потребности в досуге в виде активной рекреации с высоким воспитательным потенциалом;

³ Дробинская Е.И. Свободное время и развитие личности. Л., 1983. 89 с. С. 7-8

- разработать процедуры набора, отбора и обучения волонтеров для нормализации досуга и профилактики рискованного поведения.

Принципы построения программы проекта:

- конструктивно-позитивный характер: минимизация степени демонстрации негативных последствий рискованных поведенческих форм, максимизация аргументации в пользу ответственного отношения к здоровью, развитие навыков анализа ситуации и выбора оптимальных форм поведения;
- комплексность - последовательная работа с обучающимися на разных уровнях решения проблемы;
- работа на опережение - фокусирование значительных усилий на формирование здорового образа жизни, на преломлении еще только зарождающихся негативных тенденций;
- своевременность, значимость, эффективность мероприятий за счет приуроченности к каким-либо определенным датам или значимым для данной группы молодежи событиям;
- доступность для молодежи – возможность личного участия в мероприятиях, наличие программы обучения и информационных материалов;
- взаимного дополнения.

Основные стратегии воздействия, направленные на изменение поведения, предполагающие системное воздействие на человека в условиях возможности выбора досуговых форм, своей роли в них (участника, организатора, волонтера).

Информационные стратегии - предоставление целевой аудитории актуальной, достоверной и всеобъемлющей информации с учетом специфики информационного воздействия и соблюдения следующих принципов:

- минимальное и рационально обоснованное использование фактора страха (как оставшиеся равнодушными, так и воспринявшие информацию чересчур эмоционально автоматически исключаются из сферы информационного воздействия);
- адресность информации (что говоришь?, кому?, зачем?, почему именно сейчас?);
- соответствие информации возможностям ее восприятия целевой аудиторией;
- предварительное исследование ожидаемой реакции целевой аудитории на информационное воздействие.

Стратегия развития жизненно необходимых навыков и ценностей - формирование ценностных установок, развитие жизненных навыков и повышение личной уверенности, навыков общения, неагрессивного отстаивания своих позиций, мирного разрешения конфликтных ситуаций, отказа от рискованных предложений (тренинги по теме «Самоменеджмент», "Здоровый образ жизни").

Стратегия ценностной альтернативы предполагает демонстрацию молодежи новых моделей поведения с целью формирования мотивации к его изменению, в предоставлении информации о жизненных перспективах и т.п.

Стратегия включения социальных сетей предполагает персонификацию профилактической работы, расширение ее потенциала, привлечение к системному воздействию на молодых людей представителей значимого для них окружения: педагогов, родителей, сверстников и других, авторитетных для конкретной целевой группы, лиц.

Стратегия (модель) изменения поведения - комбинация элементов различных стратегий с учетом этапов изменения поведения.

Таблица 1.

Этапы изменения поведения человека
(Дж.Прочаска и К.Ди Клементе)

№	Название	Описание	Направление профилактической работы	Возможные формы работы
1	Преднамерение	Человек не знает о существовании проблемы /не считает ее значимой для себя и не готов к изменениям	Привлечь внимание к проблеме, содействовать в осознании риска.	Акции, информационные занятия, индивидуальные беседы.
2	Одобрение	Признает значимость проблемы лично для себя, готов получать новую информацию, обсуждать проблему, но не предпринимает для этого каких-либо усилий.	Формирование мотивации к изменению поведения на основе информации о степени риска, аргументов в пользу изменения поведения.	Предоставление информационных материалов, индивидуальные и групповые беседы
3	Намерение	Осознает необходимость изменения поведения, обдумывает возможные варианты действий и условия, необходимые для изменения, готов предпринять конкретные усилия для этого.	Обучение новым навыкам и техникам самоконтроля, поощрение успехов, помощь в изменении привычной обстановки, избегании рискованных ситуаций	Ролевые игры, индивидуальные и групповые беседы, консультирование, телефон доверия.
4	Практика	Пытается реализовать принятые решения по изменению поведения, обсуждает проблему со значимым окружением, консультируется со специалистами.	Система поддержки, формирование адекватных жизненных и социальных навыков.	Тренинги принятия решений, развития навыков индивидуальное консультирование
5	Поддержание	Первые результаты нового поведения, признание выгоды, закрепление нового	Расширение поддержки со стороны окружения в достижении чувства	Группы поддержки, тренинги личностного

		поведения.	гордости результаты.	за	развития.
--	--	------------	-------------------------	----	-----------

Стратегия учета уровней профилактического воздействия - личностного, ближайшего окружения, общественно-социального.

Таблица 2.

Уровни профилактического воздействия

№	Название уровня	Содержание	Формы работы	Результат
1	Личностный	Непосредственное общение лица, осуществляющего профилактическую деятельность, с одним подростком или с их группой.	Индивидуальное консультирование, групповые тренинги, обучение по принципу «равный – равному»	Содействие формированию активной позиции по отношению к проблеме, отработке навыков оценки потенциального риска для здоровья и ответственного поведения в определенных ситуациях.
2	Ближайшего окружения	Взаимодействие со значимыми людьми с целью оказания влияния на отношение молодежи к своему здоровью, повышения мотивацию к безопасному поведению.	Индивидуальные беседы, семейное консультирование, групповые мероприятия, тематические акции.	Создание безопасного и поддерживающего жизненного пространства.
3	Общественно-социальный	Информационно-пропагандистская работа СМИ, вовлечение в профилактическую деятельность молодежных кумиров	Общественная поддержка программ по изменению поведения	Массовые информационные кампании, крупные тематические акции, поддержка профилактических программ

Для реализации профилактического воздействия на личностном уровне и уровне ближайшего окружения необходимо создать в образовательном учреждении школу добровольцев.

Педагогические условия подготовки добровольцев среди учащейся молодежи

Российские исследователи Л.А. Кудринская⁴ и Л.Е. Сикорская⁵ в своих работах пишут о большом педагогическом потенциале добровольчества

⁴ Кудринская, Л.А. Добровольческий труд: сущность, функции, специфика [Текст] // Социологические исследования. - 2006. - №5. - С. 15-22

среди учащейся молодежи и настаивают на развитии добровольческих движений. Нам близко определение понятия «педагогическое условие», данное Н.В. Ипполитовой – «педагогические условия, выступая как один из компонентов педагогической системы, отражают совокупность возможностей образовательной и материально-пространственной среды, воздействующих на личностный и процессуальный аспекты данной системы, и обеспечивают её эффективное функционирование и развитие»⁶. Ею выделены следующие компоненты педагогических условий: организационно-педагогические, психолого-педагогические, дидактические.

Таблица 3.

Компоненты педагогических условий

№	Условия	Содержание
1	Организационно-педагогические	Совокупность целенаправленно сконструированных возможностей содержания, форм, методов целостного педагогического процесса (мер воздействия).
2	Психолого-педагогические	Совокупность целенаправленно сконструированных взаимосвязанных и взаимообусловленных возможностей образовательной и материально-пространственной среды (мер воздействия) направлены на развитие личностного аспекта педагогической системы (преобразование конкретных характеристик личности).
3	Дидактические	Результат целенаправленного отбора, конструирования и применения элементов содержания, методов (приемов), а также организационных форм обучения для достижения дидактических целей.

Подробнее рассмотрим организованные нами мероприятия, которые обеспечивают соблюдение данных условий.

Организационно-педагогические условия подготовки добровольцев среди учащейся молодежи и мероприятия, обеспечивающие выполнение этих условий:

Добровольное участие в проектах или конкретных делах: организация ознакомительных мероприятий о деятельности добровольческой организации; участие в городских, российских и международных выставках; семинар-тренинг «Эмпатия»; «Анкеты добровольца» в социальных сетях.

Обеспечение добровольцев наставником.

Сопровождение, координация деятельности.

⁵ Сикорская, Л.Е. Педагогический потенциал добровольческой деятельности в социализации молодежи [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Сикорская Лариса Евгеньевна, - М., 2011. - 25 с.

⁶ Ипполитова, Н., Стерхова Н. Анализ понятия «педагогические условия»: сущность, классификация [Электронный ресурс]/ Н. Ипполитова Н., Стерхова Н. // General And Professional Education. 2012. - № 1. – Режим доступа: http://genproedu.com/paper/2012-01/full_008-014.pdf

Возможность выбора направления добровольного участия: в Анкете добровольца на выбор представлены виды деятельности в сочетании досуга с волонтерством.

Наличие необходимого технического и методического обеспечения: спортивное оборудование, техническое оснащение; инструкции, методическая разработка мероприятия и методические рекомендации по его проведению.

Обеспечение постепенного вхождения в практическую деятельность, наличие стажировки - поэтапное введение в добровольческую деятельность.

Педагогическое сопровождение, направленное на развитие социальных компетенций и личностного роста: постоянная координация, сопровождение; ответы на вопросы; помощь в различных ситуациях; организация и проведение обучающих занятий, семинаров, мастер-классов; приглашение добровольцев для участия в конференциях, форумах, фестивалях; встречи с интересными людьми.

Психолого-педагогические условия подготовки добровольцев среди учащейся молодежи и мероприятия, обеспечивающие соблюдение условий:

Мотивация, вовлеченность: мотивирующие беседы наставников с добровольцами; определение наиболее привлекательной досуговой деятельности; установка на конкретные действия; учет интересов; последующая оценка деятельности.

Учет личных потребностей: убежденность; чувство долга; потребность быть нужным; повышение личного мастерства; потребность в признании окружающих.

Поощрение: возмещение материальных затрат; обеспечение специальной формой, атрибутами; почетные грамоты, благодарности; совместные мероприятия; встречи с интересными людьми; хорошие, теплые отношения друг с другом.

Дидактические условия подготовки добровольцев среди учащейся молодежи и мероприятия, обеспечивающие соблюдение условий:

ИКТ - информационно-коммуникационные технологии: семинар в аудитории, анкетирование, презентация, практическое занятие с наставником, добровольческая практика.

Проектная технология: клуб социального проектирования, практико-ориентированный проект (проблема, проектирование, поиск информации, продукт, презентация).

Игровые технологии: мастер-классы, совместные культурные мероприятия, игровые досуговые формы.

Коллективно-творческое дело (далее КТД): семинары, мастер-классы, конкурсы.

Компетентностно-ориентированные технологии: распределение направлений добровольческой и досуговой деятельности; практическая деятельность с наставниками; добровольчество – практика.

II. АНАЛИЗ ПРОБЛЕМ В ПРОВЕДЕНИИ ДОСУГА И ЕГО ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ

Досуг является частью свободного времени и реализует функцию восстановления сил и отдыха, развлечения и общения, привлекает молодежь добровольностью выбора его различных форм, демократичностью, эмоциональной окрашенностью. С целью определения предпочтений молодежи в проведении досуга в ГБОУ СОШ № 409 г. Пушкин с 01.02.2019 по 01.05.2019 было проведено исследование с использованием следующих методов:

- полуструктуризованного интервью - выявления ценностных приоритетов (опрос обучающихся старшеклассников (от 14 до 18 лет) и выпускников (общий объем выборки 150 человек), определение уровня осведомленности учащейся молодежи о добровольческой деятельности;

- фокус-группы - исследование предпочтений молодежи в сфере досуга (общий объем выборки 30 человек).

Ценностные ориентации молодежи мы рассматривали с точки зрения выявления ценностных приоритетов. На этой основе была сформирована «Шкала желаний молодого человека».

На вопрос «Чего бы Вы больше всего хотели добиться в жизни?», ответы распределились следующим образом (таблица 4):

Таблица 4.

«Шкала желаний молодого человека»

№	Желания	%
1.	Семейного счастья	58,0 %
2.	Получить высшее образование	35,0 %
3.	Сделать карьеру	35,0 %
4.	Стать квалифицированным специалистом	29,0 %
5.	Богатства	28,0 %
6.	Принести пользу людям	28,0 %
7.	Возможности ни во что не вмешиваться	26,0 %
8.	Найти смысл жизни	26,0 %
9.	Быть свободным и независимым в своих решениях и поступках	23,0 %
10.	Реализовать свой талант и способности	22,0 %
11.	Славы	14,0 %
12.	Власти	11,0 %
13.	Покоя	13,0 %
14.	Иметь авторитет у других	8,2 %
15.	Помогать социально незащищенным	5,2 %

Данные, отображенные в таблице, показывают, что в сознании молодежи заметно преобладает желание карьеры над властью и славой. Две последние позиции занимают одни из низких ранговых мест в ценностной шкале желаний. Наличие авторитета у других и желание спокойной жизни

также не являются у молодых людей приоритетными. Вместе с тем высокие места в рейтинге желаний заняли наличие семейного счастья, получение высшего образования, стать квалифицированным специалистом. Материальное благополучие явилось также ведущим мотивом в самореализации молодежи.

В целом данные показали, что сфера личной жизни воспринимается респондентами гораздо более комфортной, благополучной и устойчивой, чем пространство общественного сосуществования.

В таблице 5 представлена карта досуговых предпочтений молодежи с обозначением желаемого и реального процента участия.

Таблица 5.

"Карта досуговых предпочтений молодежи"

№		%	
		желаемый	реальный
1.	Интернет (соцсети)	100%	100%
2.	спорт и физическая культура	35,7	15,7
3.	занятия в кружках художественной самодеятельности, клубах по интересам	63,7	19,7
4.	прогулки на свежем воздухе	59,3	9
5.	хобби (паркур, пейнтбол, ролики)	63	30,5
6.	хобби (ручные поделки и изделия)	42%	11,5%
7.	саморазвитие	30,8	8
8.	путешествие по разным городам и странам	20,2	2,1
9.	посещение выставок, музеев, театров	17,5	4
10.	кино	15,2	11,4
11.	посещение концертов, фестивалей, массовых праздников	15,2	7,2
12.	волонтерство, общественная деятельность	10,5	1,8

Как видно из таблицы 5 в повседневной жизни лишь небольшая часть молодежи реализует свой интерес. Исключение составляет Интернет (соцсети).

Исследуя периодичность занятия конкретной деятельности с целью самореализации - хобби (паркур, пейнтбол, ролики), выяснили, что 30,5 % опрошенных занимаются им ежедневно. Опрос в ходе фокус-группы позволил выявить, что молодежь не относит их к занятию физической культурой и спортом, но с удовольствием занимается, объединяется в группы, пытается приспособить для этого пространства вокруг школы и микрорайона.

Фокус-группа показала следующие противоречивые результаты. Признавая важность здоровья, полезность занятий физической культурой, пагубность курения, употребления алкоголя (85% опрошенных) и т.д., в реальной жизни большинство пренебрегают возможностями сохранения здоровья и рисками его потери. На вопрос: "В какой мере Вы заботитесь о своем здоровье?" дали ответ, что мало заботятся или совсем не заботятся (37,4 % опрошенных).

Отметили, что занимаются утренней гимнастикой 13,1 %, физической культурой и спортом (помимо школьных уроков) - 18,8 %.

Молодые люди мотивируют отказ от занятий физкультурой и спортом ленью и отсутствием интереса.

Учитывая мнения молодежи принято решение провести форсайт-сессию по определению ведущего направления проведения досуга с целью формирования здорового образа жизни и правильного поведения в рискованных ситуациях.

В рамках семинара-тренинга был проведен опрос об осведомленности учащейся молодежи о добровольческой деятельности. В опросе приняли участие обучающиеся 7 - 11 классов.

Уровень осведомленности учащейся молодежи о добровольческой деятельности

Вопрос: «Вы знаете, кто такой доброволец?»

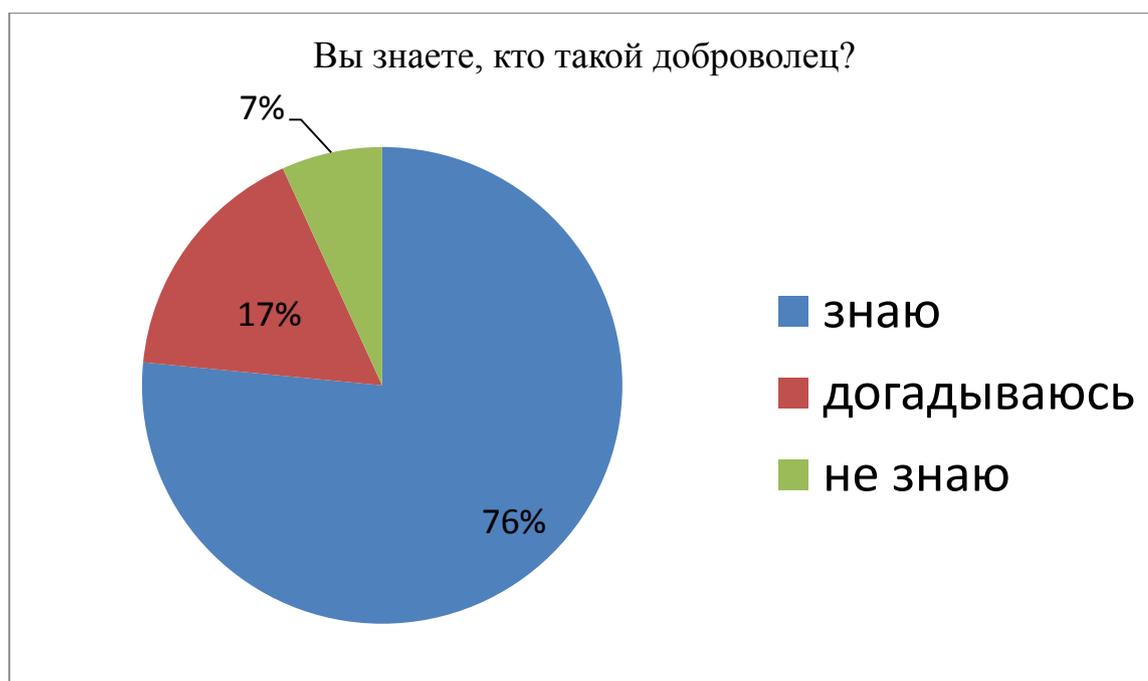


Рисунок 1. Осведомленность о понятии «доброволец»

При опросе мы также столкнулись с проблемой употребления слова «доброволец», так как многие учащиеся пользуются словом «волонтер», что в принципе тоже правильно.

Далее был проведен опрос «Какими личностными качествами должен обладать доброволец?». В таблице 6 представлены варианты ответа. Заметим, что мы позволили себе объединить эпитеты «улыбчивость», «жизнерадостность», «радостность» в одно определение «радостность». Кроме того, учащимся было предложено, основываясь на эти качества,

нарисовать портрет добровольца. Варианты получившихся работ предложены в Приложении 7.

Таблица 6.

Личностные качества добровольца

№ п/п	Наименование и номер класса	Кол-во учащихся	доброта	милосердие	ответственность	стрессоустойчивость	красота	радость	терпение	честность	любовь к людям/животным
1.	11 кл.	23	18	1	7	8	-	15	12	3	7
2.	10 кл.	25	23	5	3	7	2	11	10	1	23
3.	9 кл.	24	21	-	5	3	4	2	7	5	19
4.	8 кл.	27	27	6	4	10	-	5	13	2	6
5.	7 кл.	21	20	-	2	5	-	4	16	-	11

Анализируя данные таблицы, приходим к выводу, что основными качествами личности, которыми должен обладать доброволец, являются (в порядке убывания): доброта, любовь к людям/животным, терпение, радость и стрессоустойчивость



Рис. 2. Личностные качества добровольца

Также были изучены планы воспитательной работы по профилактике наркомании и зависимого поведения и результаты деятельности школы в этом направлении (таблица 7).

Таблица 7.

Мероприятия по профилактике наркомании и зависимого поведения

№	Название	Цель	Результат
1	«Молодые – молодым!»	Организация деятельности волонтеров – создателей профилактической рекламы.	Плакаты и щиты направленные на: 1) поддержание чистоты окружающей среды «Пушкин - чистый город»; 2) пропаганду отказа от курения "Меняю сигарету на конфету. Создание рекламных роликов. Проведение конкурса социальной рекламы "Если не я то, то кто же?)
2	«ОУ - микрорайон - семья».	Обеспечение преемственности и непрерывности воспитательно-оздоровительной работы.	Формирование культурно-досуговых программ с учетом специфики расположения школы (отдаленность метрополитена; низкая плотность населения, отсутствие высотных строений и т.п.) на основе анализа социокультурной жизни территории, формирования муниципальных культурно-досуговых программ, ориентированных на проблемы конкретных групп молодежи.
3	«Активная молодежь говорит наркотикам: «НЕТ!»	Проведение силами старшекласников различных мероприятий (акций, флешмобов, квестов, парадов и т.п.) профилактической направленности.	Акции: «Здоровая нация – здоровое будущее», «Курить не модно – дыши свободно!», «Меняем сигарету на конфету», «Будь здоров», информационная акция, посвященная Международному дню борьбы с употреблением наркотиков и их незаконному обороту (26 июня) «День борьбы с наркоманией» и др. Флешмобы: «Мы за жизнь!», «Наркотикам – нет!». Квесты: «Тропой здоровья», «Один день в большом городе», и другие.
4	«Мы за здоровое общество XXI века!»	Объединение волонтеров-педагогов и волонтеров-родителей для вовлечения обучающихся в пропаганду ЗОЖ, в работу по профилактике наркомании и рискованного поведения, организации досуга подростков, наполненного социально-позитивным содержанием.	Клуб «Наркопост» Буклет «Мы за здоровое общество XXI века!» Методическая копилка «Мы за здоровое общество XXI века» Информационный стенд «Наш меридиан».

16-18 апреля 2019 года на базе ГБОУ СОШ № 409 Пушкинского района Санкт-Петербурга был проведен семинар «Школа добровольцев». Очень

важной частью семинара стала организация "Клуба социального проектирования". Команды осуществляли работу по созданию социально-значимого проекта, с учетом организации добровольческой деятельности в направлении профилактики наркозависимости и рискованного поведения. Это была учеба основам социального проектирования для того, чтобы познакомить учащихся с проблемами, существующими в социуме и показать направления возможной добровольческой деятельности, важность и необходимость участия каждого в решении вопросов профилактики наркозависимого поведения.

В ходе семинара учащимися был разработан социальный проект «STREET WORKOUT». Его задача - совершенствование человека без опасности для его жизни. В основе воркаута находятся базовые упражнения общей физической подготовки, такие как подтягивания, отжимания от пола, отжимания на брусьях и приседания. Обучение этим упражнениям в формате "равный - равному" позволяет с помощью добровольцев содействовать активной рекреации обучающейся молодежи.

Выводы

1. Исследование позволило раскрыть ценностные ориентации молодежи. Определить их однозначно (хорошие они или плохие) невозможно и нецелесообразно. Это сложное состояние и каждый его элемент при определенных условиях может оказаться либо малозначимым, либо определяющим.

2. Поиски объективных факторов формирования ценностных ориентаций у молодежи убеждают в том, что этот процесс сложный. Молодежь развивается в условиях взаимодействия целого ряда факторов в совокупности общественных отношений, в которые она включена.

3. В силу невысокой активности и недостаточной мотивации части молодежи она в настоящее время является не субъектом деятельности, а объектом воздействия, не став в полной мере главным действующим лицом в реализации государственной молодежной политики как условия формирования ценностных качеств молодых людей.

4. Общечеловеческие ценности не только не утратили своего значения, но и явились абсолютными ценностями, выступающими в качестве жизненных ориентиров молодежи. В то же время, проведенное исследование объективно выявило сравнительную неудовлетворенность части молодежи, связанную с возможностями проведения досуга.

5. Существует незначительная группа молодежи, которая не в состоянии успешно адаптироваться к сложившимся условиям, что не может не влиять отрицательно на формирование ценностных ориентаций. Поэтому эти реалии необходимо учитывать при организации и проведении мероприятий, направленных на профилактику рискованного поведения.

6. Необходимым условием противодействия зависимого поведения и криминализации может стать целенаправленная работа по привлечению

молодых людей к занятию общественно-значимыми видами деятельности, принятия на себя добровольческих функций. Мероприятия воспитательного характера, организация активного досуга молодежи, поддержка инициатив обучающихся в комплексе являются существенным потенциалом в профилактике и снижении наркозависимости и рискованного поведения.

7. Изучение ценностных ориентаций молодежи показало, что работа по их формированию во многом определяется информационным взаимодействием, что определяет задачу создания молодежного информационного пространства силами молодежных общественных объединений.

8. Как показало исследование стоит задача создания условий для организации досуга, более здоровой и благоприятной социальной среды для формирования правильного поведения молодежи в различных ситуациях, ее самореализации. Социальный проект «STREET WORKOUT» может стать

III. «STREET WORKOUT» - ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ И УСПЕХА

Опытно-экспериментальная работа проводилась в несколько этапов, которые позволили создать необходимые педагогические условия подготовки добровольцев:

Помимо осуществления поэтапной деятельности, в качестве мотивирующих мероприятий, в течение всего периода исследования предполагается проведение встреч с интересными людьми, известными спортсменами.

Цель и ожидаемые результаты всего курса обучения добровольцев: наряду с развитием спортивных навыков, способствовать формированию у учащейся молодежи следующих компетенций: способность внимательно относиться к окружающим людям, миру, животным; умение ориентироваться в социуме, сознавать свою роль в обществе; определять цели для своих действий, принимать самостоятельные решения и отвечать за свои поступки; познание и опыт деятельности в области физической культуры; приобретение навыков коллективной деятельности, умение работать в команде, группе; приобретение коммуникативных навыков; освоение поведенческих навыков, способов саморазвития и самовоспитания.

На **первом этапе** была осуществлена подготовка команды добровольцев по программе «STREET WORKOUT» (приложение 1).

Зарождение воркаута и его сущность

Ворка́ут (Workout (англ.) - тренировка; *разг.* уличный фитнес) - одна из разновидностей массовых физкультурных занятий, включает в себя выполнение различных упражнений на объектах естественного и городского ландшафта, уличных спортплощадках, а именно на турниках, брусках, шведских стенках, горизонтальных лестницах и прочих конструкциях, или вообще без их использования (на земле). Иногда это направление называют видом спорта, но в официальный список, ни в одной из стран он не вошёл. Люди, увлекающиеся такими тренировками, называют себя по-разному: воркаутеры, уличные (дворовые) спортсмены, турникмены и пр.

Родина воркаута — США, где основателем воркаута стал HannibalForKing, который внес большой вклад в его развитие. На протяжении длительного времени он развивал свое тело в уличных условиях, пользуясь подручным инвентарем. Зародился воркаут в 2008 году в бедных районах Нью-Йорка, где молодежь, не имеющая денег на посещение дорогих фитнес-центров, начала заниматься различными силовыми физическими упражнениями прямо на уличных турниках, брусках.

Но очень быстро это молодежное течение завоевало популярность во всем мире. Уже в 2009 первое объединение воркаутеров было открыто в России.

Турники и брусья начали активно устанавливаться во дворах и пришкольных территориях ещё во времена СССР, главным образом, в целях способствования здорового образа жизни молодёжи. С этой же целью были введены нормативы ГТО, в которые также входили подтягивания на турнике.

Уже тогда многие ребята начали интересоваться и активно заниматься на спортивных площадках.

В 2000-е с развитием интернета также увеличился обмен информацией между разными странами. Стали более доступны новости и другая информация из любого уголка планеты. В это время на одном из сайтов, предоставляющем услуги видеохостинга, начали появляться любительские видеоролики с особыми тренировками на улице (англ. Streetworkout). Некоторые из которых назывались гетто-тренировки (англ. Ghetto workout), что возможно связано с тем, что их выкладывали в сеть афроамериканцы.

Если для StreetWorkout в основном используются турники, брусья, шведские стенки, то для GhettoWorkout помимо этого используют различные уличные объекты, часто даже не предназначенные для такого именно вида деятельности, например, скамейки, бордюры, баскетбольные кольца, заборы, деревья, различные металлические конструкции и т.д.

StreetWorkout — основной упор в тренировках делается на техническую подготовку, разучивание новых элементов и усложнение старых.

GhettoWorkout — силовое направление, направлено на повышение числа повторений исполнения того или иного упражнения (например, подтягиваний) и на увеличение времени исполнения статических элементов (упражнений на задержку тела в каком-либо положении с помощью мышечной силы).

Streetworkout в России все более с активным участием молодежи набирает свой рост. Это универсальный вид физической активности, для которого не требуется финансовых вложений. Не важно, в какой одежде ты занимаешься и где. Основой всему служат турники, брусья и отжимания. Streetworkout построен исключительно на силовых упражнениях. Каждый сам выбирает упражнения для тренировки. Главным фактором таких занятий является импровизация. Чем сложнее силовой элемент, тем зрелищнее он исполняется. Не существует в воркауте ограничений и в питании. Отдается предпочтение здоровой полезной пище. Так же не приветствуются алкоголь и сигареты. Воркаут, несмотря на простоту условий тренировок, позволяет занимающимся получать хорошую физическую форму и быть сильными в моральном плане. Это спортивное движение создает условия для активной рекреации молодежного досуга.

В 2018-2019 учебном году в ГБОУ СОШ № 409 г. Пушкин в рамках проект "Школа - территория здоровья и успеха" добровольцы провели беседу, флешмоб по пропаганде здорового образа жизни среди молодежи, показали видеоролики с тренировками, рассказали о своих результатах, пригласили попробовать заняться воркаутом.

Начало занятий было положено просмотром видеороликов в интернете и с базовых упражнений общей физической подготовки: подтягивание, отжимания от пола, отжимания на брусьях и приседание. За счёт воображения были придуманы множества различных новых вариантов их

исполнения, а также комбинаций. Далее были заимствованы некоторые элементы из гимнастики (передний и задний висы, драконий флаг, горизонт), придуманы новые оригинальные упражнения.

В воркауте, как уличном направлении, изначально заложена идея, что «каждый учит каждого». Нет тренеров и происходит открытый обмен опытом и знаниями между ними, кто занимается на площадке.

В таблицах 8, 9, 10 представлены сравнительные результаты добровольцев-воркаутов

Таблица 8.

Результаты физической подготовленности учащихся
ГБОУ СОШ № 409 на 01.02.2019 года (до занятий воркаутом)

№	Фамилия Имя	Класс	Подтягивание	Отжимание от пола	Сгибание туловища с положения лежа (пресс)	Наклон вперед из положения стоя	Прыжок в длину с места, см
1		9	5	24	46	0	208
2		7	10	37	52	7	162
3		10	12	40	47	3	216

Как видно из таблицы, результаты были средне статистическими и желали оставлять лучшего.

Таблица 9.

Результаты физической подготовленности учащихся
ГБОУ СОШ № 409 на 30.05.2019 года (после 4 месяцев занятия воркаутом)

№	Фамилия Имя	Класс	Подтягивание	Отжимание от пола	Сгибание туловища с положения лежа (пресс)	Наклон вперед из положения стоя	Прыжок в длину с места, см
1		9	12	40	52	3	215
2		7	21	52	61	9	180
3		10	19	48	51	5	240

Результаты стали намного лучше, прослеживается устойчивая положительная динамика.

После активной летней подготовки результаты стали следующими.

Таблица 10.

Результаты физической подготовленности учащихся
ГБОУ СОШ № 409 на 30.08.2019 года (после 7 месяцев занятия воркаутом)

№	Фамилия Имя	Класс	Подтягивание	Отжимание от пола	Сгибание туловища с положения лежа (пресс)	Наклон вперед из положения стоя	Прыжок в длину с места, см
1		10	21	57	57	8	220
2		8	25	64	74	17	210
3		11	22	56	59	10	246

Важно отметить и такие положительные изменения как позитивные изменения в сторону здорового образа жизни, соблюдение режима сна и отдыха, стрессоустойчивость, им хочется не только быть в отличной форме, но и распространять это состояние на своих одноклассников, поддерживать как равный равного.

На **втором этапе** были организованы мероприятия с целью информирования учащейся молодежи о добровольчестве, выявления их готовности к добровольческой деятельности в рамках реализации проекта «STREET WORKOUT». Вводное мероприятие проводилось в форме **семинара-тренинга «Эмпатия»** (приложение 2).

Добровольческая деятельность предполагает межличностное взаимодействие как с теми, кому помогает доброволец, так и со своими единомышленниками. Нередко в данной сфере возникают неординарные проблемные ситуации, которые необходимо решать. Это, в свою очередь, требует хорошо развитых эмпатических способностей - понимания личностных качеств и эмоционального фона собеседника.

Поэтому первой методикой, дающей возможность продуктивной работы с аудиторией в нашем проекте стал тренинг-семинар «Эмпатия». Сегодня в образовательном процессе большое внимание уделяется возможности использовать полученные знания на практике, то есть в обычной жизни. Тренинг позволяет в интерактивной форме закрепить материал, полученный в семинарской части занятия. Вот почему семинар и тренинг объединены в единую методику «Семинар-тренинг».

В классической форме занятия-семинара слушатели подготавливают материал заранее. В нашем варианте мы пользуемся знаниями учащихся, полученными ранее из учебных предметов и жизненного опыта, что позволяет преподавателю-тренеру стать ближе к слушателям.

Тренинг проходит по типовому сценарию – это серия игр и практических заданий, которые даются для закрепления полученной или обсуждаемой информации. В процессе наблюдения было интересно замечать,

насколько востребовано и важно для каждого участника актуализация собственного опыта для погружения в рассматриваемую проблему.

Семинар-тренинг «Эмпатия»

Цель семинара-тренинга «Эмпатия»: способствовать развитию способности к сочувствию и сопереживанию к окружающим у учащихся.

Эмпатия (греч. ἐν — «в» + греч. πάθος — «страсть», «страдание») — осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения внешнего происхождения этого переживания.

Задачи тренинга: познакомить молодежь с понятием и формами добровольчества; помочь осмыслить понятие «эмпатия»; способствовать формированию навыков понимания чувств другого человека по невербальным признакам; способствовать развитию способностей сопереживания другому человеку; способствовать развитию навыка умения слушать собеседника; выявить наиболее активных участников, ориентированных на дальнейшее участие в добровольческой деятельности.

Структура семинара-тренинга «Эмпатия».

1. Организационный блок

Знакомство. Установление контакта. Введение в историю добровольчества в России.

- Игра «Представление»
- Игра-разминка «Говорю, что вижу»
- Опрос «Осведомленность о добровольческой деятельности»
- Опрос «Личные качества добровольца»

2. Формирующий блок

Представление о термине «эмпатия». Осознание чувства и эмоции партнера. Овладение навыками сочувствия и сопереживания, умение отличать эти качества друг от друга.

- Игра «Что ты чувствуешь?»
- Игра «Мое, твоё состояние»
- Игра «Ситуация, предложи сам»

3. Рефлексивно-оценочный блок

Осознание и понимание своих чувств и эмоций. Понимание необходимости проявления эмпатии.

- Игра «Определи цвет состояния»
- Итоговое задание «Мысли вслух – я хочу поделиться».

Семинар состоял из разноплановых мероприятий: обучающие, спортивные, игровые, интеллектуальные, просветительские.

Цель и ожидаемые результаты: формирование у добровольцев следующих компетенций:

- приобретение навыков взаимодействия с окружающими (педагоги, наставники, одноклассники);

- опыта работы в микрогруппе;
- способность ориентироваться в социуме, быть внимательным к проблемам людей;
- осознание своей роли в обществе, желание осознать свое предназначение;
- умение принимать решения и нести ответственность за них, контролировать свои действия и поступки;
- познание духовно-нравственной культуры человека, осознание необходимости воспитания в себе духовности и нравственности;
- понимание необходимости саморазвития (интеллектуального, физического, духовного), необходимости контроля эмоций.

Третий этап «Отбор учащихся для последующего обучения» проводился в тесном взаимодействии с педагогами, непосредственными кураторами групп.

При отборе учитывались следующие критерии: активное участие в семинаре-тренинге, проявление высокой эмпатийности во время упражнений; личное желание учащегося участвовать в добровольческой деятельности; характеристика педагогов.

В результате отбора и согласования организационных моментов для участия в следующем этапе были приглашены 30 учащихся, планирующих участвовать в проекте «STREET WORKOUT» и заниматься добровольческой деятельностью в этом направлении.

К четвертому этапу исследования «Практические занятия по добровольческой деятельности с наставниками» состав учащихся существенно изменился. Количество учащихся значительно сократилось. Из 30 человек, прошедших первые 3 этапа обучения, осталось только 12 чел., плюс 7 учащихся присоединились позже.

Для дальнейшего проведения исследования мы приняли решение выяснить причины смена состава потенциальных добровольцев и получили следующие данные: включение в добровольческую/волонтерскую деятельность в своей школе – 7 чел.; создание группы, включение в творческий проект – 3 чел.; не захотели заниматься добровольческой деятельностью из-за отсутствия времени – 3 чел.; без объяснения причины – 1 чел.; продолжили добровольческую деятельность в прежних проектах – 4 чел.

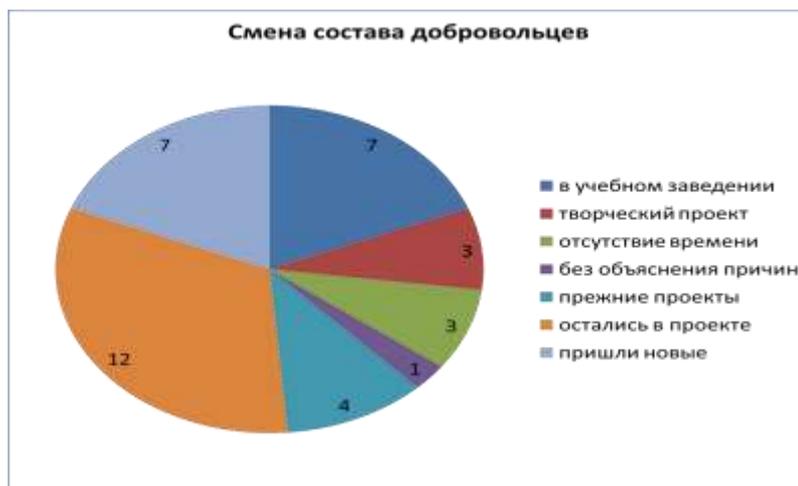


Рис. 3 Причины смена состава потенциальных добровольцев

Из полученных данных мы видим, что совсем не стали заниматься добровольческой деятельностью 7 человек из 30, что составило 23 % от общего количества. В группе для последующего практического обучения остались 12 (40%) человек. 7 (30%) учащихся нашли реализацию в качестве добровольцев в своем учебном заведении. Прежнюю добровольческую деятельность, которой учащиеся занимались до обучения в "Школе добровольцев", продолжили 4 (13%) человека. В итоге получаем, что в целом из 30 учащихся добровольческую деятельность, в том или другом месте продолжили 23 человека, что составило 77 % от общего числа учащихся.

Итак, в дальнейшую **добровольческую практическую деятельность - пятый этап**, включились 19 учащихся.

Особенность используемой для организации добровольческой деятельности методики "Клуб" в том, что она растянута во временном пространстве, это не разовое мероприятие. Клуб предполагает встречу людей, объединенных одним общим интересом, увлечением. Методика хороша тем, что люди, объединенные одним интересом, могут всесторонне работать над решением того или иного вопроса, обмениваться мнениями, опытом, результатами деятельности, поддерживать связь друг с другом в течение неопределенного времени вне стен клуба. Члены клуба собираются в определенные дни, часы для обсуждения вопросов по выбранной тематике в поле деятельности их интересов. Формы работы в клубе используются разнообразные: просмотр фильмов, игры, обсуждения, встречи, беседы.

В нашей работе клуб социального проектирования стал частью программы семинара для обучения основам социального проектирования, знакомства учащихся с существующими социальными проектами с целью предоставления возможности определиться в направлении собственного социального добровольчества.

Вместе с участниками мы осваивали и прорабатывали этапы разработки социального проекта:

- знакомство с направлениями добровольческой деятельности;
- выбор направления для разработки социального проекта;

- определение проблемы; сбор и обсуждение информации по проблеме;
- определение актуальности и социальной значимости проекта;
- определение цели проекта; определение задач;
- обсуждение перспектив развития проекта;
- возможности взаимодействия со сторонними организациями;
- разработка плана действий;
- выявление рисков проекта;
- финансовое обеспечение проекта;
- формирование команды; техническое обеспечение;
- сроки реализации проекта.

Реализация проектной технологии «Клуб социального проектирования» (далее - КСП).

Проектная технология «КСП» проста и удобна в использовании. Позволяет за достаточно короткий промежуток времени проработать основные этапы работы над проектом, для последующей детальной самостоятельной проработки или работы над собственным (другим) проектом.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ:

- 1) Введение. Почему клуб? Зачем нужно социальное проектирование?
- 2) Структура социального проектирования
- 3) Технология разработки социального проекта. Правило трех П (познание, проблема, продукт)
- 4) Основные требования к проекту
- 5) Практическое задание:
 - а) Распределение на группы (4)
 - б) Работа над проектом по предложенной схеме.
 - Сбор информации;
 - Формулировка проблемы;
 - Определение целей и задач;
 - Изучение возможностей предлагаемой группы;
 - Составление плана работы;
 - Составление календаря реализации проекта;
 - Распределение обязанностей;
 - Определение ресурсов и возможных финансовых источников;
 - Составление бюджета проекта;
 - Разработка системы оценки эффективности;
 - Защита проекта.
- 6) Этапы реализации проекта
- 7) Ожидаемые результаты
- 8) Рефлексия

Рекомендации по реализации проектной технологии «Клуб социального проектирования»

Подготовительный этап - выбор направления социального проекта!
(проводится как отдельное мероприятие)

Социальное проектирование как технология социального воспитания учащихся позволяет:

- создать условия для социальных проб личности;
- способствовать формированию социальных навыков;
- способствовать формированию мировоззрения;
- устанавливать новые способы социального взаимодействия с миром взрослых.

Социальный проект – модель предполагаемых изменений в ближайшем социальном окружении.

Цели:

- формирование социально-личностных компетенций учащихся;
- привлечение внимания учащихся к проблемам местного сообщества;
- включение участников в реальную практическую деятельность для разрешения конкретных проблем (организации досуга, содействующего формированию правильного поведения).

Объекты деятельности:

- Социальные явления (негативные – курение, алкоголизм, наркомания)
- Социальные отношения (к молодежи, детям)
- Социальные институты (школа, учреждения дополнительного образования)
- Социальная среда (уличное пространство, ландшафт, организация зон отдыха и пр.)

Технология разработки проекта (правило шести П):

ПОЗНАНИЕ – получение информации о социальной ситуации

ПРОБЛЕМА – поиск проблемы

ПРОДУКТ – проект, для решения социальной проблемы

ПОНИМАНИЕ - проявление эмпатии при обучении "равный - равному"

ПРОФИЛАКТИКА - профилактическая направленность проекта

ПРАКТИКА - реализация проекта в практике

Требования к проекту:

- Ограниченность (по времени, целям, задачам)
- Целостность
- Последовательность и связность
- Объективность и обоснованность
- Компетентность авторов и исполнителей
- Жизнеспособность

Ожидаемые результаты:

- Повышенная социальная активность учащихся;
- Готовность местного сообщества поддерживать проект дальше;
- Возможность измерить и оценить реальный вклад учащихся в реализацию проекта;
- Изменение общественного мнения после реализации проекта.

В результате деятельности "Клуба социального проектирования" в ГБОУ СОШ № 409 г. Пушкин были разработан и реализован проект «StreetWorkout» (Приложение 1).

Методические рекомендации по выполнению упражнений по программе «Street Workout».

Проект «Street Workout» реализует стратегию профилактики наркомании, способную сформировать «иммунитет» против пагубного пристрастия к наркотикам на основе формирования нормативного поведения: на пропаганде здоровых нравственных ценностей, на воздержании от рискованного поведения и пропаганде здоровьесберегающего поведения, на развитии творчества, социальной активности, личностного роста.

Цель: Организовать в микрорайоне школы новое фитнес-движение, базу для тех видов спорта и уличного экстрима, где требуются проявление взрывной силы и большой выносливости для проведения активного досуга современной молодежью.

Направление в Street Workout - GimBarr (гимнастика на турнике). В джимбарре практически нет элементов отдельно на силу, технику и гибкость. Всё время приходится то поднимать своё тело, то крутить его. Обязательное требование, перед тренировкой нужно очень хорошо разминать кисти рук и руки в целом. Необходимо как минимум 10 раз подтягиваться на турнике и 20 раз отжиматься на брусьях. Критерии оценки: сложность элемента и плавность перехода из одного элемента в другой.

Калистеника (Street Workout, Ghetto workout) - методика физической тренировки, в которой используются упражнения с преодолением веса тела тренирующегося. "Калистеника" включает в себя выполнение различных упражнений на уличных спортплощадках, а именно на следующих снарядах: перекладина, параллельные брусья, шведская стенка, рукоход и т. д., или вообще без их использования (на земле).

Основной акцент делается на работу, подразумевающую преодоление веса собственного тела, выполняющееся для воспитания силовых способностей.

Ошибки при выполнении стойки на руках

1. Корпус заваливается либо не доходит до конечной позиции,. Чтобы этого избежать нужно учиться заходить плавно и технично, без всяких рывков, чувствовать мах ногой и фиксировать руки, плечи и корпус, вытягивать носочки и всем телом устремляясь вверх.

2. Согнутые локти. На начальном этапе стойка на руках выполняется возле стены.

Эффективные виды отжиманий

Отжимания - это базовое упражнение, выполняя которое на постоянной основе, вы с легкостью сможете держать свое тело в тонусе. Практикуя отжимания, вы тщательно прорабатываете грудные мышцы, мышцы спины и рук. Но сегодня мы остановимся на нестандартных вариациях данного упражнения.

1. Классические отжимания

Задействуют в первую очередь мышцы спины и рук. Для того чтобы изучать нестандартные виды отжиманий, стоит уметь отжиматься классическим способом минимум 30-40 раз. Техника выполнения: принимаем упор лёжа, руки расставляем на ширине плеч.

Держим голову прямо, чтобы избежать излишнего напряжения в шее, голову сильно не поднимаем. Сгибаем руки, опускаемся практически до полного прикосновения грудью пола и плавно возвращаемся в исходное положение. Для лучшей проработки мышцы стоит уделить отдельное внимание статике в данном упражнении. Рекомендуется задерживаться в нижней точке на несколько секунд. При опускании - вдыхаем, при поднимании - выдыхаем.

2. Алмазные отжимания

При данном виде отжиманий делаем акцент на внутренней части груди, передних дельтах и трапециях. Отжимания подобного рода делаются довольно сложно, поэтому рекомендую их выполнять в начале тренировки.

3. Отжимания широким хватом

В данном упражнении акцент также идет, в первую очередь, на мышцы груди, но на этот раз, на их внешнюю часть.

Техника выполнения: принимаем упор лежа. Расставляем руки шире плеч и сгибаем их до соприкосновения с полом. Снова делаем паузу и возвращаемся в исходное положение. Для того чтобы почувствовать работу именно грудных мышц, старайтесь их напрягать при каждом повторении.

4. Круговые отжимания

Данный вид отжиманий отлично подойдет для проработки ваших рук. Отличный эффект создается из-за постоянного статического напряжения, в котором вы держите свои руки и не даете им расслабляться.

5. Разноименные (спартанские) отжимания

Разноименные отжимания стоит применять при одновременной проработке как мышц спины и груди, так и мышц рук, в особенности трицепса, а также зубчатой мышцы. Через некоторое время следует менять руки, чтобы мышечный баланс не нарушался.

6. Взрывные отжимания

При выполнении взрывных (плиометрических) отжиманий следует ускориться при движении вниз и, не совершая паузы в нижней точке, резким движением устремиться вверх. При максимальном выпрямлении

рук в локтях, стараемся оттолкнуться от пола и возвращаемся в исходное положение. Если взрывной силы достаточно, можно попробовать сделать хлопок перед собой и продолжить упражнение.

7. Отжимания от стены

Отжимаясь стоя на руках работают абсолютно все мышцы тела: активно сокращаются трицепсы, передние и средние пучки дельтовидных мышц, ключичная порция большой грудной мышцы, трапециевидная мышца. Вся остальная мускулатура напряжена статически и роль её сводится к поддержанию равновесия тела, однако, наибольшую нагрузку испытывают разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, брюшной пресс - «мышцы кора».

8. Отжимания на трицепс (сфинкс)

Один из самых эффективных видов отжиманий, направленный на развитие трицепса. Главное, не уводить руки в стороны, а стараться максимально контролировать их работу.

Планка - это упражнение статически загружающее мышцы вашего тела, благодаря чему разгоняется метаболизм и ускоряется циркуляция крови.

Основные плюсы планки

Специалисты установили, что планка подходит абсолютно всем, независимо от уровня подготовки и спортивного опыта. Главное, грамотно подобрать для себя время нагрузки. Одна из важнейших особенностей планки заключается в том, что она не нагружает поясницу, а лишь укрепляет её.

Еще одна положительная черта планки - возможность выполнять упражнение абсолютно везде: дома, на улице, в зале.

Методические рекомендации по выполнению упражнения "Планка"

Если рассматривать данное упражнение с медицинской точки зрения, то нужно учитывать вероятную опасность от статических нагрузок.

- Людям с неукрепленными мышцами выполнение планки может нанести вред, так как в процессе выполнения позвоночник начинает провисать, что приводит к давлению на межпозвоночные диски, плечи и поясничный отдел. При нарушении техники возможно ощущение боли в шее и спине.

- При длительном выполнении упражнения повышается артериальное давление. По этой причине подготовленным людям рекомендуется держать планку на протяжении не более 2 минут.

- Не рекомендуется повышать длительность тренировок, лучше усложняйте упражнение, поднять одну ногу или руку.

- Если человек страдает ожирением, но желает держать планку, то стоит начать ее осваивать с колен, такой подход сократит давление на суставы и спину.

Планка. Основные противопоказания:

1. Не рекомендуется выполнять упражнение при имеющихся травмах плеч, рук и ступней, так как именно те части тела, на которые приходит основная нагрузка, не считая спины, конечно же.

2. Также существуют отдельные ограничения для людей с избыточным весом, а также гипертоникам и гипотоникам.

3. Также упражнение запрещено, если имеются травмы позвоночника и заболевания внутренних органов.

Планка. Техника выполнения:

1. Принимаем упор лежа, как и для отжиманий. Локти немного сгибаем под прямым углом. Весь упор делаем на предплечья. Стараемся держать тело ровно, напрягаем все мышцы и немного втягиваем живот.

2. Расслабляем мышцы шеи и голову, смотрим в пол. Руки располагаем прямо перед собой. Располагаем локти под плечевыми суставами. Плечо образует с полом прямой угол.

3. Держим поясницу ровно. Запрещается прогибать либо округлять ее. Ноги остаются в напряжении, прямыми. Напрягаем ягодицы и выставляем их на уровне со спиной.

4. Запрещается поднимать ягодицы вверх. Живот следует напрячь и подтянуть слегка к ребрам. Задерживать дыхание запрещается.

5. На протяжении всего упражнения следует медленно вдыхать и выдыхать.

Полезьа от планки.

1. Мышцы кора⁷ станут гораздо сильнее

Мышцы кора обеспечивают стабильную поддержку внутренних органов, способствуют формированию хорошей осанки, а также позволяют избежать травм нижней части спины, в особенности поясницы.

Планку нужно стараться делать на ежедневной основе, так как всего одно упражнение задействует сразу все основные мышцы вашего кора:

- поперечная мышца - помогает поднимать большой вес;
- прямая мышца - помогает лучше прыгать, она же отвечает за «Кубики»;
- косые мышцы - расширяют возможности бокового наклона и скручивания в талии;
- ягодицы - поддержат спину.

2. Улучшится состояние мышц спины

Планка одно из простых и в тоже время эффективных упражнений, позволяющих сформировать мышечный каркас без риска лишней нагрузки на спину и бедра. Причем регулярное выполнение укрепит сразу нижнюю и верхнюю часть тела.

3. Ускорится обмен веществ

⁷ **Мышцы кора** - целый комплекс мышц, ответственных за стабилизацию и нормальное функционирование позвоночника, таза и бедер.

Планка сжигает больше калорий, чем классические упражнения для пресса — скручивания и подъёмы туловища. Даже 10 минут силовых упражнений в день ускоряют обмен веществ.

4. Улучшится осанка

Усиление мышц кора оказывает глубокое воздействие на состояние шеи, плеч, спины и поясницы. Ежедневное выполнение планки поможет поддерживать их в правильном положении и улучшит вашу осанку.

5. Разовьётся чувство равновесия

6. Улучшится гибкость

Благодаря планке растягиваются мышцы и связки, прикрепленные к плечам, Лопаткам, ключицам, бёдрам, даже пальцам ног. С помощью боковой планки вы также можете проработать косые мышцы живота. Увеличив гибкость всего тела, вы получите дополнительные преимущества при выполнении любых других упражнений и просто в повседневной жизни.

7. Улучшится психологическое состояние

Планка по-особенному воздействует на нервы, укрепляя мышцы, активные в стрессовых ситуациях. После целого дня в рабочем кресле всё ваше тело затекает, вы чувствуете напряжение. Как следствие, настроение ухудшается, вы становитесь вялым и унылым. Ежедневное выполнение планки поможет улучшить настроение и окажет положительное воздействие на нервную систему.

Планка. Программа тренировок

Всего 5-10 минут дадут вам заряд энергии на весь день, а ежедневное повторение — на всю жизнь. Вот, например, пятиминутный комплекс, с которого вы можете начать уже сегодня.

— 1 мин — классическая планка (планка на локтях)

— 1 мин — боковая планка

— 1 мин — боковая планка (другая сторона)

— 1 мин — планка на руках

— 1 мин — чередуем классическую планку и планку на руках в течение всей минуты

Комплекс выполняем без перерыва!

Если данный комплекс кажется сложным, нужно либо снизить время под нагрузкой в каждом подходе, например до 30 сек и также выполнять упражнение, либо установить небольшое время отдыха между подходами, например, полминуты.

Жиросжигающий комплекс.

1 часть. Эффективная программа для похудения

Прыжки на скакалке — 10 сек

Берпи — 10 сек

Прыжки на скакалке — 15 сек

Берпи — 15 сек

Прыжки на скакалке — 20 сек

Берпи — 20 сек

Прыжки на скакалке — 25 сек

Берпи — 25 сек

Прыжки на скакалке — 30 сек

Берпи — 30 сек

Отдых 2 минуты, восстановление пульса до 120 ударов в минуту.

2 часть. Программа для похудения. Интенсивная тренировка на жиросжигание

Бег с высоким подниманием колен — 20 сек

Отдых — 10 сек

Скалолаз — 20 сек

Отдыхаем — 10 сек

Берпи — 20 сек

Отдыхаем — 10 сек

Делаем 3 таких круга.

Передний вис – одно из самых сложных, но и эффективных упражнений с собственной массой тела в Street Workout. Оно выполняется как удержание своего тела в положении лежа во время вися на спортивном снаряде. Со стороны это выглядит так, будто человек зависает прямо в воздухе.

Подводящие упражнения к переднему вису на турнике

Передний вис на турнике можно выполнять как в неподвижном положении, так и в динамических повторениях. При этом существует несколько подводящих упражнений, различных по сложности и уровню подготовки.

Рекомендуется научиться делать хотя бы 10 подтягиваний на турнике и столько же подъемов ног в обычном вися.

Упражнения на пресс:

выбросы ног - 3 подхода по 60 сек.

планка на локтях - 1 подход 120 сек.

планка на руках - 1 подход 120 сек.

планка на локтях - 1 подход 60 сек.

планка на руках - 1 подход 60 сек.

стойка на руках у стены - 1 подход 60-90 сек.

Тренировка на пресс:

- только лишь упражнения на пресс, например, скручивания, нужного результата не принесут. Обязательно нужны упражнения на разные группы мышц, а также бег, ходьба, плавание и другие виды физических нагрузок,

- занятия должны быть регулярными, не реже чем 3 раза в неделю,

- интенсивность занятий нужно увеличивать постепенно, особенно это относится к малотренированным людям,
- перед тренировкой мышцы необходимо разогреть, а интенсивность занятий должна увеличиваться постепенно. Резкая нагрузка может привести к растяжению связок и разрывам мышечных волокон.

Как улучшить силу хвата:

1. вис на турнике на время закрытым хватом, когда большой палец обхватывает перекладину снизу;
2. вис с дополнительным весом - добавить немного веса (5 кг) и довести вис до 1-2 мин., далее добавляем ещё столько же.

Развитие статических элементов в Street Workout

1. удержание горизонта ноги врозь 50 секунд в сумме за все подходы.
2. передний вис 50 секунд (можно с одной ногой).
3. горизонтальный флажок 50-70 секунд (можно вертикальный).
4. горизонтальный вис сзади (ласточка) 50-70 секунд (ноги вместе, либо ноги врозь).
5. стойка на руках - 50-70 секунд (ноги вместе, либо ноги врозь).

Между подходами отдых 2-3 минуты, при переходе к другому упражнению - 4-5 минут.

Увеличение количества отжиманий на брусьях

Отжимания на брусьях - упражнения для развития грудных мышц и трицепсов. Данная программа тренировок состоит из нескольких уровней, для людей с разной физической подготовкой. Минимальные требования для первого уровня - отжиматься на брусьях не меньше 6 раз. Если не можете отжиматься 6 раз, то отжимайтесь пока от пола.

Заниматься по данной программе нужно два раза в неделю, в другие дни тренируйте другие группы мышц.

Подводящие упражнения для «Танца ногами».

- растяжка
- интенсивная практика

"Брейкданс" («брейкинг») - без перерывов делать интенсивно одно упражнение за другим. "Брейкинг" - спортивный танец. Флай (Flare) – элемент брейк-данса, в котором вращение ног должно осуществляться по кругу, расставив их углом. Этот элемент является одним из самых сложных. Чтобы его выполнить необходимо обладать хорошей физической подготовкой.

Выводы

Реализация проекта «STREET WORKOUT», клуба социального проектирования позволили обеспечить активную рекреацию, реальное, живое при проведении коллективного досуга. Поддержка по принципу «равный – равному» в формирующей поведение физической деятельности в сочетании с "выращивание" наставников-добровольцев организации досуга

(педагогов, обучающихся, родителей, выпускников) позволили создать территорию здоровья и успеха - систему профилактики наркозависимости и рискованного поведения.

Занятия воркаутом не только развивают физически, но и воспитывают такие полезные качества как уверенность в себе, целеустремлённость, терпеливость и многие другие качества.

Основные преимущества воркаута:

- быстро растущая популярность,
- отсутствие финансовых затрат,
- не ограниченное место тренировок,
- быстрые результаты за довольно короткий срок,
- отличный способ найти единомышленника, обменяться опытом;
- возможность персонального подхода к своему телу,
- воркаут доступен людям любого физического развития,
- воркаут - отличный метод профилактической работы, формирующий правильное отношение к своему здоровью.

Список использованной литературы

1. ДокторЛюбер. Культуризм по-нашему, или секреты качалки. - Феникс, 2003.-247с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: «Питер», 2008г. -352 с.
3. Кавадло Ал. Поднимая планку. Полное Руководство по тренировкам на турнике. Kindle издание, 2011.-203с.
4. Кожуркин А.Н. [Теория и методика подтягиваний на перекладине](#). Физкультура и спорт.2009.- 124с.
5. Стюарт МакРоберт. Техника выполнения упражнений в тренажерном зале. Хагин, 2002
6. Фалеев А. В. Силовые тренировки. Избавься от заблуждений. - ИКЦ «МарТ», 2006

Информационные источники

7. Деластье Фредерик. Анатомия силовых упражнений. http://workoutinfo.ru/news/literatura_o_sporte/1-0-67
8. РэйНэйл. Отличная книга про Workout «90тренировочных дней» <http://masterboja.ru/obshhaya-fizicheskaya-i-spetsialnaya-podgotovka/kniga-po-workout.html>
9. Секреты Street Workout-a. <http://wolfworkout.ru/sekrety-street-workout-a>
10. Уэйд Пол. Тренировочная зона. Секретная система физических тренировок. <http://www.rulit.me/series/trenirovochnaya-zona>
11. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Воркаут>
12. <http://cs303411.vk.me/v303411215/2235/p0VucYz158Y.jpg>
13. <http://www.zw.com.pl/galeria/5,1,665129.html>
14. <http://allworkout.ru/trenirovki-workout/195-treniryem-nogi.html>
15. <http://allworkout.ru/novosti-workout/85-vorkaut-trenirovki-chto-eto.html>
16. <http://uraturnik.ru/privet>

Рабочая программа «STREET WORKOUT» и методические рекомендации

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе практических рекомендаций и методики ведущих спортсменов и мастеров направления «Street Workout» с элементами Джимбарр (Gimbarr), «Дворовая гимнастика», пар кур.

Street Workout выступает как направление, в формировании практической деятельности учащихся на основе приобретённых знаний, умений и навыков по курсу о ЗОЖ и ОБЖ.

Воркаут (Workout) - это уличное направление, базирующееся вокруг упражнений с собственным весом, в которых основной акцент идёт на развитие силы и выносливости. В тоже время, активное использование воображения в тренировочном процессе позволяет постоянно изобретать новые упражнения и комбинации, делая каждую тренировку непохожей на другую.

Для более чёткого понимания дисциплины можно определить несколько моментов:

1. Воркаут не является ни спортом, ни видом спорта. Главный атрибут определения спорта — это соревнование, то есть сравнение достижений в широком смысле и противостояние участников друг другу. В воркауте же традиционно отрицается соревновательная компонента, поскольку он направлен не на высшие спортивные достижения, но на безопасность, развитие человека, ЗОЖ и формированию безопасности жизнедеятельности.

Несмотря на то, что по дисциплине воркаут регулярно проводятся соревнования - они являются не целью тренировок, а побочным эффектом и основная их задача стоит не в определении сильнейшего и лучшего, а в популяризации направления в обществе, пропаганде ЗОЖ и демонстрации результатов тренировок. Такие соревнования - это отличный повод воркаутерам из разных городов и стран собраться вместе для общения и обмена опытом.

2. Воркаут не является экстримом. Экстрим направлен на опасность для жизни, острые ощущения, получение адреналина. Воркаут принципиально отличается от этого определения. Его задача — совершенствование человека без опасности для его жизни. В основе воркаута находятся базовые упражнения общей физической подготовки, такие как подтягивания, отжимания от пола, отжимания на брусьях и приседания. Однако за счёт воображения были придуманы множества различных новых вариантов их исполнения, а так же комбинаций. При дальнейшем развитии направления были заимствованы некоторые элементы из гимнастики (для примера - передний и задний висы, драконий флаг, горизонт), но так же было придумано множество оригинальных упражнений.

К воркауту следует относиться как к способу проведения времени, досуга, полезного для здоровья и ориентированного на развитие физических показателей (в первую очередь, таких как сила, взрывная сила, выносливость). Несмотря на наличие акробатических элементов, они являются дополняющими и на них не делается акцент в тренировках.

Воркаут - это не только определённый подход к тренировкам, но так же и социальная составляющая. Ориентация, которой направлена на формирование здорового образа жизни и безопасной жизнедеятельности, расширения кругозора личности, формирование здоровых ценностей и мировоззрения.

Изменения формируются на основе индивидуальной физической подготовленности учащихся.

Так же имеется возможность занятий девушкам по программе тренировок для женщин.

Деятельность секции носит познавательный характер и состоит из теоретической и практической части. Основной направленностью деятельности учащихся является проектная работа, по окончании которой предусматривается обязательная защита с презентацией достигнутых результатов.

Параллельно руководителем ведётся исследовательская деятельность, где он выступает как педагог – координатор, педагог - консультант (помощь на разных этапах), выполняет деятельность на основе сотрудничества (смена позиции педагога).

Рабочая программа рассчитана на 33 часа.

Программа тренировок на турнике.

Представленные способы и программа тренировок на турнике основаны на таком базовом упражнении как – подтягивания. Тренировки на перекладине и подтягивания по-настоящему эффективно помогут набрать мышечную массу и увеличить силу.

Схема подтягиваний №1 – Метод максимальных усилий

Данная программа подтягиваний очень простая, и в то же время очень «жесткая». Выполнять ее не следует слишком часто.

Программа состоит из 5 подходов с максимальным числом подтягиваний, отдых между подходами не более 3 минут.

Выполнить тренировку следующим образом:

- 1-й сет с 80% от максимального числа подтягиваний (например, если вы можете выполнить 10 подтягиваний, тогда сделайте 8 подтягиваний в первом сете)
- 2-й сет с 85% от максимального числа подтягиваний
- 3-й сет с 90% от максимального числа подтягиваний
- 4-й сет с 95% от максимального числа подтягиваний

• 5-й сет максимальное число подтягиваний (в последнем сете от вас требуется максимальная отдача, не отпускайте турник, пока все силы не покинут вас)

* Отдых между сетами – не более 3 минуты

Примечание: Разумеется, что вы должны выполнять надлежащую разминку перед началом тренировки на турнике. Также по окончании подтягиваний выполняйте упражнения на растяжку и стретчинг.

Схема подтягиваний №2 – 100 подтягиваний за максимально короткий период времени

Данная схема подтягиваний это способ разнообразить свою тренировочную программу.

Конечно, не обязательно выполнять строго 100 подтягиваний, можно брать за ориентир и иные цифры, в зависимости от физической подготовки. Идея в том, чтобы выполнить как можно больше подтягиваний за максимально короткий период времени, причем количество выполненных подходов абсолютно не имеет значения.

Данную схему тренировок можно выполнить разнообразными способами, например разбив на подходы по: 15, 13, 12, 12, 11, 10, 10, 9, 8 повторений, в сумме = 100 подтягиваний.

Примечание: Данную программу тренировок, в свое время практиковал и рекомендовал Арнольд Шварценеггер.

Схема подтягиваний №3 – Метод повторных нагрузок

Представленная схема подтягиваний очень эффективно растит силу и выносливость мышц.

Метод повторных нагрузок основан на подтягиваниях с небольшой интенсивностью и малым периодом отдыха, дающих физиологический импульс к применению большей силы.

Инструкция:

Необходимо выполнять в одном сете 20-30% от максимального числа подтягиваний. Если можете выполнить 10 повторений, тогда должны сделать 2-3 подтягивания в одном сете.

Выполните 2-3 подтягивания, затем немного отдохните (примерно 10-30 секунд – чем короче, тем лучше) и приступайте к следующему подходу.

Выполните максимальное число подходов. Тренировка закончена когда вы больше не сможете придерживаться идеальной техники выполнения.

Примечание: При каждом новом повторении меняйте ширину или тип хвата, например подтягивания обратным хватом (чем больше разнообразных техник подтягивания, тем лучше)

Схема подтягиваний №4 – Метод пирамиды

Подтягивания также можно выполнить по схеме пирамиды.

Примером программы подтягиваний по методу пирамиды может быть следующие прогрессии:

С шагом 1 – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 = 100 подтягиваний

С шагом 2 – 1, 2, 4, 6, 8, 10, 8, 6, 4, 2, 1 = 52 подтягивания

С шагом 3 и т.д., также верхнее число можно увеличить или наоборот уменьшить.

Отдыхайте столько времени, сколько вам необходимо для восстановления. Обратите внимание, что данная схема подтягиваний уже включает в себя стадию «разогрева» и «охлаждения».

Схема подтягиваний №5 – Личный рекорд

На сегодняшний день это одна из лучших бодибилдинг-программ для тренировок, причем не только на турнике.

1-й сет (разминочный) – Цель сета состоит в том, чтобы не тратить много энергии и не допустить усталости. Он предназначен для разогрева главных работающих мышц и закрепить правильную технику при выполнении следующих двух подходов. Интенсивность – 40% от максимального числа подтягиваний. Когда завершите сет, отдохните 2 минуты.

2-й сет (наращивание интенсивности) – выполните 60-80% от максимального числа подтягиваний. Вы должны понимать что данный сет только подготовка к последнему сету, он должен дать сигнал мышцам что вы собираетесь выполнить трудную работу. В этом сете чрезмерно не напрягайтесь, вы должны только заложить основу для решающего сета. После завершения отдохните в течении 2-3 минуты.

3-й сет (максимальные усилия) – сет с максимальными усилиями, при котором вы должны попытаться установить свой новый личный рекорд в подтягиваниях.

Календарно - тематическое планирование

№	Тема урока	Дата проведения
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	
2.	Знакомство с основами проектной деятельности.	
3.	Учёт-тестирование. Подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях.	
4.	История движения. Терминология.	
5.	Знакомство с простыми силовыми элементами.	
6.	Отработка простых силовых элементов.	
7.	Отработка простых силовых элементов.	
8.	Упражнения на развитие силы.	
9.	Упражнения на развитие выносливости.	
10.	Отработка простых силовых элементов.	
11.	Знакомство с простыми техническими элементами.	
12.	Отработка простых технических элементов.	
13.	Соскоки.	
14.	Отработка выполнения элементов.	

15.	Учёт-тестирование. Подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях.	
16.	Гимнастическая полоса препятствий.	
17.	Стойка на руках с помощью.	
18.	Знакомство со сложными силовыми элементами.	
19.	Отработка сложных силовых элементов.	
20.	Гимнастическая комбинация на турнике.	
21.	Элемент «Уголок» на шведской стенке.	
22.	Учёт-тестирование. Подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях.	
23.	Акробатический элемент «Колесо».	
24.	Акробатический элемент «Колесо».	
25.	Знакомство со сложными техническими элементами	
26.	Отработка сложных технических элементов.	
27.	Лазанье по двум канатам.	
28.	Ходьба на руках по брусьям.	
29.	Комбинация на турнике.	
30.	Соскок с брусьев.	
31.	Вис на турнике с отягощением.	
32.	Выполнение простой комбинации на турнике.	
33.	Учёт-тестирование. Подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях.	

Нормативы «Street Workout»

Технические элементы

1. **Самоучка:** Оборот в упоре назад; Обороты на локтях; Санжировка.
2. **Любитель:** Замок; Стульчик; Оборот в упоре вперед; Скорпион.
3. **Начинающий спортсмен:** Склепка; Подъём двумя; Обороты стоя.
4. **Спортсмен-любитель:** Пёрышко; Склёпка 180; Склёпка нижним хватом; Смертник.
5. **Турникмен:** Луна; Солнышко; Солнце/Луна на ногах; Склёпка 360; Скорпион назад; Перешмыг в стойку; Замок в обратном хвате; Финский подъем; Санжировка 360.
6. **Полупрофессионал:** Поставить-снять вперед (с луны); Подъем разгибом назад (Задняя склепка); Замок на 540; Поворот на 180; Декстрилка (Обороты Декстера).
7. **Турникмен-профи:** Поставить-снять назад (с солнышка); Подъём махом вперед; Склепка на одной руке; Склепка обратным хватом; Эндю ноги врозь; Подъём двумя на одной руке; Подъём переворотом вперёд.
8. **Гимнаст-любитель:** Келлер; Склепка на одной руке обратным хватом; Вейлер; Эндю 180; Штальдер; Эндю ноги вместе; Русские обороты; Итальянские обороты.

9. **Уличный гимнаст:** Солнышко скресным хватом; Адлер; Чешские обороты; Солнышко на одной руке.

10. **God of horizontal bar (Бог турника):** Эндо в обратном хвате; Эндо с поворотом на 360; Адлер с поворотом на 180; Ткачёв с получешских; Поворот на 540 с уходом в адлер.

Силовые элементы

1. **Самоучка:** Выход на одну; Подъем-переворотом; Капитанский подъем.

2. **Любитель:** Выход на две верхним хватом; Офицерский выход; Краб №1- №5.

3. **Начинающий спортсмен:** Змейка; Краб №4; Крокодил; Выход на две нижним хватом; Крабик с червячка.

4. **Спортсмен-любитель:** Выход из под турника; Краб №6; Выход на две на кистях.

5. **Турникмен:** Nivelada (Испанский выход); Медленный выход (кисти закреплены);

Полотенце; Переднее полотенце (класический); Ласточка; Выход Dextera; Скрестный выход (верхний хват); Выход на две с перехватом (нижний на верхний); Выход принца.

6. **Полупрофессионал:** Nivelada 360 (Испанский выход 360); Выход одной рукой (вторая держит кисть); Флажок (на лестнице); Горизонтальный упор под турником; Выход на две с перехватом (верхний на нижний); Царский выход.

7. **Турникмен-профи:** Выход Баратова (облегченный); Флажок через выход; Флажок (на вертикальной трубе); Спад в полотенце; Nivelada вокруг стойки; Спичаг; Крокодил без опоры руками в живот.

8. **Гимнаст-любитель:** Медленный выход (без закрепления кистей); Переднее полотенце после подтягивания на одной; Выход Баратова; Подтягивание на одной руке на 360 в офицерский; Силовой оборот назад; Силовой оборот вперед; Выход на две нижним узким хватом; Ласточка из вкрученного хвата сверху; Выход принца двумя руками (рывковый); Nivelada с локтем под гриф; Горизонтальный вис спереди; Выход одной рукой.

9. **Уличный гимнаст:** Медленное перышко; Ласточка на одной руке; Высокий угол; Планш (горизонт); Ласточка в обратном хвате.

10. **God of horizontal bar (Бог турника):** Выход принца двумя руками (силовой)

Соскоки

1. **Самоучка:** Топорик

2. **Любитель:** Гробик; Топорик с поворотом на 180 в вис; Топорик 180.

3. **Начинающий спортсмен:** Соскок оборотом вперед (соскок Декстера вперед); Соскок дугой назад.

4. **Спортсмен-любитель:** Топорик 360; Сальто назад под грифом; Сальто с седа; Соскок оборотом вперёд 180 (соскок Декстера вперед с поворотом на 180).

5. **Турникмен:** Гробик 360; Лач гейнер (сальто назад с турника); Соскок оборотом вперёд 360 (соскок Декстера вперед с поворотом на 360).

6. **Полупрофессионал:** Бланш с турника; Внутренний лач гейнер (передне сальто с турника с турника).

7. **Турникмен-профи:** Внутренний топорик; Соскок сальто назад из вися сзади; Внутренний лач гейнер 180 с турника.

8. **Гимнаст-любитель:** Соскок сальто назад с поворотом на 360; Внутренний топорик ноги врозь в вис.

9. **Уличный гимнаст:** Со стойки на руках соскок полтора сальто; Топорик сальтополтора; Противотемповое сальто с турника (назад); Противотемповое сальто с турника (вперёд).

10. **God of horizontal bar (Бог турника):** Соскок двойное сальто назад; Соскок двойное сальто вперед.

Элементы Gimbarr : Mosquito; **Double Omega;** **Faraon;** Angel; **Tornillo;** Desechable; Chokolade; Demonio; anclado; Yoyo acuario; Spiderman; Inframundo; Yoyo medio; Costeno; arcosoles; Yoyo 360; Laberinto; Double Chalito; Demonio en big may; Yoyo; Yoyo F; Magnun; Anaconda; Cobra en yoyo; Kit demonio; Osmosis; Supermanes; Iglesia nivelada; Contra azteca; Alemana en cubital; Yoyo RC; Magnun a fuerza; Uni Juggernaut; Doble Libertades; Calipso; Rambo Z; Yoyo estatico dominic.

Разряды « Street Workout»

1 РАЗРЯД

База:

1. Подтягивания - 10
2. Отжимания на брусьях – 15
3. Отжимания от пола – 20
4. Поднятие ровных ног в висе на турнике (носками дотронуться перекладины) – 3

Элементы:

1. Подъем переворотом – 3
2. Капитанский подъем (Стульчик) – 1
3. Угол под турником (хват на ширине плеч) – зафиксировать.
4. Выход силой на одну руку – 1 (на каждую)

2 РАЗРЯД

База:

1. Подтягивания - 15
2. Отжимания на брусьях – 20
3. Отжимания от пола – 30

4. Поднятие ровных ног в висе на турнике (носками дотронуться перекладины) – 6

Элементы:

1. Выход силой на две – 2
2. Подъем переворотом – 6
3. Капитанский подъем (стульчик) – 1
4. Угол под турником (хват на ширине плеч) – 3 секунды

3 РАЗРЯД

База:

1. Подтягивания - 20
2. Отжимания на брусьях – 25
3. Отжимания от пола – 40
4. Поднятие ровных ног в висе на турнике (носками дотронуться перекладины) – 12
5. Отжимания в вертикальной стойке на руках у стены - 2

Элементы:

1. Выход силой на две – 5
2. Подъем переворотом – 10
3. Выход силой нижним хватом на две – 1
4. Угол под турником (узким хватом) – 3 секунды
5. Горизонтальный вис сзади («ласточка») – 3 секунды

4 РАЗРЯД

База:

1. Подтягивания - 25
2. Отжимания на брусьях – 30
3. Отжимания от пола – 50
4. Поднятие ровных ног в висе на турнике (носками дотронуться перекладины) – 20
5. Отжимания в вертикальной стойке на руках у стены - 5

Элементы:

1. Выход силой на две – 10
2. Выход силой на две узким хватом – 5
3. Выход силой на две широким хватом – 5
4. Выход силой на две с уголком (сначала зафиксировать уголок, потом выполнить выход) – 1
5. Угол под турником в узком хвате - 5 секунд
6. Подтягивание на одной руке (любое качество) – 1 (на каждой руке)
7. Медленный выход на две с уголком - 1
8. Горизонтальный вис сзади («ласточка») – 6 секунд

5 РАЗРЯД

База:

1. Подтягивания - 30
2. Отжимания на брусьях – 40
3. Отжимания от пола – 60
4. Поднятие ровных ног в висе на турнике (носками дотронуться перекладины) – 25
5. Отжимания в вертикальной стойке на руках у стены - 8

Элементы:

1. Выход силой на две – 15
2. Медленный выход на 2 с уголком - 3
3. Подтягивание на одной руке (без рывков) – 3 (на каждой руке)
4. Полотенце спереди – 1 (в обе стороны)
5. Горизонтальный вис спереди – 3 секунды
6. Горизонтальный упор на полусогнутых руках (ноги вместе и ровные) – 3 секунды
7. Силовой оборот вперед - 1
8. Горизонтальный вис сзади («ласточка») – 10 секунд
9. Горизонтальный упор под турником – 6 секунд
10. Угол под турником в узком хвате – 7 секунд
11. Флажок - 4 секунды

6 РАЗРЯД (КМС ПО ВОРКАУТУ)

База:

1. Подтягивания - 35
2. Отжимания на брусьях – 50
3. Отжимания от пола – 70
4. Поднятие ровных ног в висе на турнике (носками дотронуться перекладины) – 30
5. Отжимания в вертикальной стойке на руках у стены - 16

Элементы:

1. Выход силой на две – 20
2. Горизонтальный упор на ровных руках (ровные ноги врозь или вместе) – 3 секунды
3. Из горизонтального упора под турником (1сек) силой опуститься в горизонтальный вис сзади (3сек)
4. Отжимания в горизонте (ровные ноги врозь или вместе) – 3
5. Подтягивание на одной руке (без рывков) – 5 (на каждой руке)
6. Подтягивание на одной руке в «полотенце спереди» (на каждой) - 1
7. Горизонтальный вис спереди – 6 секунд
8. Горизонтальный вис сзади («ласточка») – 15 секунд

9. Горизонтальный упор под турником – 10 секунд
10. Угол под турником в узком хвате – 10 секунд
11. Флажок - 8 секунд

7. РАЗРЯД (МС ПО ВОРКАУТУ)

База:

1. Подтягивания - 40
2. Отжимания на брусьях – 60
3. Отжимания от пола – 85
4. Поднятие ровных ног в висе на турнике (носками дотронуться до перекладины) – 35
5. Отжимания в вертикальной стойке на руках у стены - 25

Элементы:

1. Выход силой на две - 25
2. Горизонтальный упор на ровных руках (ровные ноги вместе) – 3 секунды
3. Отжимания в горизонтальном упоре (ровные ноги вместе) – 5
4. Подтягивание на одной руке (без рывков) – 7 (на каждой руке)
5. Горизонтальный вис спереди – 10 секунд
6. Горизонтальный вис сзади («ласточка») – 25 секунд
7. Подтягивание на одной руке в «полотенце спереди» (на каждой руке) – 1
8. Горизонтальный упор под турником – 15 секунд
9. Из горизонтального упора под турником (3сек) силой опуститься в горизонтальный вис сзади (6сек)
10. Угол под турником в узком хвате – 15 секунд
11. Флажок - 15 секунд

Используемые источники

1. <http://workout.su>
2. www.Bar-Family.ru
3. www.turnikpedia.ru
4. <http://naternike.ru>
5. <http://turnikman.ru>

Школа добровольцев

Вводное занятие

Семинар-тренинг «Эмпатия»

Цель и ожидаемые результаты всего курса формирование у молодежи следующих компетенций:

- способность видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение, уметь выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения;
- познание и опыт деятельности в области общечеловеческой культуры;
- освоение способов взаимодействия с окружающими людьми; навыки работы в группе, коллективе;
- освоение способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки; формирование психологической грамотности, культуры мышления и поведения.

Добровольческая деятельность относится к категории человек-человек и насыщена многочисленными межличностными взаимодействиями, в ходе которых часто возникают неординарные проблемные ситуации, разрешение которых невозможно без понимания личностных черт, эмоций участников круга общения и создавшихся отношений между людьми. Человек, имеющий хорошо развитые эмпатические способности, легко может управлять своей эмоциональной сферой, умеет анализировать свои собственные чувства и эмоции, осознавать переживания окружающих. **Эмпатия** (от греч. *empathia* — «сопереживайте») характеризует способность человека к сопереживанию и сочувствию и является основным моментом коммуникативного процесса. В общении эмпатия позволяет достичь гармоничных уравновешенных отношений между партнерами, делая поведение человека социально обусловленным. Развитая эмпатия является необходимым условием успеха в **добровольческой деятельности**. Вот почему именно на первом вводном занятии Школа добровольцев уделяет теме эмпатии ключевое место.

Цель семинара-тренинга: развитие и совершенствование способности молодых людей понимать собственный эмоциональный мир, способности к сочувствию и сопереживанию окружающим.

Задачи тренинга:

- познакомить молодежь с понятием и формами добровольчества;
- помочь осмыслить понятие «эмпатия»;
- способствовать формированию навыков понимания невербальных сигналов партнера;

- способствовать развитию навыка умения слушать; способствовать формированию и развитию способности прогнозировать поведение другого, предвидеть свое воздействие на него; выявить наиболее активных участников, ориентированных на дальнейшую организацию добровольческой деятельности для продолжения обучения.

Структура тренинговой программы

Первый блок – организационный

– установление положительного социально-психологического климата в группе. Краткая история о добровольчестве в России и возможных формах добровольческого милосердного служения в современном мире.

Второй блок – формирующий

– формирование знаний об эмпатии, осознание ее ценности в процессе эффективной коммуникации, повышение эмпатических способностей.

– развитие качеств, характеризующих личность, обладающую развитой эмпатической культурой. Проработка ситуаций, требующих высокой эмпатичности.

– переосмысление представлений о себе на основе обратной связи, анализа и рефлексии, осознание и принятие своих чувств.

Третий блок – рефлексивно-оценочный

– осознание своих личностных ресурсов, рефлексия изменений. Завершение тренинга.

Продолжительность семинара-тренинга – от 2-х академических часов.

Содержание и продолжительность тренинга может меняться в зависимости от специфики группы; особенностей групповой динамики; событий, происходящих в жизни участников; их запросов и т. д.

Краткое описание тренинговой программы

Этап	Форма работы
1. Организационный блок	
Знакомство Установление контакта История добровольчества в России	Игра «ПРЕДСТАВЛЕНИЕ» - формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств; - умение представить себя и войти в первичный контакт с окружающими. <i>В представлении необходимо отразить свою индивидуальность</i> Игра – разминка «ГОВОРИЮ, ЧТО ВИЖУ». - разминка, улучшение атмосферы в группе, развитие навыка безоценочных высказываний. <i>Наблюдение за поведением других. Описывание поведения, действия не оценивая, а просто констатируя наблюдаемое.</i>

	<p>Викторина «ЧЕЛОВЕК ДОБРОЙ ВОЛИ, КТО ОН?»</p> <ul style="list-style-type: none"> - активизация внимания; - повышение мотивации на добровольческую деятельность. <p><i>Вопросы-ответы</i></p>
<p>2. Формирующий блок</p>	
<p>Составление представления об эмпатии. Осознание чувств и эмоций партнера. Развитие навыков сочувствия, сопереживания. Совершенствование качеств эмпатийной личности.</p>	<p>Упражнение «ЧУВСТВА ПО КРУГУ»</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие возможности каждого участника в области вербализации чувств и состояний. <p><i>Работа с мячом. Чувства, антонимы слов-состояний</i></p> <p>Упражнение «РАСПОЗНАЙ СОСТОЯНИЕ»</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие умения изобразить определенную эмоцию, распознать состояние партнера. <p><i>Изображение определенного эмоционального состояния «объекта общего восприятия»</i></p> <p>Упражнение «СИТУАЦИЯ»</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков вхождения в различные эмоциональные ситуации, переживание соответствующих эмоций и состояний. <p><i>Включение в предложенную ведущим или участником упражнения ситуацию. Определение чувств и состояния в этот момент.</i></p>
<p>3. Рефлексивно-оценочный блок</p>	
<p>Осознание своих личностных чувств, переживаний, ресурсов.</p>	<p>Упражнение «ЦВЕТ МОЕГО СОСТОЯНИЯ»</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие способности осознавать и вербализовать свое состояние, находить слова для его обозначения. <p><i>Определение каждым участником цвета своего состояния и как этот цвет менялся в течение дня, и что способствовало его изменению.</i></p> <p>Итоговое упражнение «МЫСЛИ ВСЛУХ – Я ХОЧУ ПОДЕЛИТЬСЯ...»</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие умений подводить итоги, давать оценку своим действиям и своему состоянию; - способствовать формированию сочувствия к ближнему. <p><i>В рамках 5ти минутного выступления предлагается подвести итог своей работы и рассказать, чем каждый из участников готов поделиться с ближним (время, способности, внимание и пр.).</i></p>

По итогам работы семинара-тренинга выбираются самые активные участники наиболее ориентированные на организацию добровольческой деятельности и на повышение знаний и умений в области добровольческого движения.

Приложение 3.

Тематический план занятий «Мы против наркотиков!»

№	Темы	Цель	Форма	Кол. занят.
1.	Что такое наркотики и наркомания? Как становятся наркоманами?	Знакомство с понятием «наркомания» и как становятся наркоманами.	Беседа	1
2.	Наркотики и последствия. Анкета на тему: «Знаете ли вы последствия употребления наркотиков?»	Знакомство с последствиями употребления наркотиков.	Беседа	1
3.	Удовольствие и зависимость в нашей жизни	Развитие представлений о риске возникновения зависимостей.	Беседа	1
4.	Модные убийцы	Объективное информирование о последствиях употребления психоактивных веществ; формирование отрицательного отношения к наркомании.	Беседа, групповое занятие	2
5.	Черные буквы	Формирование осознанно отрицательного отношения к наркомании.	Интеллектуальная игра	1
6.	«Роковой шаг»	Осмысление проблемы наркомании и определение собственной позиции в этом вопросе.	Просмотр видеопленки, обсуждение с применением игровых приемов	1
7.	Пресс – конференция «Наркомания и дети»	Помогает выработать зрелую, обоснованную позицию в отношении употребления наркотиков, аргументировать свою позицию, осознать глубину данной проблемы.	Познавательная ролевая игра	1
8.	Как избежать давления сверстников и отказаться от наркотиков и других дурных поступков	Сформировать свою позицию отказа и не поддаваться давлению сверстников.	Беседа	1

9.	«Осторожно: наркотики!»	Показать серьезность проблемы и значимость личной ответственности.	Просмотр видеофильма, обсуждение применением ролевой игры	с
10.	Защита фантастических проектов «Аппарата для ослабления зла»	Развивает умение аргументировать свою точку зрения, формирует негативное отношение к наркотикам.	Познавательная ролевая игра	1
11.	Родительское собрание «Как уберечь детей от наркотиков»	Обучить родителей, как нужно себя вести, чтобы уберечь своих детей.	Лекция	1
12.	Плакаты «Жизнь без наркотиков»	Формирование у подростков ценностного отношения к жизни и отрицательного отношения к наркотикам.	Творческое занятие	1
13.	Жизнь – это наш выбор	Формирование у подростков сознательного отношения к здоровью, сознательного отказа от употребления психоактивных веществ.	Тематическая игра	1

**Анкета "Досуговые предпочтения молодежи
ГБОУ СОШ № 409 г. Пушкин"**

Здравствуйтесь, дорогие друзья!

Предлагаемая анкета рассчитана на молодых людей в возрасте от 14 до 18 лет и ставит целью выяснение существующих предпочтений молодежи в сфере досуга. Вам необходимо ответить на 22 вопроса, среди которых вопросы с вариантами ответов требуют выбора только **ОДНОГО** варианта ответа, открытые вопросы – заполняются самостоятельно.

Потратьте, пожалуйста, несколько минут своего времени на заполнение анонимной анкеты.

Благодарим за участие в опросе!

Укажите ваш пол

Мужской

Женский

Ваш возраст

14 до 16 лет

17 до 18

1. Предпочитаемые вами виды досуга:

Чтение книг, журналов;

Просмотр телепередач, видеофильмов;

Народные промыслы (вязание, шитье, плетение, вышивание);

Художественные промыслы (рисование, лепка, фитодизайн, роспись по различным материалам и др.);

Сочинение (стихи, проза);

Компьютер (игры, интернет);

Компьютер (программирование);

Здоровый образ жизни, спорт

Общение с друзьями

Сценическое творчество (вокал, хореография, театр и т.д.);

Волонтерская деятельность

Затрудняюсь ответить

2. В мероприятиях какой сферы досуга Вы чаще всего принимаете участие?

Культурной;

социальной;

оздоровительной;

спортивной/туристической;

развлекательной;

духовно-нравственной

3. К какому виду творческой деятельности у Вас есть склонность и способности?

Вокалу.

Хореографии.

Декламации

Театру.

Стихосложению / написанию литературных произведений в прозе.

Прикладному творчеству

Художественному творчеству

Фото-/Видеоискусству

ни к какому

4. Какие спортивные мероприятия наиболее близки для Вас?

Зимние виды спорта на льду

Велоспорт

Силовой спорт

Акробатика/паркур/гимнастика

Командные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

Плавание

Теннис большой

Настольный теннис

Экстремальные виды спорта (роликовые коньки, велосипеды BMX, скейтинг и т.д.).

Легкая атлетика

Разные виды единоборства

Конный спорт

Гребля на байдарках и каноэ

Стрельба

Фехтование

другое

5. Какие мероприятия социально-значимой сферы Вам наиболее близки?

Акции помощи пожилым людям

мероприятия, связанные с общением с детьми из детских домов и интернатов;

Акции по озеленению или уборке

Акции по восстановлению и уборке памятников архитектуры;

Мероприятия по сбору средств на лечение больным детям и нуждающимся взрослым

Помощь животным

волонтерская деятельность в медицинских учреждениях (хосписах)

никакие

6. Какие мероприятия интеллектуальной сферы наиболее интересны для Вас?

Кабинетные ролевые игры;
социальные ролевые игры;
интеллектуальные командные соревнования (Брейн-ринги, «Что? Где? Когда?» и т.д.);
конкурс социальных проектов;
деловые игры
круглые столы на актуальные темы;
конференции;
дискуссии и диспуты;
никакие

7. Выберите наиболее привлекательное для Вас мероприятие массово-развлекательной сферы:

Тематические дефиле и показы;
тематические карнавалы и вечеринки;
неожиданные массовые мероприятия (массовые зарядки, флешмобы, дэнсмотбы и т.д.);
турниры по настольным играм;
творческие мастер-классы;
молодежные слеты, форумы и т. д.;
никакое

8. Какие досуговые учреждения г. Пушкин вы посещаете ?

9. Какой вид досуга у вас преобладает?

Пассивный

Активный

10. Что влияет на ваш полноценный досуг?

Много времени занимает работа/учеба

нехватка материальных средств

заниженная самооценка

лень,

апатия

не устраивает досуговая деятельность

ничего не влияет

много времени занимает Интернет

11. Назовите наиболее известную Вам молодежную субкультурную группу или молодежное движение в г.Пушкин

12. Откуда Вы получаете информацию о жизнедеятельности различных субкультур в г. Пушкин в первую очередь?

13. В какой степени Вы являетесь частью какой-либо субкультурной группы?

Не причисляю себя ни к какой субкультурной группе и не имею подобных знакомых.

Не знаю

Являюсь активным участником

Разделяю некоторые интересы и взгляды, но общаюсь с ее представителями редко.

Раньше интересовался (-лась), а теперь утратил(-а) интерес к этому.

Не причисляю себя ни к какой субкультурной группе, но у меня есть знакомые из разных субкультур.

14. Какой характеристикой должен, в первую очередь, обладать предлагаемый вид досуговой деятельности, чтобы Вы хотели заниматься им?

15. Участвуете ли вы в деятельности молодежной политики?

Да

Нет

Участвовал раньше

хочу поучаствовать

16. Если бы лично Вы имели какую-либо идею или проект, который мог бы улучшить положение молодежи в досуговой сфере г. Пушкин, стали бы Вы реализовывать их в рамках деятельности институтов молодежной политики?

Да

возможно

не знаю

нет

17. Как Вы считаете, молодежь может добиться улучшения своего положения в сфере досуга через реализацию своих идей в рамках деятельности различных учреждений молодежной политики?

Да

возможно

не уверен(-а)

нет

18. Знаете ли Вы о существовании Комитета по молодежной политике г. Санкт-Петербург?

Да

Нет
затрудняюсь ответить

19. Откуда Вы узнали о деятельности Комитета по молодежной политике г.Санкт-Петербург?:

из средств массовой информации (газеты, радио, ТВ и т.д.);

из социальных сетей в Интернете;

от друзей;

от родителей;

от преподавателей.

другое

20. Если Вы участвовали в мероприятиях которые проводились Комитетом по молодежной политике, то в качестве.....:

активного участника (конкурса, фестиваля, круглого стола и т.д.);

зрителя;

члена жюри;

волонтера;

организатора/инициатора

не участвовал

21. Хотели бы Вы поучаствовать в каких либо мероприятиях школы в качестве организатора, реализовать собственную идею?

Да

Нет

22. Как Вы оцениваете уровень качества досуговой деятельности города по шкале от 1 до 10 баллов?

**Проектная технология
«Клуб социального проектирования» (КСП)**

РАБОЧАЯ КАРТА

Тема проекта: _____

№	План	Краткое описание	Примечание
1.	Сбор информации		
2.	Формулировка проблемы		
3.	Определение целей и задач		
4.	Изучение возможностей проектной группы		
5.	Составление плана работы		
6.	Составление календаря реализации проекта		
7.	Распределение обязанностей		
8.	Определение ресурсов и возможных финансовых источников		
9.	Составление бюджета проекта		
10.	Разработка системы оценки эффективности		
11.	Защита проекта (план)		

Стимулы для добровольцев

- признание, поощрение и награждение за добровольный труд, как самим учреждением, так и через региональные и национальные конкурсы и программы, поощрения за качественную работу, благодарственные письма, ценные подарки;
- информирование общественности о достижениях и заслугах добровольцев, результатах их труда, в т.ч. в средствах массовой информации, накопление памяти о вкладе добровольцев в деятельность образовательного учреждения (ведение летописей, фото выставки в помещениях учреждения, записи в добровольческой биографии, истории коллектива учреждения);
- фиксация добровольческой деятельности в личной книжке добровольца;
- одобрение со стороны членов референтной группы;
- предоставление возможности общения в рамках добровольческого проекта, программы с новыми значимыми людьми, доступ к новой информации и новым социальным группам;
- приобщение к новым видам деятельности, всероссийскому, международному, межрегиональному, региональному мероприятию, проекту, акции;
- доступ к разнообразным ресурсам в рамках проектов, программ, которые можно направить на доброе дело;
- приобщение к новым знаниям в процессе обучения для получения новых жизненных навыков, опыта новой работы, значимого для добровольца в настоящем и будущем;
- предоставление возможностей для самореализации, например в новых программах, дающих возможность разработать и реализовать свой социальный проект;
- предоставление возможности участия в управлении социальным проектом, программой для получения организационного опыта;
- предоставление рекомендательных писем для трудоустройства, поступления в учебное заведение и пр.;
- организация клубной работы с добровольцами для обеспечения позитивных коммуникаций, обмена опытом и полезной информацией, неформального общения, создания добровольческого сообщества учреждения.

Портрет добровольца глазами учащейся молодежи

