

Всероссийский чемпионат
сочинений «Своими словами»

Региональный этап 2020-21

Спортивное направление

Содержание:

Работы победителей.....2

Работы участников.....16



*Своими
словами*

ФИО: Никулин Артём

Класс: 11 класс

Баллы: 94

Статус: Победитель

Тема: 3. Проблема совмещения технологий и физической культуры или о недостатках современного образования

Проблема совмещения технологий и физической культуры или кратко о недостатках современного образования

Ключевые слова: Физическое воспитание, зарубежная практика, исследование, современное образование, цифровые технологии, интернет

В приведённом материале, за авторством которого стоят И.Ю.Люлевич и Д.В.Дзигуа, описывается проблема влияния цифровых технологий на физическое воспитание современных школьников. Эта тема очень актуальна для нынешнего времени, когда каждый ученик имеет в своем владении смартфон, персональный компьютер и прочие гаджеты. В тексте авторы размышляют над следующим вопросом: «Как в эпоху современных технологий не только не снизить физическую успеваемость учеников, но и повысить её?».

Ознакомившись с материалом, я могу выделить следующие его плюсы:

- Авторы размышляют над проблемой, наглядно иллюстрируя нам примеры её решения и исследования, проведенных зарубежными коллегами. Указывается возраст и группа школьников, которые становились участниками исследования.
- Несмотря на основную узкопрофильную тему, в тексте дополнительно рассматриваются глобальные проблемы современного образования. По мнению авторов, большинство школ не используют потенциал «Физической культуры» по максимуму. Как правило, игнорируется теоретическая составляющая предмета, которая не менее интересная, чем практическая. Преподаватели зачастую не знакомят учеников с основами физического воспитания, с которыми людям приходится встречаться в повседневной жизни, даже не занимаясь активно спортом.
- Ознакомление с исследованиями, приведенными в данном тексте, окажется очень полезным для преподавателей иной науки: естественной и гуманитарной.
- Материал написан очень современно и профессионально. Он предлагает педагогам несколько современных вариантов для решения поставленной проблемы, отвергая консервативные суждения. Авторы объективно рассматривают этот вопрос, не пропагандируя определенный курс образования, а лишь предлагая варианты для улучшения современной формы обучения.

Однако статья имеет и ряд минусов, о которых стоит упомянуть:

- Главная претензия состоит в отсутствии результатов исследования в затронутой области в наших регионах. Материал полностью основывается на работе зарубежных специалистов, проводивших исследования в США и Швеции. Не стоит исключать такой фактор, как менталитет и характер нашего народа, который, объективно говоря, отличается от зарубежного. Не забываем об уровне нашего

общего образования и методах преподавания, которые также отличаются от остальных стран. Проведение исследований в отечественных учебных заведениях, а также описание их итогов отлично бы дополнило материал и укрепило бы общий итог текста, к которому авторы нас подвели.

- В тексте поощряется внедрение на уроки физической культуры технологий, таких как компьютер, интерактивные доски и так далее. Это довольно спорное высказывание, ведь в этом случае урок физической культуры невольно превращается в урок информатики. Нужно понимать, что в наличии физической активности на этом предмете и кроется его главная отличительная черта.

Подводя итог, несмотря на некоторые недочёты этого материала, я всё же рекомендую вам его к ознакомлению. Материал будет очень полезен для несколько групп. Во-первых, для педагогов (как будущих, так и нынешних) и людей, связанных со спортивным направлением. Текст указывает на недостатки современного образования, предлагает способы для выгодного взаимодействия современных цифровых технологий и физической культуры. На мой взгляд, статья будет очень полезна учителям, которые хотят выжать для учеников максимум пользы из своего предмета. Во-вторых, конечно же, исследование очень поможет родителям, заинтересованных в воспитании здорового и образованного ребёнка.

Статья очень полезная и значимая. Авторы взяли за её основу узкую направленность (совмещение физического воспитания и цифровых технологий), по ходу текста расширив её до общей актуальной темы (образование и воспитание нового поколения). Материал показывает, что для решения современных проблем нужны современные методы, которые не игнорируют технологический и человеческий прогресс, а наоборот, используют по максимуму их плюсы, извлекая выгоду.

ФИО: Гаргома Андрей

Класс: 11 класс

Баллы: 83

Статус: Победитель

Тема: 2.Здоровый образ жизни, или как подростку обрести нирвану.

Жвачку юношеского максимализма приходится рано или поздно проглотить каждому из нас... В этот важнейший период, когда человек формирует свое мировоззрение, пытается найти себя в этом мире, каждый нуждается в особой поддержке. Ценности, которые некогда заложили в подростка его родители и сформировались под воздействием общественного мнения, играют важнейшую роль, ведь именно они впоследствии влияют на принятые им решения, и образ жизни, который он ведет. На последнем мы остановимся поподробнее.

Задайте себе вопрос: довольны ли вы своей жизнью? Скорее всего, большинство из вас ответит отрицательно, ведь человек всегда стремится к чему-то лучшему, и его положение вряд ли когда-нибудь будет его устраивать. Тогда возникает второй вопрос: что же не хватает вам, чтобы ваша жизнь устраивала вас? Денег, славы, здоровья или любящей второй половины? У каждого свои представления об идеальном мире, но вне зависимости от того, к чему вы стремитесь, успех является производной образа жизни, который вы ведете. Молодежь часто недооценивает этот фактор влияния, но порою именно его не хватает для достижения нирваны, к которой страстно стремятся подростки. Проблема популяризации здорового образа жизни среди молодежи является особенно актуальной в настоящее время. Многие слышали эти три навязчивые буквы "ЗОЖ", но мало кто понимает смысл, заложенный в этой аббревиатуре. Что это за явление, и стоит ли внедрять его в свою жизнь? В своем блоге я поделюсь с подростками бесценной библиотекой знаний, которая поможет им на пару сотен шагов стать ближе к их идеальной жизни.

Понятие здорового образа жизни зародилось в России в XX веке, автором которого стал профессор-фармаколог Израиль Брехман. Такой образ жизни отличается правильным питанием, ежедневными занятиями спортом, отсутствием вредных привычек. Именно эти компоненты помогут человеку прожить долгую и счастливую жизнь. Звучит красиво, не правда ли? Многие подростки располагают такой информацией, но лишь малая часть из них может смело назвать себя "зожниками". Давайте разбираться, почему же так происходит?

Правильное питание- основной компонент здорового образа жизнь, но внедрить его в свою жизнь в современных условиях очень сложно. Продукты на прилавках магазинах содержат огромное количество красителей, консервантов, ароматизаторов, которые не принесут никакой пользы здоровью. Кроме того, большинство из них содержат на первый взгляд безобидный сахар, который мы все с детства так страстно любим. Не случайно его наравне с солью считают белой смертью. Основной причиной смертности в мире является ишемическая болезнь сердца, на которую приходится 16% всех смертей в мире. Как эти данные связаны с тем, что люди, а в особенности подростки- главные любители газировки и шоколадных батончиков, ежедневно потребляют огромное количество сахара? Сахар особенно вреден для нашей сердечно-сосудистой системы. Ученые выявили, что ежедневное употребление сока с его добавлением повышает вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний на 42%, а лимонада — на 23%. Статистика говорит сама за себя. Норма потребления сахара- 10 грамм, что составляет две чайные ложки без горки. В то время как в 200 миллилитрах кока-колы содержится 35

грамм "белой смерти" , что в 3,5 раза выше суточной нормы! Стоят ли пара лет жизни газированных напитков, конфет и шоколада? На этот вопрос должен для себя ответить каждый подросток.

Вторым важнейшим компонентом являются ежедневные занятия спортом. Значит ли это, профессиональные спортсмены самые здоровые люди на земле? Конечно, нет. Подростки, которые посвятили всего себя спорту имеют более серьезные проблемы со здоровьем, чем те, кто уделяет ему не так много времени. Человека можно сравнить с машиной. Так какая же машина прослужит дольше: та, которую используют только в необходимых целях или та, что каждый день участвует в бессмысленных гонках за кубками, медалями и грамотами? Ответ очевиден. Много ли вы знаете олимпийских чемпионов- долгожителей? Травмы, сгонка веса, постоянные нагрузки на сердце не принесут ничего хорошего. Тогда стоит ли вообще заниматься спортом? Несомненно. Но как и во всем остальном, в спорте нужна мера. Нужно тренироваться, не доводя организм до истощения, и получать от тренировок удовольствие. Только тогда они пойдут вам на пользу.

Третьим важнейшим компонентом "ЗОЖ" является здоровый сон. От 15 до 30 процентов земного шара страдают бессонницей, вызванной положительными или негативными стрессами. Наверно, каждый подросток замечал за собой, что ложась спать он задумывается об идеальной жизни, о том, что со следующего дня он начнет ежедневно заниматься спортом, будет правильно питаться, спать по 8 часов в сутки, бросит вредные привычки. Но по своей сущности это лишь один из способов обмана нашего сознания в том, что все будет хорошо. Но что же происходит на самом деле? На следующее утро этот же самый человек просыпается, и все возвращается на круги своя. Он забывает о тех обещаниях, которые дал себе прошлой ночью, и ничего в его жизни не меняется. Получается, что на утро его будто бы подменили. Чем же объясняется данное явление? Сознание является производной нашего мозга, именно поэтому так важно убедить в чем-то свой мозг, а не свое сознание. Наш мозг в ходе эволюции привык экономить энергию, и действовать так, чтобы ему было хорошо. Именно поэтому крайне важно убедить его в необходимости тех или иных изменений в нашей жизни. Чтобы доказать это, нужно научиться анализировать последствия, к которым приведут ваши действия. Посмотрите, насколько лет вы сократите себе жизнь, той или иной вредной привычкой, и поверьте, мозг непременно задумается над тем, чтобы избавиться от нее. Наши вредные привычки и желания связаны прежде всего со стремлением получить удовольствие. В одной из своих книг российский телеведущий, психотерапевт и продюсер Андрей Курпатов "Красная таблетка" затрагивает тему процесса получения удовольствия. Научно было доказано, что "удовольствие мозг испытывает в тот момент, когда в нем возникает момент понимания". То есть главный гормон счастья дофамин выделяется в момент, когда мы осознаем, что мы получим удовольствие от той или иной вредной привычки. Как ни странно, удовольствие на телесном уровне является всего лишь фикцией. Именно мозг вызывает эти ощущения, за которыми все с таким стремлением охотятся, но за которые всегда приходится расплачиваться психологическим и физическим здоровьем. Осознание этого уже приблизит вас к тому, чтобы начать вести здоровый образ жизни.

В начале 1970-х годов американский ученый нейро-биолог Бенджамин Либбет доказал с помощью эксперимента, что наш мозг принимает решение за полсекунды до того, как мы это решение осознаем. "Сегодня в Институте Макса Планка с помощью специального аппарата, куда помещается человек, специалисты могут за 10 секунд предсказать, какое решение вы примете" (<https://news.itmo.ru/ru/education/trend/news/6631/>). Просто осознайте это и не вините себя в том, что когда-то вы завели ту или иную вредную привычку. Китайская поговорка гласит: "лучшее время, чтобы посадить дерево, было 20 лет назад. Следующее лучшее время – сегодня." Хочешь быть счастливым- начни вести здоровый образ жизни прямо сейчас. Это протоптанная тропинка, которая приведет тебя к твоей

идеальной жизни. Тебе остается только убедить свой мозг в этом...

ФИО: Пчелкина Ксения

Класс: 10 класс

Баллы: 83

Статус: Победитель

Тема: 2. Как гаджеты могут помочь привить любовь к спорту?

Уважаемые родители, Здравствуйте! Меня зовут Ксения, и теперь я работаю тренером в вашей школе. Моя главная цель - помочь детям полюбить физическую активность, ведь благодаря ей они смогут вырасти здоровыми и сильными. Скорее всего, многие из вас подумали " Дети сейчас любят видеоигры, а жизни они не могут представить без гаджетов, а не без вашего спорта." Что ж отчасти вы правы, технологии постоянно развиваются и действительно нам сложно представить свой день без гаджета, но ведь они создаются, чтобы сделать нашу жизнь интереснее, удобнее, не так ли? Современный спорт также не стоит на месте. В мире создано невероятное количество приспособлений, инвентаря и техники, чтобы разнообразить тренировочный процесс, а главное - сделать его менее травматичным. Стоит упомянуть и о новых видах спорта, многие из которых уже включены в олимпийскую программу или близки к этому. " Стоп, стоп, стоп. Мой ребенок не хочет идти на вашу тренировку, дела ему нет до олимпиад, потому что у него там какой-то рейтинг в очередной компьютерной игрушке" Отлично, вот мы и добрались до сути, детям интересно проводить время в виртуальном мире, они стараются достичь успехов в любимой видеоигре и тратят на это кучу времени. А что если, я скажу вам, что гаджеты помогут приобщить детей к физкультуре? Для этого нам понадобится всего на всего установить приложение на телефон вашего ребенка. У всех детей развит соревновательный дух, понаблюдайте за своим ребенком, когда он играет. Он сконцентрирован, не отвлекается и старается достичь свою цель в игре. Разве это плохо? Моя система тренировок позволит развить эти приобретенные качества в реальной жизни. Все очень просто. Давайте я все подробно расскажу на примере настоящей тренировки. Ребята заходят в зал и получают пульсометры, небольшие браслетки, которые позволят отслеживать состояние ребенка на протяжении всего занятия. Помните наше приложение? Так вот, у всех детей пришедших на тренировку, в телефоне появится их маленькая анимационная копия, которая сможет "проходить игру", только в случае упорной работы на тренировке самого ребенка. Другими словами, чтобы развивать своего персонажа в приложении, ребенку нужно развиваться самому. Также созданы виртуальные состязания, которые будут стимулировать ребенка. Например, кто больше всех пробежал на этой неделе? Или кто больше всех сделал отжиманий? Легко узнаем это изучив, данные с пульсометров. Современному ребенку важно, чтобы его персонаж был на вершине турнирной таблицы, поэтому мотивация тренироваться придет быстро, а дальше физическая активность войдет в привычку. Стоит отметить, что таким образом также можно привить детям любовь к саморазвитию, создавая турниры по чтению и тд..

"Хорошо, физическая активность вошла в привычку, хочется ее разнообразить каким-нибудь определенным видом спорта, но хоккейная экипировка очень дорогая, для баскетбола наверное не хватит роста, а новые виды такие странные, Что же делать?" Во-первых нужно спросить ребенка, какой спорт ему нравится, в какой дисциплине он бы хотел попробовать свои силы, согласитесь, если заниматься делом, к которому не лежит душа, то и результатов не будет и мотивация пропадет тоже очень быстро. А во-вторых, нужно лучше изучить новые спортивные направления, набирающие все большую популярность. Самая известная игра с мячом, футбол, тоже когда то казалось людям странной, и вообще не понятно зачем они там все за этим мячом бегают. Прошли годы, и наверное нет человека на планете, который бы не знал кто такой Криштиану Роналду, и в каком спорте он стал великим. Новым видам спорта нужно время и свои выдающиеся

чемпионы. Может именно ваш ребенок станет тем самым чемпионом, которым будут восхищаться, равняться на него, может именно он сделает новое спортивное направление известным на весь мир. Я расскажу вам о нескольких спортивных дисциплинах, набирающих популярность.

Скейтбординг. С каждым годом этот спорт, становится известнее, особенно среди молодежи. Скейты создали новую субкультуру, основанную на здоровом образе жизни. Это спортивное направление гораздо сложнее, чем может показаться на первый взгляд. Человек, занимающийся скейтбордингом, обладает отличной растяжкой, прыгучестью, его конек - баланс и координация. Скейты также отличный простор для творчества - новые трюки создаются каждый день, и нередко носят имена своих создателей.

Вашему ребенку не хватает роста для баскетбола? Тогда он создан для баскетбола 3 на 3, поверьте это совсем другой спорт. На первый план выходят навыки владения мячом, скорость, креатив и сыгранность со своими партнерами. Занимаясь этим спортом, ваш ребенок повысит выносливость, силу, а главное не будет бояться брать ответственность на себя, ведь нередко в баскетболе 3 на 3 судьба чемпионства решается одним точным попаданием в корзину.

Триатлон. Да, это далеко не новое направление, но в последние несколько лет оно привлекает все больше людей. Триатлон -это гонка, включающая в себя плавание, бег и езду на велосипеде, выигрывает тот спортсмен, который преодолет гонку за наименьшее время. Этот спорт отлично закаляет характер человека, учит его не сдаваться, и конечно же триатлон заставляет всех спортсменов вести здоровый образ жизни и иметь отменную физическую форму.

Каждый день люди создают что то новое, будь то спорт, гаджет или космический корабль. Дети, проявляют интерес ко всему и наша с вами задача как родителей и педагогов, помочь им найти дело по душе, и не в коем случае не отговаривать их от занятия каким либо ремеслом, даже если оно кажется на первый взгляд странным. Может именно это странное дело, скейт например, его призвание, может его стремление и работа в этом деле, заставит мир говорить о нем. Не бойтесь отдавать своих детей в спортивные секции, любой спорт, даже самый неизвестный поможет воспитать характер, позволит ребенку полноценно развиваться как физически, так и ментально, за эти слова я, как тренер, отвечаю.

ФИО: Сиротинина Дарья

Класс: 11 класс

Баллы: 83

Статус: Победитель

Тема: 2. Влияние технического прогресса на развитие современного спорта

Технический прогресс проник во все сферы нашей жизни. Мы сталкиваемся с ним везде: начиная с появления новых смартфонов, ноутбуков, даже кухонных принадлежностей со встроенными технологиями, заканчивая внедрением инноваций в спорте. Но многие также сталкивались с таким явлением как киберспорт, и даже, наверное, чьи-то дети загорелись желанием стать "киберспортсменами". Но как еще технический прогресс повлиял на развитие спорта? Какие иные новшества также появились в нем?

Скажу честно, обдумывая эту тему, мне не сразу пришли идеи для примеров в этом тексте. Технологии настолько сильно проникли в спорт, что уже кажутся привычными, саморазумеющимися, особенно после случившейся пандемии, когда многие спортивные мероприятия были перенесены, а то и вовсе отменены, или же проведены, но с жесткими ограничениями. Такое случилось и с Формулой-1, или же "Королевскими гонками".

Сезон 2020 был самым ожидаемым за последние несколько лет. В сериале от Netflix "Drive to survive" ("Гоняться, чтобы выжить") в конце второго сезона абсолютно все гонщики и работники этого спорта выразили свой интерес к предстоящему сезону. И это неудивительно - спорт праздновал свое 70-ти ление. В честь этого знаменательного события календарь гонок был расширен (то есть были добавлены новые трассы, на которых предполагались гонки), ожидалось рекордное количество зрителей на трибунах. Кроме того, праздновали свои юбилеи старейшие команды этого спорта, например, Заубер (или же сейчас это команда Альфа Ромео), и знаменитейшая команда Феррари, в которой выступали такие гонщики как Михаэль Шумахер, вошедший в историю Формулы-1 как "красный барон", Рубенс Баррикелло, Фернандо Алонсо, который недавно вернулся в этот вид спорта. Но, к сожалению, сезон был перенесен на неизвестный срок по всем известной причине - коронавирус. Из-за пандемии долгожданный праздник превратился в мучительное ожидание, начали отменяться исторические для автоспорта трассы (например, Монако), межсезонье значительно затянулось. Абсолютно все ждали исхода: гонщики, команды, фанаты спорта. Некоторые команды как McLaren (Макларен), Renault (Рено) и Williams (Вильямс) начали испытывать трудности с бюджетом, последняя же была на грани банкротства из-за затянувшегося периода без гонок. Поэтому, спорт принял неожиданное решение - устроить Виртуальный Чемпионат. Многие были шокированы этим заявлением, потому что такой формат требует необходимое оборудование: симулятор гоночного болида, мощный компьютер, руль, имитирующий гоночный, коробка передач,- но это не оказалось проблемой. Такие гонщики как Шарль Леклер (команда Феррари), Ландо Норрис (команда Макларен), Алекс Албон (команда РедБулл), Джордж Рассел (команда Вильямс) и другие приняли участие в этом Чемпионате. У некоторых из них уже было специальное оборудование, а другим же сами команды его прислали. Но вы можете спросить: "А могли участвовать только гонщики этого спорта?". И я отвечу Вам - не только они. Виртуальный Чемпионат принял также и других спортсменов: гольфистов, баскетболистов и так далее. Кроме того, приняли участие также и блоггеры, увлекающиеся виртуальными автогонками. Было лишь одно условие - количество команд не должно превышать десяти, а гонщиков - двадцати. Официальная трансляция Чемпионата собирала огромную аудиторию, а вышеперечисленные гонщики проводили также и свои онлайн-трансляции, которые собирали порой и большее количество зрителей. Фанаты объединились вокруг нового формата и с интересом за ним

наблюдали. Гонки длились по несколько часов. Пилотам, участвующим в этом чемпионате, было тяжело все время сидеть в гоночном кресле и смотреть в экран своего компьютера, при этом еще контролируя виртуальный гоночный болид. Поэтому, они поддерживали свою физическую подготовку, тренировали мышцы шеи и большое внимание уделяли диетам, чтобы не набрать лишних килограмм. За время проведения Виртуального Чемпионата многие нашли себе любимчиков в этом спорте, так как произошел непосредственный контакт с самими гонщиками. Фанаты могли лично общаться с ними при помощи комментариев на их трансляциях. В итоге, сезон 2020 стартовал в реальности с жесткими ограничениями и в большинстве своем без зрителей, но виртуальный чемпионат стал также большим событием для этого спорта. В нем победил Джордж Рассел, показавший на нем свой талант пилота, а такая команда как Макларен набрала большое количество фанатов, благодаря дружелюбию Ландо Норриса, проявленному на его онлайн-трансляциях. Современные технологии спасли спорт от гибели, смогли отвлечь фанатов от трудностей самоизоляции, карантина и долгого ожидания гонок в реальности. Но самое главное, что современные технологии, что эпидемиологическая ситуация в мире смогли показать, что спорт возможен и в виртуальной реальности и он не теряет своей массовости и интереса к нему. Виртуальный чемпионат дал возможность новым лицам попробовать себя в нем, спрос на игры об автогонках вырос, компания, выпустившая игру про Формулу-1, которая использовалась в Чемпионате, начала работать над новой версией. Виртуальный Чемпионат проводится и сейчас, настолько сильно он понравился фанатам этого вида спорта. Так что, если хотите стать чемпионом мира в автоспорте (причем самом элитном из них) можете не тратить огромных денег на болиды и их обслуживание. Приобретите симулятор, игру, записывайте видеоролики, как вы проходите ту или иную трассу, выкладывайте их в Интернет, и кто знает, кем вы станете - гонщиком Mercedes или Ferrari, все в Ваших руках.

Технический прогресс не оставил нетронутой также и реальную Формулу-1. Сезон 2020 был полон различными интригами и событиями, но самым громким из них стал триумф пилота Mercedes Льюиса Хэмилтона. Он сравнялся с великим гонщиком Михаэлем Шумахером по титулам чемпиона мира, что раньше казалось невысказанным и непостижимым. Оба из них являются семикратными обладателями этого титула, и с вероятностью 99,9% Хэмилтон выиграет титул и в сезоне 2021. Почему? Команда Mercedes является лучшим конструктором за историю Формулы-1, в их команде работают лучшие инженеры автоспорта, построившие невероятный болид, над которым многие шутят, что на нем скоро можно будет улететь в космос. И все благодаря современным технологиям. Их двигатель, система DRS, руль, да и машина в целом является сильнейшей в пелотоне, так как в её построении были приняты всевозможные инновации, что привело к тому, что никто не может превзойти их или построить хоть немного похожую машину. И за рулем такого "механического монстра" сидит Льюис Хэмилтон, побивая и устанавливая новые рекорды, что злит многих фанатов этого спорта. Причина проста: Шумахер ставил свои рекорды в борьбе, показывая свой гоночный талант, не имея столь превосходящую всех машину, а Хэмилтон же в одну калитку выигрывает гонки, обгоняя на круг пилота, который едет на пятом месте. Вдумайтесь, на пятом! И это все благодаря технологиям, которые сделали из его болида самолет на четырех колесах. Технологии дали возможность этой команде стать лучшими в истории, а гонщику - войти в неё триумфатором, новым "королем" этого спорта.

Но если Вы думаете, что мир автогонок не Ваш формат, то на помощь может прийти футбол. Российский спортивный телеканал "Матч ТВ" провел во время карантина свой футбольный чемпионат под названием "Кубок Матч ТВ" в популярной футбольной игре Fifa, в котором приняли участие как сами футболисты, так и комментаторы этого канала и

многие другие. Они проводили игры за популярные футбольные команды, играя с кем-то в паре. Зрителей это мероприятие собирало также много, но не пользовалось таким же спросом как Виртуальный Чемпионат Формулы-1. Рейтинги канала значительно упали за время пандемии из-за отсутствия реального спорта, но они пытались сгладить все с помощью виртуального. Если же Вы не хотите светиться на телевидении, то легко можете играть в эту игру для своего Youtube канала. Обзоры на игры набирают огромное количество просмотров, особенно если вы играете в них профессионально, а люди, обозревающие такую игру как Fifa, пользуются большим спросом. Игра часто обновляется, у нее выходят новые версии, которые пользуются ажиотажем. А в Интернете просмотры приносят деньги, а если их много, то ждите хорошие поступающие суммы с Ваших видео у себя на счете.

Однако это все примеры видов спорта, которые нашли вторую жизнь в своем виртуальном облики. Стоит поговорить о более животрепещущей теме, которая воспринимается многими родителями скептически или же вообще отвергается. Вы наверняка слышали о киберспорте, ставшим таким же популярным как реальные виды спорта: хоккей, биатлон, легкая атлетика и так далее. Особенно он популярен среди молодежи, с чего и начался мой текст. Некоторые подростки даже хотят стать киберспортсменами, смотря на игры таких команд как NAVI, AS Monaco Gambit и так далее. И я вас могу удивить, но к таким людям относится и мой хороший друг в возрасте 15 лет. Учась в 8 классе, он принял для себя решение стать профессиональным киберспортсменом. Он горит желанием участвовать в турнирах, быть членом команды и выигрывать игровые турниры. И знаете, если Вы боитесь, что игры вызывают злость, развивают жестокость, делают игроков "тупыми" из-за того, что отвлекают от учебы и лишают их адекватности, то это не так. Мой друг вполне аргументированно объяснил свой выбор (он хочет стать профессиональным игроком не только ради денег, но и потому что очень сильно любит игры), и даже определил для себя альтернативный вариант (стать ветеринаром), если у него не сложится карьера киберспортсмена. За время учебы он не пропустил ни один школьный день, никогда не приходил в школу с невыученными уроками. Он посещает также дополнительные занятия по английскому языку, в котором очень сильно преуспел. Он не потерял контакт с реальностью и воспринимает её не через "розовые очки", а рассуждает как взрослый человек, ответственный за свою жизнь и будущее. Так почему Вы думаете, что Ваш ребенок не будет таким же, в век когда ничего невозможно добиться без помощи технологий? Почему у Вас, родители, такие мысли, когда IT-профессии становятся приоритетнее всех остальных? Кроме того, стоит отметить, что киберспорт также собирает огромное количество ставок. Многие мои знакомые хоть раз ставили на победу той или иной команды, и некоторые, даже, получали с этого деньги. А если на киберспорт стали принимать ставки, как на обычный, что мешает нам приравнять его ко всем остальным видам спорта?

Надеюсь, что прочитав мой текст Вы узнали что-то новое или даже поменяли свое мнение о современном спорте, который стал неотделимым от внедренных в него технологий. Мы живем в постиндустриальном обществе, которое невозможно без плодов технического прогресса. Благодаря ему общество эволюционирует и способно достигнуть максимальных высот. Технологии коснулись всего, так что им мешает коснуться спорта? По приведенным мною примерам можно уже заметить, какую революцию они произвели в нем. Благодаря современным технологиям и прогрессу спорт живет новой жизнью - виртуальной. Они позволили ставить немислимые рекорды до этого, быть лучшим спортсменом среди всех. Но главное - они и стали спортом, приняв свое обличие в киберспорте, который скорее всего вытеснит реальный в недалеком будущем, ввиду прогресса как технического, так и общественного. Поэтому не бойтесь отдавать своего ребенка в киберспорт. Позвольте ему реализоваться в спорте будущего.

ФИО: Соловьева Виктория

Класс: 11 класс

Баллы: 83

Статус: Победитель

Тема: 2. Разве возможно связать современные технологии и спорт и есть ли от этого плюсы?

Занятие спортом это активность, направленная на улучшение физического состояния человека, а гаджеты по большей степени только негативно сказываются на здоровье людей, в особенности молодых, активно растущих и быстро развивающихся подростков. Такое мнение бытует среди большинства населения, но правда ли это на самом деле? Данным текстом мы попробуем расширить представление родителей о инновациях и показать, что современные технологии это совсем не плохо.

Стоит разобраться, есть ли уже примеры "ноу-хау", оказавших позитивное влияние на спорт? Конечно есть! Причем немало. Так, в теннисе с 2006 года используют систему, позволяющую с точностью до 3,6 мм определить точку приземления мяча, которая сделала результат, не зависящим от судей, и в разы сократила возможность принятия ими не правильного решения, вследствие ограниченности человеческих возможностей. Ещё одним примером позитивного влияния инноваций на спорт является VAR, система способствующая пересмотреть судьям спорные моменты в футболе и принять верное решение. Благодаря, этим и многим другим технологиям спорт становится более честным и влияние "человеческого фактора" становится минимальным. Таким образом, мы определились, что технологии в спорте- вносят ясность и четкость и влияют на него в положительную сторону.

А что если углубиться в нанотехнологии в спорте еще сильнее? Мы уже разобрались, что от инноваций в спорте безусловно есть свои плюсы, но только , как о дополняющих элементах привычных, давно существующих спортивных дисциплинах. Однако мир стремительно меняется и появляются все новые варианты возможного использования технологий, и есть ли от этого польза стоит понять. В 2017 году компанией MI было представлено приложение, которое полностью является виртуальной реальностью. Задача игры заключается в том, чтобы мяч соперника не попал в зону за вашей спиной, для защиты есть щит. Помимо активности физической, ведь чтобы уклоняться от мяча нужно двигать собственным телом, игра помогает развивать умственные способности и стратегическое мышление, ведь угол уклона от мяча следует просчитать, что совсем не просто. Помимо этого, виртуальная реальность помогает травмированным спортсменам восстановиться. Определенная спортивная ситуация моделируется с помощью VR-очков, и человек аккуратно пытается подыгрывать, без серьезных физических нагрузок, что снижает риски получения повторной травмы и способствует плавному вовлечению в игровой процесс. Это также может помочь детям, любящим активные виды спорта, после получения, какого-либо серьезного повреждения заново постепенно начинать заниматься их любимым делом. Также, к современным технологиям в спорте можно отнести, уже приравненный общественностью к традиционным дисциплинам - киберспорт. Несмотря на отсутствие физических нагрузок во время "игры", в киберспорте есть свои плюсы, дух соревнования, который не меньше, а может даже и больше в сравнении с классическими видами спорта, у киберспортсменов также есть многочасовые тренировки, и что самое важное данная дисциплина очень развивает внимание и аналитическое мышление. Киберспорт способствует быстрому принятию решений, развивает концентрацию и логику, что несомненно является преимуществом в сравнении с другими видами спорта.

Помимо этого, представленная дисциплина появилась недавно и с каждым годом будет развиваться только больше, поэтому подростки, увлекающиеся ей сейчас, в будущем точно окажутся востребованными, при этом заработная плата киберспортсменов уже на данный момент довольно велика, вследствие киберспорт это хоть и новый, но уже довольно устойчивый вид спорта. Итак, нам удалось выяснить, что современные технологии в спорте способствуют развитию как физических, так и умственных способностей молодых людей, а также, что новые дисциплины определенно заслуживают доверия родителей, дети которых ими увлекаются.

Таким образом, на большом количестве примеров мы увидели реальные плюсы от стремительно развивающихся спортивных дисциплинах и убедились, что инновации в спорте имеют свои существенные плюсы. Надеемся, что данная статья смогла в лучшую сторону изменить представления родителей о такой острой и специфической теме, как современные виды спорта.

ФИО: Нестеренко Софья

Класс: 9 класс

Баллы: 81

Статус: Победитель

Тема: 2 Спорт и современные технологии

Спорт и современные технологии.

Всем привет! Сегодня я хотела бы рассмотреть тему влияния современных технологий на спорт. Начнём с того, что спорт-это один из лучших способов проведения детского досуга. Но современный спорт-это не только физические достижения, но и технологии. Знаю, внедрение гаджетов и компьютерных программ не вызывает доверия, но стоит понять, что это лишь новая ступень развития общества. Ведь если в жизни не будет изменений, то и прогресса ждать не стоит. Так плохи ли те технологии и нововведения? Предлагаю рассмотреть этот вопрос вместе.

Для чего же вводятся компьютерные технологии?

Во-первых, информационные технологии часто используются для образовательной деятельности. Теперь каждый человек может узнать о любой спортивной дисциплине и выбрать подходящую с помощью интернет-ресурсов, что позволяет ускорить поиск информации. Ведь уже не нужно искать объявления о занятиях в газетах, или от знакомых, или ,что ещё хуже, просто на улице. Например, сейчас, на специальных сайтах и страничках интересующих вас секций вы можете узнать всю подробную информацию, что, как я считаю, очень удобно. Также на **YouTube** (или других платформах для просмотра видео) вы можете найти множество видео с тренировками, подходящих именно вам. Так если вы увлекаетесь фитнесом, вам может быть интересен канал Хлои Тинг, там есть видео разнообразных тренировок, которые вы можете подобрать под свой спортивный план. Это может заменить вам как личного тренера, так даже спортивный зал.

Во-вторых, современные технологии и гаджеты предназначены для контроля тренировочного процесса и физического состояния спортсмена. Я на личном опыте могу рассказать о положительном влиянии современных разработок на спорт. На данный момент я уже 8 лет занимаюсь профессиональным спортом, а именно биатлоном, где мы активно используем технологии и гаджеты. Один из таких гаджетов-это "умные" спортивные часы. Они могут не только засечь время тренировки и измерить пульс в определённый момент, но и посчитать километраж всей тренировки и процент активности, измерять пульс на протяжении всего тренировочного процесса, а благодаря систематизации данных ваших тренировок, могут даже составить персональный спортивный план. Также в биатлоне мы используем стрелковый тренажёр СКАТТ. Он помогает отследить точную траекторию полёта пули и отметить ошибки спортсмена в подготовке к стрельбе. СКАТТом пользуются даже профессиональные спортсмены. СКАТТ очень выручает в холодную погоду, когда стрелковые тренировки проводить уже не возможно. Предлагаю разобрать влияние современных технологий на более популярном виде спорта-футболе. Так "умный" футбольный мяч "*MiCouch Smart Ball*" от Adidas широко применяется для тренировки футболистов. Он помогает отточить мастерство подачи мяча, отслеживая траекторию полёта, силу удара и скорость вращения. Благодаря этим функциям, может даже заменить тренера! Ещё хочу обратить внимание на приложение Workout, оно считает сожжённые калории и пройденную дистанцию во время тренировки, а ещё может отсекал время для выполнения отдельных упражнений. Это приложение действительно может заменить вам поход в спортзал.

Киберспорт

Отдельное внимание хочу уделить киберспорту, который получил популярность среди достаточно большой части молодёжи. Может показаться, что они рубятся в видеоигры, сидя за компьютером часами напролёт. Но это лишь малая часть этой дисциплины. Сейчас широкое распространение получила **технология виртуальной реальности**. Используя специальные очки и компьютерную программу, человек может почувствовать себя в теле любого персонажа, что очень заинтересовывает подростков. Такая игра включает в себя большое количество физической активности от простого размахивания руками до прыжков и приседаний. Также это развивает логическое мышление, ведь ребёнок разгадывает загадки и решает задачи на протяжении всего квеста. Если ребёнок абсолютно не заинтересован в спорте, виртуальная реальность-отличная возможность помочь этому интересу появиться.

Я думаю современные технологии помогут спорту (как профессиональному, так и любительскому) развиваться и совершенствоваться дальше. Надеюсь, что смогла развеять некоторые ваши стереотипы по поводу гаджетов и новомодных разработок, а также, что вы узнали для себя что-то новое. Спасибо за внимание!

ФИО: Ефимов Иван Васильевич
Класс: 11 класс
Баллы: 80
Статус: Участник
Тема: 3. О необходимости изменений

Список ключевых слов - физическая подготовка, современные технологии, традиционное образование, физическая культура жизни.

Каждое поколение воспитывалось с учетом реальных потребностей общества. Так, молодой спартаец получал знания, рассчитанные на военную службу. Это же правило работает и для нашего времени, только потребности общества изменились. Мы живем в уникальный период, когда умственное развитие ценится гораздо больше чем физическое. Сейчас общество сильнее нуждается в людях, способных решить нетривиальную задачу, чем в человеке-работнике или в человеке-защитнике. Переход между потребностями поколений прошел очень быстро. И конечно, человеческие устои и традиционные методы не успевают. Несоответствие физического образования в учебных заведениях современным нуждам, а так же неприятие новых методов подготовки определяют проблематику представленного текста.

Основной аспект, рассмотренный в этом тексте - это необходимость изменения подхода к образованию детей и подростков. Утверждается, что современная методика образования, включающая в себя исключительно физическую активность не удовлетворяет интересам ребенка, и как следствие потребностям общества. Автор приводит в качестве обоснования два зарубежных исследования, одно из которых говорит о том что цифровые технологии помогают школьникам в учебе, а другое, что физическая подготовка помогает решать задачи, требующие нестандартного подхода. Автор предлагает несколько путей изменения физического образования, позволяющие как повысить интерес молодежи к спорту, так и удовлетворить потребности общества, заключающиеся в всестороннем развитии личности.

Безусловным плюсом этого текста является многообразие путей решения проблемы, предложенных автором. Введение в образовательный процесс цифровых технологий, геймификации, а так же предложение использовать "методику перевернутого обучения" - все эти варианты преобразований описаны в тексте. Так же можно отметить и анализ факторов препятствующих изменениям, например закрепившаяся в головах учителей физкультуры позиция - "физическая активность - противоположна времяпрепровождению за компьютером".

Таким образом, эта статья является хорошим аналитическим текстом, доказывающим необходимость корректировки методов обучения физической культуре. Однако с позицией автора я не очень согласен. Все рассуждение строится на том факте, что современная молодежь слишком пассивно проводит свое время, а физическая активность без привлечения цифровых технологий интересует ее все меньше. Это утверждение можно было бы считать верным 10-20 лет назад, когда ажиотаж, вызванный появлением обилия технологий, заставлял человека проводить множество часов перед экраном, не задумываясь над последствиями. Сейчас же, каждый понимает, что чрезмерное экранное время вредит человеку. Более того, с появлением социальных сетей люди все чаще стали делиться своими спортивными успехами, мотивируя тем самым других. Да и возможностей к занятию физической активностью стало куда больше. Интерес людей именно к "Культуре здорового образа жизни" сейчас выше чем когда-либо. Что касается введения цифровых технологий в уроки, с этим я согласен. Это поможет прежде всего всестороннему развитию личности. Вовлеченность детей, как я уже сказал,

не сильно изменится, однако внесет разнообразие и новые возможности в учебный процесс.

Данную статью я бы посоветовал прежде всего учителям и людям, формирующим образовательные планы. Здесь достаточно убедительно описаны мотивы, призывающие изменить методику обучения.

ФИО: Бушуева Арина Викторовна

Класс: 11 класс

Баллы: 78

Статус: Участник

Тема: Имеют право быть в одном ряду: борьба, визуализация, риск

Мир обеспокоен... Надвигается кризис... Кризис правильного времяпрепровождения у современных детей и подростков, или по-другому "гаджетизм".

*гаджетизм - выдуманная нами болезнь, болезнь зависимости от гаджетов, интернета, игр на компьютере и смартфоне и тому подобное.

Родители, узнали себя? Неужели не Вы паникуете, что Ваши наследники постоянно с гаджетами в руках?! Данная статья - отличный выход для Вас и Ваших деток! Мы знаем выход из подобных ситуаций!

Каждый родитель хочет, чтобы ребенок превзошел его во всех сферах. Поэтому и появляются олимпийские чемпионы, великие ученые, знаменитые художники и музыканты. А что если именно Ваш выбор - спорт?

Любим детям всегда будут интересны стратегии или гонки на цифровых носителях, ведь это определенный азарт, погружение в виртуальную реальность. Согласитесь?! Если ребенок занимается спортом, это не значит, что его не будут интересовать подобные развлечения. Просто у него будет гораздо меньше времени на это, чем у его сверстников. В этом и хитрость??

А. С. Пушкин писал: "И растет ребенок там не по дням, а по часам", - и мы уверены, что Вы точно также считаете про своих уже больших малышей. Гаджеты в 7 и в 17 лет имеют совсем разное значение в жизни. Попытаемся разобраться с младшими подростками.

Как мы и сказали ранее, занятия в секциях - это, грубо говоря, не 2 часа в день на захват башни с друзьями по сети, а от силы минут 30. Да, мы не спорим с детьми, ведь тоже ими были. И нас "затаскивало" в квадратный мир, где постоянно хотелось прятаться в построенном доме от зомби по ночам. Но если бы нам тогда рассказали, что существует что-то поинтереснее...

Попробуйте ребенку объяснить, в чем будет его преимущество, если он пойдет на тренировку, а не останется дома. Сильный, мужественный, привлекательный, атлетичный, энергичный - так круто таким быть! А что если показать ему Ваших кумиров, ведь не с проста Вы выбрали спорт, в который отдали ребенка... Одна из наших главных просьб, пожалуйста, не повышайте голос. Гораздо проще в спокойной обстановке разобрать все плюсы каждодневных тренировок. Достаньте свой телефон и откройте галерею, интернет. Покажите, как правильно пользоваться устройством. Докажите, что смартфон - не только игры, но и полезная информация! Поищите видео, фотографии или статьи на тему разговора с ребенком. Проявите к нему интерес, тогда и он увлечется. А может быть Вы занимались/занимаетесь спортом? Покажите ребенку свои награды! Для людей далеких от достижения целей медали и грамоты - есть груда использованной бумаги и металла... А для Вас один маленький кубок - это пот, слезы и время, потраченные не зря! Спорт - это цель! Цель - её достижение! Достижение - эмоции! Эмоции - счастье! Ну же! Вы вспомнили те минуты, ради которых трудились, а теперь не можете своему ребенку

доказать, что какой-то "Crossy Road" лучше, чем тренировка и общение на ней с настоящими людьми! Все в ваших руках... ведь вы когда-то уже стали чемпионом!

Мы можем говорить, что спорт и гаджеты совместимы. Только самим родителям следует понимать, как правильно их совмещать. В интернете достаточно видео на абсолютно все темы. А Вы знали, что визуализация - это один из эффективных способов достижения целей в спорте? Прочтите книги Джима Афремова "Разум Чемпионов" и Брендона Смита "Держи голову выше". Эти работы являются доказательством наших утверждений. Запомните: ВИЗУАЛИЗАЦИЯ! Любое видео, любая фотография, любая история дают толчок к победе. Отдав ребенка в спорт, Вы стали членом самой продуктивной связки "тренер-ученик-родитель". Ваша задача теперь, как раз и заняться ВИЗУАЛИЗАЦИЕЙ для своего ребенка! Youtube Вам и Вашему подростку в помощь!

Для нас огромным примером "в борьбе с гаджетами" является обладатель Кубка Европы в 2015 году Алена Мамина. Карьера легкоатлетки продолжается до сих пор, а завершилась она только на период рождения дочки. Маленькая Вика сегодня - копия мамы, энергичная и спортивная девочка! Мы наблюдаем за жизнью Маминой в социальных сетях и видим: молодая мама не скрывает, дочь знает, что такое телефон и какие функции он несет. Алена периодически выкладывает в "сториз", как играет с дочкой с помощью эффектов. Но это бывает не часто, и очень даже поднимает настроение ребенку. Нужно учиться направлять в нужное русло интернет и все, что с ним связано с рождения. Еще одна победа легкоатлетки - отдать первенца в новый спорт. Мы, конечно, не знаем, чем занималась Алена в раннем детстве, но её дочь сейчас занимается и плаванием, и гимнастикой. Конечно, Виктории повезло с тем, что является для неё самой лучшей визуализацией, это мама. Каждый день маленький человечек видит, как главный пример в её жизни добивается побед, заканчивая очередную сложную тренировку. Поэтому в скором времени мы ждем "пополнение" в семье талантливых спортсменов!

Несомненно, для каждого родителя непросто пробовать что-то новое, особенно если речь идет о выборе для своего ребенка. Но никто не знает, понравится ли Ваш "старый" спорт детям?! Стоит рисковать в таких моментах, ведь первое - никогда не поздно что-то изменить, второе - возможно, ребенок - будущий художник или музыкант, третье - через некоторое время дите вправе выбирать само. Внимание: любой спорт в возрасте до 6 лет считается общефизической подготовкой! Поэтому панику, недоверие к новым видам спорта стоит отложить навсегда!

А вот паника уместна в том случае, если Ваш ребенок в том возрасте, когда принимает участие в соревнованиях, а Вы видите, что нет никакого прогресса. Возникают три вопроса: дело во мне? дело в тренере? дело в сыне или дочери? Мы не знаем конкретно Вашей ситуации, но отбрасываем на 100% первые два вопроса, ведь знаем, что вы уверены и в себе, и в тренере. Что не так с ребенком? Все мы знаем, что такое лень. Вот она то и мешает совершенствоваться! Это одна из причин. Победить лень помогут Вы, как взрослый и мудрый человек. Методы у всех разные. Однако не только лень способствует потере мотивации к занятиям. Например, ребенку разонравился спорт, попробуйте поговорить с ним. Всегда есть выход! Не обязательно он должен стать тем, кем хотите Вы!

Надеемся наша статья была полезна Вам! Из неё Вы могли узнать, как визуализация связана со спортом, при чем тут родитель и его гаджет; как знаменитая легкоатлетка воспитывает свою дочь и как риски и разговор помогают договориться с детьми.

ФИО: Бережной Владимир Александрович

Класс: 10 класс

Баллы: 77

Статус: Участник

Тема: 2. Воркаут - будущее современного спорта!

Многие взрослые считают, что современное поколение не стремится к саморазвитию, что у молодёжи нет интереса к спорту, а только есть желание сидеть в гаджетах и развлекаться. Мне обидно слышать такие слова, ведь есть большое количество ребят, занимающихся спортом и не тратящих свободное время в пустую. В современном мире существует множество различных спортивных направлений, куда можно вовлечь подростка или даже взрослого. Я хочу вам рассказать о таком движении, как воркаут.

Воркаут - это относительно новое спортивное движение, которое зародилось в 2007х - 2010х годах. Множество ребят, которые мечтали заниматься спортивной гимнастикой, но по разным причинам у них это не получилось, решили создать своё спортивное направление. Итак, что же такое воркаут? Это уличный спорт, заключающийся в выполнении элементов и трюков на таких снарядах, как турник, брусья и шведская стенка. Это легкодоступный вид спорта, всё что для него нужно - это иметь желание и ближайшая спортивная площадка с турником.

Многие скажут, что это та же самая спортивная гимнастика, но нет. Они имеют несколько ключевых особенностей. Во-первых, это условия занятий. Гимнасты тренируются в специально оборудованных для этого спортивных залах, с различными видами страховок и матов. А атлеты воркаута оттачивают свои навыки в более суровых условиях на улице. Причём они не прекращают свои занятия в любое время года и даже зимой, когда страховкой служит мягкий сугроб под перекладной. Во-вторых, это сами элементы. Какие-то из них позаимствованы из гимнастики, но большую часть составляют совершенно новые или усложнённые гимнастические элементы. И каждый из них имеет своё собственное название. Это динамические элементы: различные обороты, перелёты, соскоки и статические элементы: все возможные выходы, горизонты, ласточка, передний вис, а также разнообразные стойки на руках. В-третьих, воркаут отличается техникой выполнения этих трюков. Если в спортивной гимнастике при выполнении упражнений требуется идеальная техника, то в воркауте совсем не обязательно вытягивать носочки и держать спину прямой. Здесь большая свобода в действиях. Каждый спортсмен имеет право составлять свои различные комбинации, добавлять что-то и даже самому придумать новый элемент.

В любом другом большом спорте всегда есть порождающая негатив конкуренция. У каждого атлета есть желание стать лучшим, он не станет делиться с тобой своими секретами подготовки. Главная цель всех занятий - это победа на соревнованиях. В воркауте всё наоборот. Здесь каждый человек прежде всего соревнуется с самим собой. Тебя никто не заставляет идти на тренировку, а заплаченные за абонемент деньги не давят на совесть. Нужно побороть свою лень, проявить силу воли, чтобы выйти из тёплого дома на улицу, найти площадку и провести тренировку. Обычно воркаутеры тренируются дружными компаниями, где каждый готов поделиться своим опытом и помочь более слабому в изучении упражнений. Воркаутом занимаются люди, которые хотят изменить себя, открыть что-то новое. Это спортивное движение помогает не только развиваться физически и получить рельефное тело, но играет немаловажную роль в формировании характера. Покидая зону комфорта ради тренировки, человек формирует в себе стержень. В нём воспитывается сила воли, которая в будущем может помочь справиться с другими

жизненными трудностями. Воркаут является очень красивым и эффектным видом спорта. От некоторых элементов, которые выполняют атлеты, захватывает дух и возникает огромное желание тоже так уметь!

Я и сам являюсь участником этого движения. Познакомился я с ним давно когда увидел как мальчик, который был не сильно старше меня, выполнял (как мне тогда показалось) какие-то чудеса на перекладине. Я загорелся желанием тоже так уметь. Сначала мне пришлось научиться выполнять базовые упражнения: подтягивания и отжимания. Затем я начал пробовать простейшие элементы, многие давались далеко не сразу. Это занятие приносит мне удовольствие, ведь это невероятно круто когда после месяцев тренировок ты всё-таки осваиваешь долгожданный элемент. Я вовлёк в это движение своих друзей, обрёл много новых знакомых. Мне нравится это занятие и я никогда не брошу тренировки.

Воркаут является очень перспективным видом современного спорта. С каждым годом ему уделяется всё большее внимание, строятся новые площадки, в разных странах стали проводить первые соревнования. А ведь сколько различных элементов ещё не изучено! В воркауте всегда будет место, куда стремиться, и это движение будет развиваться.

Итак, воркаут - это не просто вид спорта, а целая субкультура, в которой каждый может найти себе место. Занятие воркаутом - это отличное препровождение времени. Помимо физических способностей и тела, это спортивное движение развивает силу духа, волю и характер! И если вы не знаете как привлечь внимание подростка к спорту, то это идеальный вариант!

ФИО: Брянцева София Григорьевна
Класс: 11 класс
Баллы: 76
Статус: Участник
Тема: 1.Инвестируйте в умный спорт

Movement- тренировка с помощью технологий.

Здравствуйте! Меня зовут София Брянцева- я и моя команда представляем проект **Movement**. Это оборудование, которое помогает *научить тело спортсмена двигаться, не совершая самого движения*. Это возможно благодаря электромиографическим датчикам и технологиям виртуальной реальности.

Принцип работы оборудования- посыл импульсов мышцам и мозгу спортсмена с целью имитации движения.

Movement помогает улучшить спортивный результат и сохранить работоспособность при травме.

Обо всем по порядку:

Для кого создан Movement?

-для профессиональных атлетов, которым необходима **реабилитация после травм**

-для атлетов **экстремальных** видов спорта которые разрабатывают новый двигательный стереотип

-для атлетов **координационных** видов спорта с целью совершенствования навыка

Как работает Movement?

Есть два механизма работы оборудования: *по собственному стереотипу* и *по заданному*.

Работа с собственным двигательным стереотипом подразумевает собой заранее проведенное исследование сокращения мышцы спортсмена и дальнейшая трансляция полученных импульсов этому же спортсмену.

Представьте, что вы профессиональный пловец и вы готовитесь к Олимпиаде в Токио. Для этого вы уже несколько лет проплываете по 75 километров в неделю и делаете минимум 4 силовых зала за 7 дней. Вы тратите очень много сил. И вот наконец, вы выходите на рекордные секунды. Вы готовы проплыть 100 вольным стилем быстрее 46 секунд(что невероятно быстро!). Но до Олимпиады еще 200 дней. Может произойти что угодно. От сломанной кисти до подвернутой ноги. Как застраховать себя от паузы в тренировках?

Для этого атлет приходит к нам.

Мы закрепим на мышцах атлета электромиографические датчики. Они измеряют биоэлектрические сигналы, исходящие от наших мышц при движении. Когда атлет будет

совершать движения, наши роботы полностью запомнят его механизм. Мы также снимем данные для воссоздания среды в виртуальной реальности.

Если наш клиент получает травму, он сможет воссоздать условия своей тренировки в виртуальной реальности и простимулировать свои мышцы на повторение движения **без использования кинетической цепи в которой находится поврежденная мышца.**

Простыми словами: **тренироваться с травмой- будет можно.** Мозг и тело будут повторять ранее знакомое движение, пока атлет залечит повреждение.

Не важно- с каким видом спорта мы будем иметь дело. Мы можем адаптировать нейросеть под все-от фехтования до баскетбола.

Если спортсмен пришел к нам уже травмированный, мы тоже сможем помочь.

Допустим, спортсмен не предусмотрел травму. Просто шел и подскользнулся. А Олимпиада в Токио все также через 200 дней. Такое случается, спортсмен плачет, тренер рыдает, спонсоры бьются в истерике. Что делать?

Используйте Movement. Да, мы не сможем воссоздать движение в точности. Но наш искусственный интеллект смоделирует максимально похожую ситуацию на основе описаний и накопленного программой опыта.

Вы получите импульсы тока в мышцы, которые будут составлять ее сокращаться с нужной вам частотой. Виртуальная реальность смоделирует тренировку или соревнование. **Тренироваться в любых условиях- наша новая реальность.**

Как мы обозначили ранее, Movement может помочь не только атлетам с травмами. Его могут использовать спортсмены экстремальных и координационных видов спорта. Они смогут освоить сложное движение без колоссального риска для здоровья.

Например, сноубордисты смогут визуализировать прохождение сложной трассы и получить мышечный отклик в виртуальной реальности. На склоне атлеты смогут чувствовать себя уверенней и безопасней.

Почему Movement работает?

Секрет- в повышении качества идеомоторной тренировки. Психологи и ученые и раньше признавали ее эффективность, **Movement совершенствует эту технологию.**

Для примера я возьму прыжки в воду. Это очень сложный координационный спорт, успех в котором в многом зависит от визуализации. Поверьте, никто из читающих этот текст не прыгнет авербах без многолетней подготовки. Наскок, положение плеч, вращение, открытие, вход...Все это атлеты визуализируют годами не только что бы получить оценку от судей 7.5, а что бы в принципе не остаться калекой после прыжка.

Movement поможет перевести визуализацию на новый уровень. Мысль подкреплённая мышечной деятельностью становится точнее. **Мы верим, что это значительно увеличит потенциал координационных видов спорта.**

Кто готов пользоваться Movement?

Мы видим нашими клиентами крупные спортивные центры, национальные базы спортивной подготовки, спортивные федерации. Это клиенты с крупным капиталом, возможностью перманентной установки на базе и **нашей целевой аудиторией- профессиональными спортсменами.**

Это могут быть как гос. контракты, так и частные установки. Например:

1. Центр национальной спортивной подготовки "Озеро Круглое"- гос.контракт
2. Международная спортивная база Energy Standart "Gloria Sports Arena"-частники

Мы можем быть уверены в широком распространении оборудования, из-за духа спорта. Сегодня каждый атлет и организация стараются получить максимальный спортивный результат. **Movement помогает достичь целей.**

Развитие

Movement- революционный проект. Мы верим, что начав применять нашу технологию сегодня, спорт уже не сможет обойтись без нее завтра. Это значит, мы сможем совершенствовать формат оборудования.

Появится мобильный вариант **MovementGo**- его можно будет возить с собой на соревнования.

А так же **MovementCollege**- формат для университетских команд.

Почему мы?

Я профессионально занимаюсь плаванием уже 10 лет. Этот проект создан по потребностям атлетов с помощью команды технологических специалистов. Сейчас на рынке нет ни одного аналога нашей программы. Мы пока не можем предоставить вам цифры для убедительности. Но как атлет, **я бы использовала Movement сама.** Это- главный аргумент качества в нашей системе ценностей. **Делать для других- как для себя.**

Финансовые результаты

Мы ожидаем тройную окупаемость программы через сезонный цикл соревнований. Цикл соревнований зависит от вида спорта, традиционно с сентября по июль для международного календаря, отдельно для календаря организаций (НБА , КХЛ и т.д)

Кто может нам помочь?

Наша миссия- развивать спорт с помощью технологий. Мы верим, что симбиоз человеческой воли и инновационных технологий дают потрясающие результаты.

Мы ищем инвесторов, которые также влюблены в спорт как и мы. Это могут быть:

- бренды спортивного оборудования
- спортивные медицинские центры

- бренды спортивного питания
- спортивные национальные федерации
- частные лица, бывшие или действующие атлеты

Если вы разделяете нашу философию, пожалуйста напишите нам на почту movement@list.ru.

Movement- стань частью революции! Двигайся с умом!

ФИО: Сандул Татьяна Павловна

Класс: 11 класс

Баллы: 75

Статус: Участник

Тема: 2. Часы на неделю

Недавно ко мне пришло озарение - не старость лишает человека активного образа жизни, а утренняя проверка почты и вечерние телепередачи. Конечно, современные технологии делают нашу жизнь более удобной и простой. Однако они также приносят с собою лишние килограммы, стресс и ухудшение зрения. Возникает вопрос: "Так ли плохи все те гаджеты, которыми пользуются и взрослые, и дети?" Сейчас я постараюсь доказать вам, что нет.

Многие родители скажут, что электронные часы в качестве подарка на 14-летие - это глупое решение. "Нет ничего лучше механических часов, а вот электронные помогают лишь в списывании". Я думала точно так же, но сын захотел меня переубедить. В итоге, получив электронные часы в подарок, он настоял на том, чтобы я надевала их каждый день в течение одной недели. Я приняла его вызов!

Сначала мне показалась замена механических часов на электронные несущественной - вместо стрелок еще один экран, но только не в руке, а на ней. На второй день я, которая не вставала из-за рабочего стола несколько часов, была удивлена полученным сообщением на часах: "Пришло время размяться!" Позже, перед тем, как пойти на важное совещание, мне пришло другое сообщение: "Не забудьте про дыхание!" Таким образом, я выделила первое преимущество всех современных гаджетов. Они заставляют обратить внимание на свое самочувствие и на свое здоровье. Мы, люди, настолько глубоко погружаемся в проблемы современной жизни, что забываем про себя. Две минуты на разминку возле рабочего стола спасут тебя от сколиоза, а две минуты на дыхательную гимнастику помогут снизить уровень стресса и сохранить нервы. Стоит сказать, что это необходимо не только к взрослым, но и детям. Им будет полезно получать похожие сообщения, когда они непрерывно делают свои уроки за компьютером и нервничают при ответе у доски.

К концу недели электронные часы прислали мне безобидное уведомление, от которого мне стало стыдно: "Ваша активность на этой неделе крайне низкая! Постарайтесь достичь своей первой цели подвижности!" Часы были правы - моей единственной физической нагрузкой за неделю был подъем на третий этаж, где был мой кабинет. После получения данного уведомления я сумела найти силы в себе и пойти на прогулку. Это еще одно преимущество современных гаджетов. Они, словно люди, бросают тебе вызов, указывают на твои слабости, ставят тебе большие и маленькие цели в соответствии с твоими возрастом.

Наступила новая неделя. Я не хотела отдавать электронные часы своему сыну. Они нужны были мне самой. Они нужны каждому. Благодаря этой неделе, я поняла, что в современных гаджетах хорошего ничуть не меньше, чем плохого. Только нам, людям, выбирать, как правильно пользоваться современными технологиями. И только нам, родителям, решать, прислушиваться к своим детям или нет.

ФИО: Стамблер Дмитрий Александрович

Класс: 11 класс

Баллы: 73

Статус: Участник

Тема: 2. Роликовый спорт: пародия на коньки или нечто большее?

Зима в России - суровое время. Но как же согревают душу зимние активные виды отдыха, например коньки. Наверняка каждый, кто хоть раз катался на коньках, вспоминая свой первый выход на каток, расплывётся в улыбке. А что если я вам скажу, что современные технологии дали нам возможность заниматься этим прекрасным видом спорта и в летнее время. Речь, конечно же, о роликах. Еще в 18 веке люди пытались прикреплять к ботинкам колёса, но лишь совсем недавно роликовый спорт стал настолько простым, безопасным и доступным, за что и получил такую популярность.

Во-первых, сейчас роллеры начали активно использовать защиту колен, локтей, головы и запястья, благодаря чему внезапная встреча с асфальтом становится гораздо более безопаснее встречи со льдом. Так же роликовые коньки дают дополнительное трение в подшипниках, что делает их более управляемыми, чем коньки и даёт больший контроль скорости. А ещё на сегодняшний день даже "туристические" ролики обладают достаточной жесткостью, для безопасности голени. Поэтому можно быть уверенным, что такое занятие на свежем воздухе практически никак не может привести к трагедии. Как и при катании на коньках, в роликах хорошо развивается координация, а так же работает большинство мышц, задействованных в быту, в частности мышцы пресса и икроножные мышцы. Вот что коньки не могут так развить как ролики, так это навык быстрого ориентирования в пространстве, происходит это из-за того, что ролики, в большинстве случаев не ограничены площадкой, а при хорошем уровне катания могут даже служить как средство передвижения.

Помимо пользы здоровью и безопасности, ролики сегодня гораздо более доступны, чем коньки, ведь ими можно заниматься абсолютно везде, где есть ровная поверхность, что не скажешь про коньки. Так же очень приятным плюсом являются погодные условия. Летом на улицах гораздо жарче, не приходится тратить деньги и силы на кучу одежды и чувствуешь себя при этом очень свободно.

Ну и конечно же роликовый спорт сейчас имеет достаточно большой подъём как сам спорт. Появляется много новых направлений, от фристайла до скоростного спуска, от слалома до фигурного катания. Может сейчас мы и не увидим роликовый спорт по телевизору, но учитывая эффектность и доступность этого спорта, через несколько десятков лет он не будет уступать фигурному катанию.

ФИО: Альяных Анастасия Юрьевна
Класс: 11 класс
Баллы: 71
Статус: Участник
Тема: Задание 2, текст публичной лекции

Новые возможности человека в мире высоких технологий.

Мы все живём в век высоких технологий: наука очень активно развивается и прогресс не стоит на месте. Благодаря этому, в наши дни человеку доступно гораздо больше, чем его предкам.

Мечтали ли вы когда-нибудь о том, как смогли бы посмотреть на мир вокруг глазами другого человека? А может быть, хотели когда-либо почувствовать то, как чувствуют мир вокруг другие люди? Такие вопросы больше адресованы к такой поре жизни человека, как детство. Но, когда мы вырастаем, где-то в глубине души так же остаются детские мечты, желания, и порой, будучи уже взрослым, можно исполнить их.

А что, если ваши мечты уже можно реализовать наяву? Наука достигла больших успехов в этой сфере и теперь каждый из нас может хотя бы частично опробовать себя в роли другого человека. Современные технологии позволяют, используя специальные шлемы, смотреть на мир от лица другого человека. Так же, используя дополнительное оборудование, можно даже ощущать то, что чувствует другой человек: "До чего дошёл прогресс!" - подумали сейчас многие, но это далеко не всё.

Если рассматривать вопрос о виртуальной реальности, то на первый взгляд возникает множество возражений, например : зрение испортится и всё, связанное с компьютерами - сидячий образ жизни, всё это просто игры и никакой пользы человеку принести не могут. Таким образом, перед нами открывается мир кибер-спорта. Для простоты понимания, кибер-спорт такая же игра как и те, что происходят в настоящем, разница лишь в том, что игроки, находясь в цифровой реальности, сидят на месте в наушниках и вместо реальных движений жмут на кнопки на клавиатуре, приводя в движение персонажей. Для многих, возможно, всё это будет открытием, но проводятся даже соревнования, на которых разыгрываются денежные призы, а участники - профессиональные спортсмены в своей сфере деятельности. Для таких людей игра на компьютере - профессия. Они имеют реальное трудоустройство, получают зарплату.

НО, так же можно использовать очки виртуальной реальности - это так же про занятие спортом, соревнования между другими игроками, а не только про игры, сидя на месте. Тем, кто использует очки виртуальной реальности, компании - разработчики предоставляют активные игры, например теннис. Играя в эту игру, можно локально находясь дома, наслаждаться миром вокруг. Такая возможность стала особенно важна в условиях карантинных мер, с которыми столкнулось человечество в 2020 году. А что касается ухудшения зрения, то есть специальные комплексы упражнений, позволяющие глазам отдохнуть и после перерыва продолжить заниматься интересными для вас делами.

У многих людей, только узнавших о подобных видах спорта, могут, по понятным причинам, возникать возражения и недоверие к этому всему, но важно понимать, что сейчас во всю идёт цифровизация и возможно, что уже не за горами время, когда большая часть нашей жизни будет проходить с использованием технологий виртуальной реальности. Если же отрицать изменения, не пытаться вникнуть в новинки, разобраться в них, то каждый

человек рискует оказаться за бортом усовершенствования мира и в определенный момент вообще перестать понимать, как правильно взаимодействовать с окружающими его вещами. Именно поэтому каждому из нас важно разобраться в этой теме по-глубже, стать открытым к новым изобретениям, ведь мир не стоит на месте и уж точно не будет ждать пока именно вы доверитесь происходящему и последуете за новинками. В этом плане взрослым стоит брать пример с детей, которые открыты ко всему новому, без проблем осваивают новые технологии, следят за трендами.

Подводя итог, хотелось бы ещё раз подчеркнуть то, что наука не стоит на месте и из года в год мир встречает всё новые и новые изобретения, облегчающие и делающие разнообразной жизнь человека. Ради общего будущего, каждый из нас должен перестать воспринимать всё это со скепсисом, быть открытым к новым технологиям, принимать их.

ФИО: Данг Лам Ань

Класс: 11 класс

Баллы: 71

Статус: Участник

Тема: 2. В диалоге с современными технологиями

Вряд ли кто-то решит поспорить, что существует мнение о том, что растущее поколение все меньше уделяет внимание спорту и активной деятельности. Взрослый, видя то, как его ребенок проводит огромное количество времени за компьютером или экраном телефона, не отрываясь, конечно же, тут же указывает на вред технологий и бессмысленность времяпровождения не за умной книжкой, а за клавиатурой и мышкой. Узнаете ли вы такого родителя в себе? Могу предположить, что ответ будет скорее положительным, нежели отрицательным, и я верю, что на это есть ряд причин. Возьмем в пример видеоигры. Различные стрелялки, боевики - все это наталкивает на мысль о чрезмерной агрессии, которой может подвергаться ребенок, и сложно не задумываться о том, как могут вся злость и негативные эмоции влиять на формирование личности детей. Или же то, что на те же самые игры ваш сын/дочь могут потратить до нескольких часов, не вставая с места, хотя вместо этого они могли бы заняться намного более полезными делами - сходить прогуляться, поучиться или помочь по дому. Взрослое поколение, которое выросло без технологий и только заставшее их появление в конце 20 века, привыкло иметь предвзято негативное мнение относительно пользы развивающегося интернета и всего прилегающего к данной теме. Растущее поколение стало ленивым, менее образованным и совершенно безынициативным, потому что если раньше все люди обходились без маленького смартфона в кармане и находили ответы на вопросы в библиотеке, сейчас достаточно нажать на пару кнопок, практически не прилагая усилий, и все будет фактически сделано за вас. Соглашусь, что такое мнение имеет место быть, однако мне хотелось бы задать вам вопрос: а действительно ли это так? Правда ли то, что технологии только причиняют вред, не приносят никакой пользы и что будет намного рациональнее вернуться к прошлому без смартфонов и социальных сетей?

Мнение любого человека никогда не формируется из неоткуда, на него влияет все, что угодно, будь то новости, СМИ, окружение или даже простой прохожий. Это явление научно доказано - людям свойственно впитывать в себя информацию из всевозможных различных источников (это особенно заметно у новорожденных - они буквально вбирают в себя информацию о новом неизвестном им мире, после чего начинают расти, говорить и функционировать совершенно так же, как и все люди), и только воспитание играет роль в том, как именно человек эти данные "фильтрует". Нельзя не сказать и о существовании таких понятий, как общественное мнение и стадное чувство. Я думаю, что не нужно вдаваться в подробности, что именно эти словосочетания из себя представляют, т.к. всем известно о том, что мы склонны придерживаться мнения большинства, тем самым обеспечивая себя ментальным равновесием и защищенностью. Такие устоявшиеся в социуме взгляды помогают иметь больше представление о чем-то нам неизвестном и упрощают восприятие мира, однако это же приводит к формированию стереотипов. Говоря о вреде гаджетов, как много на самом деле вы знаете об их устройстве и функционировании? Изучались ли вами современные изобретения в сфере биоинженерии или генетике и старались ли вы понять, почему именно уходит столько времени на приложения, которые использует ваш ребенок? В этом и заключается проблема большинства - мы верим во что-то, не прилагая никаких усилий изучить поставленный вопрос, и создается одно общее мнение, не согласиться с которым будет эквивалентно тому, что вы будете считаться неправым. Человеку не свойственно хотеть отличаться от других и быть отделенным от других, и в такие моменты и срабатывают защитные

механизмы - мы просто начинаем настаивать на своей правоте, не желая слушать других. Так и с проблемой технологий и восприятием их родителями. Мамы и папы обучающихся формируют критическую точку зрения, и становится практически невозможным убедить их в обратном. Поэтому я хочу поговорить о том, как именно технологии положительно влияют на жизнь вашего ребенка, помочь вам узнать больше о растущем поколении и постараться, не убедить, но показать, как только благодаря инновациям 21 века человек может стать продуктивнее и активнее, чем пятьдесят или сто лет назад.

Начнем с простого. Не секрет, что физическая культура в школах не требует особой нагрузки и выполняет лишь минимум по поддержанию более здорового образа жизни. К этому факту добавляется и то, что все чаще лишь малая часть обучающихся посещает эти немногочисленные уроки, что сводит к нулю и так малую физическую активность. Здесь в ход вступают технологии. Сейчас социальные сети активно продвигают пользу поддержания ЗОЖ, а также важность поддержания тонуса не только тела, но и головы, т.е. значимость ментального здоровья. Большое количество workout приложений, делают жизнь не только ребенка, но и взрослого намного проще тем, что отпадает необходимость в оплате тренажерного зала или тренера, пользователь может использовать гаджет в домашних условиях, и, с правильной мотивацией (к слову, поступающей от тех же социальных сетей), добиться значительных успехов, при этом затрачивая минимальное количество ресурсов. К этому стоит также добавить, что те же видеоигры становятся для ребенка способом отдохнуть от рутинности его дня - воплощение себя в другом, нереальном мире помогает ему взглянуть на вещи под другим углом и вместе с тем избежать "выгорания" от кажущейся нескончаемой схемы "сон-учеба-дом".

Переходя на научные подтверждения, рассмотрим пользу машин и быстроразвивающихся технологий для человечества в целом. Известно, что исследователи в Лаборатории Computer Science и искусственного интеллекта Массачусетского технологического университета (CSAIL) работают над созданием специального робота, помогающего поднимать тяжести человеку, полностью копируя работу его мышц. "Зачем?" - спросите вы. Во-первых, весьма очевиден тот факт, что такие роботы значительно упростят работу для людей. Например, большое количество людей, работающих на складах и в тяжелой промышленности подвергают себя и свое здоровье опасности, когда работают с массивными объектами, требующими передвижения или переустановки - многие повреждают спины, руки, растягивают мышцы и сухожилия. Для робота, способного поднять такой же вес с минимальными ущербом для его (робота) тела, ничего не стоит помочь более "слабому" человеческому организму. Ко всему прочему, развитие подобных технологий только ускорит процесс развития людей, ведь практическая сторона прогресса не будет затормаживаться человеческим фактором и будет - в идеальной ситуации - быстро реализована благодаря машинам. Без сомнений возникнет и мнение о том, что внедрение роботов только усугубит падающую физическую активность человека. Если всю работу будут проделывать "механические руки", то что же останется человеку? Сможет ли он продолжать функционировать в полную силу, зная, что существует способ, который не требует минимальной затраты сил? Такие вопросы пока остаются без ответа, т.к. будущее все еще находится в процессе формирования, и невозможно с точностью определить вектор его развития. Человек стремится реализовывать и создавать новое, вспомнить хоть появление колеса при пещерных людях, - чем же внедрение технологий, упрощающих нашу жизнь будет отличаться от прошлых изобретений?

Теперь поговорим о новых видах спорта. Конечно все мы знаем о хоккее, баскетболе, гимнастике или теннисе - с давних времен они упоминались в газетах, новостях и брали свое начало еще со времен Античности. Однако вместе с развитием технологий

невозможно было игнорировать появление другого игрока на этой "арене". 8 июня 2016 года правительством РФ было официально признан новый вид спорта, получивший название киберспорт. Теперь, профессиональные игроки могли соревноваться с другими в чемпионатах по видеоиграм точно так же, как это делают футболисты или лыжники во время Олимпийских игр. Но каким образом такой вид деятельности, не требующий особой физической подготовки фактически стал приравняться к тяжелой атлетике или другим изматывающим человека играм? Одна из проблем принятия киберспорта лежит как раз-таки в стереотипном мышлении, о котором говорилось мною в самом начале. Принято считать, что соревновательные игры требуют, прежде всего, успешной работы над телом, но по каким-то причинам многие забывают о важности ума и стратегии. С детства многих учили тому, что кулаками дело не решишь, однако не всегда все понимают суть данного высказывания. Порой, чтобы победить оппонента, недостаточно быть сильным и выносливым (и это относится не только к спорту), что более значимо - умение подстроиться и правильно найти решение на поставленную задачу. Так и в киберспорте - профессиональные игроки могут не обладать потрясающей физической подготовкой и тратить большое количество времени за компьютером, оттачивая свои умения, однако то, как они постоянно создают новые тактики, изучают соперника и его действия, помогает развитию и росту их мышления, грубо говоря, вместо того, чтобы качать мышцы рук или ног, у компьютерных игроков растет другой основополагающий орган - мозг. Не зря среди требований для поступления в учреждения, обучающие профессиональных игроков, стоит необходимость знание такого предмета, как биология - успешный игрок должен понимать то, как работает тело человека, понимать как он мыслит и действует. Хотелось бы упомянуть о внедрении технологий в жизнь человека. Если замена людей роботами приведет к минимизированию нашей физической нагрузки, то именно ум будет тем исключительным фактом, который будет отличать нас от созданных машин. Разве не будет более полезен именно тот, кто может подать идею и применить критическое мышление в необходимой ситуации, нежели просто сильный телом атлет? Конечно, даже несмотря на такие доводы, весьма объясним скептицизм со стороны многих людей по этому поводу. Киберспорт все еще является новым и не всем понятным видом спорта, который в корне отличается от привычных нам образцов, показанных в учебниках и фильмах, и существует мнение, что стать таким профессионалом и пробиться намного проще. Но чем же будет отличаться игра на компьютере от шахматной партии? Ведь это так же считается полноправным видом спорта, и он не требует никакой нагрузки на тело. А если говорить о том, что долгое проведение за экраном монитора может стать риском для здоровья человека, то можно ли говорить, что во время тренировок спортсмены традиционных видов спорта не подвергаются той же опасности? Ведь существует множество случаев неудачных падений, выпадов и прыжков, после которых, в силу тяжелых травм, даже самые молодые люди заканчивали свою многообещающую карьеру, толком не продвинувшись. Поэтому весьма спорно существование такого отрицательного отношения к киберспорту и видеоиграм в целом.

Проблема принятия взрослым поколением технологий и интернета заключается в том, какая стигма окружает в настоящее время этот вопрос. Однажды сформированное мнение, которое продолжительное время существует и активно спикируется другими, практически невозможно резко поменять. Но это не значит, что этого нельзя сделать вообще. Родители, ругая детей за использование гаджетов часто действуют исключительно исходя из личного опыта, забывая о том, что время меняется, а вместе с ним и когда-то привычные для взрослых устои. Подростки чувствуют отсутствие понимания там, где в первую очередь должны его получать, и часто родители, не желая отступать от своих взглядов, даже не пытаются услышать ребенка, и это только отдаляет их от детей. Каким же образом это изменить? Самое главное - это попытаться понять проблему. Из вышенаписанного текста вы смогли узнать лишь самую малую часть того,

как, с каким темпом и положительными результатами развиваются технологии, повсюду окружающие вашего ребенка. Попробуйте сформировать свое собственное мнение, читая статьи и новости - необязательно сразу же менять свое мнение на положительное, вполне вероятно, что из новой информации вы подчеркнете что-то, что по вашему мнению не будет полезным, но таким образом вы хотя бы сможете подкрепить свою позицию и не основывать свое мнение исключительно на общественных стереотипах. Родители должны быть готовы к изменениям, которые неизбежны в нынешний момент - технологии продолжают развиваться, несмотря на скептицизм со стороны большого количества населения, но нельзя не согласиться, что технологии занимают огромную часть почти каждого человека, и что уже невозможно представить привычную нам жизнь без них. Важно говорить об этом и обсуждать, потому что только таким образом, диалог между поколениями будет продолжать существовать, и конфликтов станет намного меньше.

ФИО: Токарева Виктория Алексеевна
Класс: 11 класс
Баллы: 70
Статус: Участник
Тема: 3. Моя оригинальная рецензия

Физическое воспитание в эпоху технологического развития

Ключевые слова: физическая активность, школьная физическая культура, инновационные технологии, подрастающее поколение, спортивное образование.

В современном мире важно придерживаться тенденций, заданных технологическим развитием, во всех сферах, в том числе в физическом воспитании. Техники, используемые в данном направлении, зачастую не отвечают потребностям молодого поколения, что приводит к отсутствию заинтересованности в физической активности. Таким образом, *необходимо разработать новые программы для обучения, которые предполагали бы использование цифровых технологий, являющихся неотъемлемым атрибутом нашего времени.*

Интеграция инновационных технологий в систему физического воспитания является спорным вопросом, поскольку предполагает как преимущества, так и недостатки. В первую очередь, использование современных технологий в процессе обучения способно повысить эффективность. Ученики - подрастающее поколение - имеют широкое представление о возможностях сети интернета, однако важно направить их на верный путь, поскольку не многие способны извлечь пользу из этого. К примеру, показ видео с правильной техникой выполнения упражнений на интерактивной доске позволило бы им усвоить новые знания и применить их в будущем. Также отличной практикой может стать "знакомство" подростков с главными лицами спорта, которые благодаря своим целеустремлённости и воле смогли добиться высоких результатов. Это повысило бы заинтересованность подростков в данной сфере и помогло бы извлечь жизненно важные уроки. Помимо этого, приложения не только предназначены для проведения свободного времени и развлечений, но и могут принести пользу в учебном процессе. Так, к примеру, "Just Dance" может стать отличной альтернативой старым методам физического воспитания. Большим упущением в современной системе обучения является отсутствие теоретического материала, как, например, изучения основных сведений о строении и функционировании тела человека. Для лучшего и верного усвоения практических навыков необходимо иметь когнитивную базу. Однако стереотип о вреде использования инновационных технологий может быть оправдан, поскольку, как было указано выше, многие подростки используют гаджеты и приложения, не пытаясь извлечь истинную выгоду из них. Их время и возможности уходят в небытие. Именно это и является сигналом того, что необходимо полностью менять современную систему обучения, поскольку дети слабы в цифровой грамотности. Это стоит сделать как можно быстрее, потому что мир не стоит на месте и каждый день приносит новые изменения, которые могут стать настоящей преградой на пути к реформированию физического воспитания.

В заключение необходимо отметить, что современный мир бросает вызов обществу и важно быть готовыми к быстро сменяющимся условиям. Именно поэтому внедрение технологических инноваций в различные сферы нашей жизни является насущной проблемой. Физическое воспитание в школе сильно отстаёт от современных тенденций. Это значит, что, пока не будет решён данный вопрос, спорт не станет повседневным занятием подрастающего поколения, поскольку в настоящее время физическая активность

в основном является принуждением для них, а не тем, что может принести удовольствие и помочь сохранить "здоровый дух в здоровом теле".

ФИО: Макарова Жанна Валерьевна

Класс: 10 класс

Баллы: 68

Статус: Участник

Тема: 2. Все на спорт!!!

Здравствуйтесь, дорогие родители!

Сегодня большая часть жизни, в том числе и наших детей, проходит в Интернете. Действительно, ведь мы живём в 21 веке - веке информации. С помощью различных социальных сетей или приложений, мы можем удовлетворить любые потребности. Всемирная паутина даёт нам множество возможностей: переписка и разговоры по видеосвязи с родными и друзьями; новые знакомства в социальных сетях(где можно найти свою судьбу); поиск необходимой информации за пару минут; просмотр полезных видео, где можно обрести полезные навыки или найти новое увлечение. Таким образом, технологии не стоят на месте, они находятся в постоянном развитии.

Сегодня я бы хотела рассказать подробнее ещё об одном тренде - о занятиях спортом. Сейчас здоровый образ жизни плотно вошёл в жизнь многих людей, и это не с проста. Учёными и врачами доказано, что спорт имеет большое влияние на здоровье каждого человека.

Я считаю, что спорт играет главную роль в формировании здорового организма. Он выполняет эту функцию гораздо лучше любых медикаментов. Это обусловлено следующими факторами.

Во-первых, спорт поднимает настроение, так во время физической нагрузки выделяются гормоны счастья - эндорфины. Получается, что после тяжёлого учебного дня ваш ребёнок, уставший, измученный, недовольный, сходит на тренировку и вернётся оттуда самым счастливым человеком. Разве это не может не радовать любого родителя?

Во-вторых, занятия спортом помогут вашему ребёнку оставаться в форме. Действительно, кардио тренировки(бег, прыжки на скакалке, танцы) направлены на работу сердца. В процессе этих тренировок повышается пульс, в результате чего организм начинает активно сжигать калории. Таким образом, ребёнок сможет избавиться от лишнего веса или же просто сделает своё тело ещё лучше. Это то, что касается, так скажем, внешней пользы кардио тренировок. Но не стоит забывать и о воздействии на внутренне состояние организма. Кроме того, что занятия спортом способствуют избавлению от лишнего веса(что безусловно улучшает и облегчает работу организма), они также накачивают сердце и дают толчок к кровообращению. А кровь необходима всем органам для выполнения своих функций. Таким образом, спорт просто необходим для хорошей работы всего организма.

В-третьих, наиболее известный факт, силовые тренировки помогут накачать мышцы. Такие тренировки построены на повторении упражнений. За счёт многократного сокращения мышцы и закачиваются. Эти навыки могут пригодиться в повседневной жизни уже сейчас и, в том числе, в будущем. Например, донести тяжёлые сумки из магазина, перенести мебель при ремонте, толкнуть машину в случае поломки или донести человека, получившего травму. В таких ситуациях на помощь может прийти только физически подготовленный человек.

По моему мнению, эти навыки необходимы абсолютно каждому человеку, и развивать их нужно с детства. К тому же, есть ещё масса положительных моментов, в числе которых новые знакомства, закалка характера, информационное просвещение... всего и не расскажешь.

Вы уже хотите, чтобы ваш ребёнок поскорее получил все эти полезные свойства от тренировок?

Тогда не стоит ждать ни минуты. Скорее приходите заниматься в новый спортивный комплекс нашего района "Ракета". Здесь найдутся занятия на любой вкус: палитра всеразличных видов спорта для индивидуальных или групповых занятий.

Подросткам предоставляется бассейн для плавания(можно просто плавать, можно делать это на скорость или же заниматься в группе по синхронному плаванию), футбольное, хоккейное, волейбольное и баскетбольное поля для командных игр, а также спортзал для индивидуальных и групповых тренировок(одним из фаворитов является тренировка "fly", которая проходит на гамаках и способствует выпрямлению позвоночника и закачке мышц). Все эти активности проходят под руководством профессиональных тренеров и полностью безопасны.

Также стоит отметить, что в нашем комплексе используется самое новое и современное оборудование, что даёт толчок дальнейшему развитию технологий и науки. К примеру, во время футбольных матчей и тренировок тренер и игроки оснащены системой AdidasMiCoachElite – футбольная смарт-технология, обеспечивающая контроль за физическим состоянием людей во время физической активности.

Мы ждём всех желающих в нашу дружную спортивную команду!

Всю подробную информацию вы можете посмотреть на нашем сайте:
www.raketa_rostov.ru

ФИО: Бондаренко Софья Дмитриевна

Класс: 10 класс

Баллы: 67

Статус: Участник

Тема: каким должно быть будущее физического воспитания?

В статье, написанной И. Люевич и Д. Дзигуа поднята проблема, которая, пожалуй, через пару лет будет остро стоять в образовательной сфере. Проблема эта в неэффективности системы физического воспитания в эпоху Web 3.0.. Текст называется "Актуальные практики и инструменты физического воспитания в эпоху цифровых технологий?: зарубежный? опыт", и сразу в глаза бросается удручающий вывод: эти описанные в статье "актуальные практики" сейчас не применяются почти нигде в мире. Авторы заявляют: "физическое воспитание в школе следует рассматривать как важнейшую основу мотивирования и формирования физической активности личности в течение всей жизни", однако на практике современные школьники, например, в России, отдают предпочтение пассивному отдыху или сидячей работе, а не урокам физкультуры. В статье есть весомые аргументы тому, что физическая активность способствует успеваемости в школе, приведены ссылки на исследования на эту тему.

Авторы описывают практики, которые могут решить эту проблему. Довольно большая часть текста уделена необходимости внедрения информационных технологий в образовательный процесс для "обучения движениям" и "включения в занятия новых видов двигательной активности". Но нет никаких комментариев и ссылок на исследования, доказывающих пользу, к примеру, геймификации или интерактивных досок в школьном воспитании. Не подкреплённый аргументами свою пользу тезис может лишь рассматриваться как призыв к более подробному изучению использования гаджетов в обучении, но не может называться "актуальной практикой"

В статье ничтожно мало упоминаний о педагогах - авторы только вскользь затронули проблему неприятия современных технологий школьными учителями. Но только они, живые люди, не технологии и не гаджеты, способны изменить систему физического образования. Для этого изменения миру нужно вырастить новое поколение педагогов, умеющих не только "оттарабанивать" программу, но и работать с большим количеством правдивой и ложной информации, дополнять и обрабатывать знания, которые ученики получают в сети.

Фрагменты текста, в которых описывается необходимость расширения границ физического воспитания в школе, вызывают в целом положительные эмоции из-за моей субъективной веры в то, что это улучшит систему образования, но, как и в тезисе о внедрении информационных технологий в процесс обучения, аргументы в пользу совмещения физической активности и воспитания с привлечением смежных научных областей, довольно неточные и могут не убедить целевую аудиторию.

Остальные части текста написаны грамотно, качественно, с опорой на исследования и чёткими комментариями тезисов. Эта статья может быть очень полезной для целевой аудитории, более того, может стать объектом дискуссий среди студентов. Текст актуальный из-за выбранной проблемы, которая поднята подробно и многогранно.

ФИО: Астрелин Игорь Александрович

Класс: 11 класс

Баллы: 65

Статус: Участник

Тема: 1. Интеллект в моде

Уже не секрет, что мир меняется, и в последнее время это особенно заметно. Становится в разы больше грамотных людей. Я бы сказал, что сейчас встретить человека без высшего, или, хотя бы, среднего образования очень и очень сложно. Людям вбили в голову, что образование сейчас обязательно и необходимо, без него никуда. Именно поэтому мне и моей команде кажется область интеллектуализации спортивных состязаний **очень перспективным!**

В Древней Греции и Риме, примерно пару тысяч лет назад обывателям достаточно было смотреть, как одни люди убивают других, крича при этом и болея за своих любимчиков. Сейчас же все изменилось. Людям по-прежнему интересна спортивная составляющая и драма, эмоции в спорте. Но с развитием технологического прогресса мы зачем-то все хотим описать, все разобрать и понять. Точно такая же тенденция начала приходить и в спорт. Болельщикам спортивных событий интересно не только как быстро пробежал Усейн Болт, но и как он живет, как тренируется, его личная жизнь. В медийном пространстве это все создает огромный бум и интерес в том числе и нейтральных болельщиков.

Я же и моя команда предлагает пойти дальше. Мы хотим рассказывать и передавать, для начала, ярым фанатам **футбола, биатлона, фигурного катания, хоккея и шахмат** о конкретной более углубленной тактике, развитии событий. В общем, обо всем, что происходит во время матча, а не только об эмоциях. Мы хотим, чтобы спортивные болельщики поняли, что то, что они смотрят по телевизору и в интернете не только и не столько про борьбу, грубую мужскую силу или талант, но скорее про тактику, работу в команде и подготовку перед матчем. И побеждает не тот, кто сильнее и быстрее, а тот, кто лучше, умнее подготовился и выбрал оптимальную тактику

Почему мы выбрали именно эти виды спорта? Футбол и хоккей- самые популярные виды спорта, поэтому обойтись без них невозможно. Более того, в этих командных видах спорта можно очень долго разбираться, то есть платформа для рассказа про тактику, статистику и концепцию игры команд вполне можно разбирать бесконечно. Фигурное катание также стоит особняком в российском спорте, во многом благодаря многочисленным победам наших фигуристов. Несмотря на то, что фигурное катание- индивидуальный вид спорта, в нем чрезвычайно легко погрязнуть, разбирая всевозможные элементы и программы. Биатлон стал популярен в России благодаря Дмитрию Губерниеву, который, кажется, может комментировать что угодно. Особенно биатлон вошел в список самых просматриваемых событий после сенсационной победе Шипулина и команды на олимпиаде в Сочи в 2014 году. Что касается шахмат, то я и моя команда видят в ней огромный потенциал для роста, особенно после сериала "Ход королевы". Более того, сейчас множество сильных российских шахматистов. Ян Непомнящий, например, лидирует в турнире претендентов, победа в котором дает право сразиться за шахматную корону с действующим чемпионом мира- Магнусом Карлсенем. Сразу вспоминается невероятный бум от игры Сергея Карякина и норвежского чемпиона пару лет назад. Об этом событии говорили буквально все. Также стоит отметить, что во время пандемии турниры по шахматам переместились в интернет и стали меньше по времени, поэтому обычным зрителям стало интереснее смотреть. Конечно, мало кому будет любопытно наблюдать за матчем, который длится, например, 8 часов.

Моя команда предлагает сотрудничество, которое, как нам кажется, даст общую синергию и выгоду каждой стороне. Телеканал Матч Тв уже начал развивать эту

тенденцию, приглашая знаменитых спортсменов и обозревателей событий. Именно поэтому мы и хотим заключить договор с Матч ТВ. У нашей команды нет достаточных средств для реализации такого проекта, мы не можем звать известных футболистов и комментаторов. Ваш канал достаточно далеко продвинулся в этом плане. Уже есть довольно большая база людей, которые вас смотрят. Также есть средства для приглашения известных личностей. Тем не менее, канал не прибыльный, а убыточный. Нам кажется, что использовать ваш потенциал, а именно то, что вы - единственный спортивный ТВ канал в стране можно лучше. Никого уже не удивишь счетом матча и голами, а также поверхностным разбором матча. Это можно смотреть и в интернете на разных платформах, таких как: YouTube, Instagram, Telegram. Или на сервисах Чемпионат.com, Спортс.ру.

Тренера могут подробно разбирать тактику, углубляться в теорию, это на постсоветском пространстве сейчас не делает никто. В этой сфере нет конкурентов. Вместо того, чтобы обсуждать, перейдет ли Месси в ПСЖ или нет (что делают сейчас все), можно подробно рассказать о роли аргентинского футболиста в построении игры Барселоны.

У вас уже была попытка сделать шоу, которое называлось "Тотальный Футбол". Оно было интересным и просматриваемым, но держалось на харизме тренера Валерия Карпина, а не на тактике и подробном разборе. Мы с командой считаем, что с учетом нынешних тенденций фанатам интересно разобраться в том, как построена игра и как тактика влияет на игру команды. Интеллект сейчас в моде, каждый хочет разобрать на атомы интересную ему сферу.

Для моментального привлечения людей можно назвать проект "Тотальный спорт", что отсылает на предыдущую популярную программу. Это проект, ТВ передача, которая будет выходить после громких спортивных событий и по коркам, досконально их разбирать. Из-за частоты таких спортивных событий, программа будет выходить, как минимум, раз в неделю. Этот проект однозначно обречен на успех. Моя команда может предоставить профессионалов, разбирающихся в тактике и глубоком анализе, в то время как вы позовете популярных людей для привлечения внимания.

Также необходимо учитывать и тот факт, что не все сейчас смотрят телевизор, поэтому потвор передачи необходимо выкладывать еще и на YouTube или в Instagram.

Целью проекта является популяризация спорта в массы, привлечение внимания и уничтожения стереотипа про то, что в спорте все просто (кто сильнее, тот победил). Это, конечно, коммерческий проект, который направлен на получение прибыли. Я считаю, что будущие огромные рейтинги сделают рекламу между передачами в разы дороже, что позволит телеканалу выйти из убытков. Более того, это привлечение молодого поколения, которое не смотрит телевизор, но хочет разобраться в спорте. Подводя промежуточный итог, хочется еще раз отметить, что выгода для телеканала это: привлечение дополнительной аудитории, развитие канала за пределами телеэкрана, увеличение цены за рекламные интеграции и повышенный спрос на рекламу в целом (в связи с ростом популярности канала).

Самым сложным будет изначальный слом шаблонов, что спорт это только про физические качества человека. Изначально люди могут неправильно это воспринять, но после согласия со стороны больших (известных) спортивных личностей шок пройдет и придет понимание достоверности информации.

Я считаю, что в долгосрочной перспективе **"Тотальный спорт" может стать лицом Матч ТВ, его визитной карточкой**, ведь, по сути, люди приходят на канал для того, чтобы насладиться и понять спорт (понять то, что они посмотрели). А в качестве промежуточной цели и оценки успешности проекта можно взять просматриваемость. Она должна быть не меньше спортивных новостей, которые показывают по Матч ТВ, чтобы мы поняли, что подробный анализ людям интереснее, чем поверхностное суждение и обычная статистика (результаты матчей и тд). Мы с командой считаем, что полугодика должно хватить для первоначальной оценки проекта и осознания его значимости.

В конце я бы хотел еще раз сказать, что мировые тенденции ведут к популяризации интеллекта. Сейчас, прежде всего, ценится ум, а не сила, выносливость или красота. **Интеллект в моде**, и надо этим пользоваться.

ФИО: Прокопьев Игорь Сергеевич

Класс: 10 класс

Баллы: 65

Статус: Участник

Тема: 2. Изменения неизбежны.

Современный спорт для современного мира.

Добрый день, дорогие родители. Сегодня я хотел бы поговорить с вами о том, как современные гаджеты поменяли мир спорта, и что такое спорт в 21 веке вообще.

Не для кого не секрет, что прогресс не стоит на месте. В 21 веке в различные спортивные соревнования вводятся всё больше новых технологий. Например в футбол ввели VAR (Система повторов спорных моментов), которая позволяет, как болельщикам, так и футболистам наслаждаться более честной и качественной игрой. Именно для этого и вводятся технологии в спорт, чтобы сделать его более зрелищным и справедливым.

Наверняка сейчас в ответ на мою статью могут полететь комментарии по типу: "*Не нужны нам эти гаджеты, пусть дети также занимаются спортом, как мы и наши предки!*" или "*Спорт нужен для того, чтобы укреплять своё здоровье, а не для того, чтобы портить его, от ваших гаджетов и зрение портится, и голова болит, и давление повышается...*", ну и всякая другая чушь подобная этой, ну вы меня поняли. Я же могу успокоить вас, дорогие родители, двадцать первый век не зря был назван **веком ТЕХНОЛОГИЙ**. Во всём мире тысячи компаний и миллионы людей на международных рынках борются за своих клиентов, они создают всё более интересные и всё более безопасные для человека гаджеты. Современные мониторы стали тоньше, чем кусочек сыра, который вам нарезают в дорогих ресторанах, а картинка на мониторе уже почти что не напрягает глаза человека вообще снижая ущерб от просмотра в экран до минимума. Так и VR (Виртуальной реальности) шлемы, которые ещё 5-7 лет назад пагубно влияли на зрение человека (Даже, учитывая то, что находиться в нём можно было не более 30 минут за сеанс). Теперь же в современных шлемах можно находиться гораздо дольше, ущерб будет такой же, как от просмотра обычного телевизора, всё очень практично, интересно, доступно (Средняя цена VR шлема колеблется в районе **25 000** рублей) и что самое главное **безопасно!** Уже далеко не 90-2000-ые! Года, когда времяпровождение за компьютером было делом опасным для здоровья, да удовольствие тоже было не из дешёвых, особенно для людей, живущих в стране, которая переживала инфляцию.

Прогресс в мире технологий, также подразумевает собой внедрение новых спортивных дисциплин. Как пример могу привести такую дисциплину, как **киберспорт**. Это очень быстроразвивающаяся дисциплина, как в плане аудитории, так и в аспекте количества денег, которые вкладываются в этот **СПОРТ** (Да вам не показалось, это не "*Ваши глупые игрушки, которые никак не пригодятся тебе в жизни*", а именно **Официальная спортивная дисциплина**). И призовые на турнирах по CS GO и DOTA (Две наиболее популярных направления игр в сообществе геймеров), составляют более **1 000 000 ДОЛЛАРОВ за турнир!** Да, сумма на самом деле не маленькая, так что, дорогие родители, прежде чем отчитывать детей за их "глупые идеи", не давая им даже отстоять свою точку зрения, попробуйте изучить, то чем занимается ребёнок поглубже, и возможно его (Пусть глупое и неперспективное на первый взгляд) хобби и станет его будущей работой.

Также хотелось бы напомнить своей целевой аудитории (Родителям подростков), что никогда не стоит делать поспешных выводов. Я прекрасно понимаю, что вы знаете золотое правило "*Семь раз отмерь, один отрежь*", но кажись взрослые всё-таки частенько забывают об этом. И на своём личном опыте могу доказать, что взрослые часто ссылаются в споре с ребёнком не на конструктивные аргументы, а исключительно на свой возраст, и если ребёнок не желает смириться с выражением, "**взрослый ВСЕГДА ПРАВ**", то в большинстве случаев он будет просто наказан, наказан за то, что человек, который очевидно не имеет столько же опыта, как у его оппонента по спору, возможно прав. Ведь отсутствие большого количества жизненного опыта не означает то, что ребёнок может больше разбираться в какой-либо теме. Так что я хотел бы ещё раз обратиться к вам, мои дорогие родители, прошу вас, не рубите с плеча. Хочу напомнить вам ещё раз, попробуйте углубиться в тему побольше, почитать статьи в интернете, посмотреть передачи по телевизору или послушать те же передачи по радио, прежде чем вы будете спорить с ребёнком, заранее будучи уверенными в своей правоте, ведь изначально ваша точка зрения всегда будет субъективной.

И прежде чем попрощаться с тобой, мой дорогой читатель, я хотел бы попросить тебя, всегда выслушивать точку зрения другого человека, старайся всегда находить компромисс, ведь конфликты, что между людьми, что между государствами, никогда ещё не приводили к процветанию. И если у тебя получится поставить себя любимого на место другого человека, и ещё раз пересмотрев эту ситуацию с другого ракурса, пересчитав все плюсы и минусы, возможно так у тебя, мой уважаемый читатель, получится объективная точка зрения.

Берегите себя и своих близких, всем хорошего настроения, всем удачи и до скорых встреч.

ФИО: Карпова Людмила Кирилловна

Класс: 9 класс

Баллы: 64

Статус: Участник

Тема: 2. ЗОЖ - это жизнь?

Как же часто происходят конфликты между подростками и старшим поколением. Причины могут быть разные, и каждый прав по-своему. Я хочу поговорить про проблему Здорового Образа Жизни. Это течение сейчас очень популярно. Конечно, своё дело сделали социальные сети. Они дают как положительный, так и отрицательный эффект. Если подросток смотрит на своего кумира, который курит, злоупотребляет алкоголем, то неудивительно, что школьник станет ему подражать. Огромное влияние оказывают друзья и одноклассники - они могут перевести подростка на тёмную сторону. Очень трудно в такой ситуации сохранить самообладание и твёрдость. Школьники не понимают, что портя своё здоровье сейчас, в будущем у них могут быть огромные проблемы. Что самое интересное, делают они это за свои же деньги, деньги, которые были подарены бабушкой, получены на День рождения или даже заработаны самостоятельно. Стоит ли это того?

А бывает, и обратная сторона положительного эффекта. Социальные сети, особенно Instagram диктует свои представления о красоте. В основном, что стройное тело это красиво, а с лишним весом или тощее - нет. Мало человек должен постоянно поддерживать себя в форме. Многие блогеры постоянно публикуют свои тренировки в спортивном зале, показывают, как они считают калории, ограничивают себя в питании. И тут, в основном, девочки-подростки начинают задумываться - а всё ли они делают правильно. Начинают тоже жёстко контролировать себя в еде, садятся на диеты или вовсе ничего не едят, записываются в фитнес-клуб, пытаются там показаться взрослыми, одним словом, хотят быть похожими на любимого блогера. Но часто это приводит к страшным последствиям - болезням, травмам. Куда важнее сохранять баланс, быть в гармонии с собой и своим телом.

Стоит подробнее разобраться в теме еды. Очень печалит, когда худеющие люди постоянно считают калории, боятся съесть лишнего, сидят на Правильном Питании. Часто это приводит к срывам - хочется съесть всё, что попадает на глаза, или наоборот - ничего не хочется есть. Люди не знают, что толстеют они не от калорий, а от сахара! Так, можно съесть на завтрак тост со сладкой шоколадной пастой. В нём калорий будет меньше, чем в тосте с авокадо, но и пользы тоже будет меньше, и есть быстрее захочется.

В наше время люди забывают есть овощи и фрукты. В них содержится большое количество витаминов, а главное клетчатки - растительных волокон, помощницы кишечника. Она замедляет всасывание сахара, помогает лучше усваиваться пище, очищает кишечник. В промышленных соках, которые, кстати, многие считают полезными, почти нет клетчатки, часто в них добавляют много сахара, и ни к чему хорошему это не приводит.

Давайте поговорим о сахаре. Он содержится почти во всех продуктах, даже во фруктах. Только в них ещё содержится клетчатка, которая компенсирует вред сахара. Кроме того, что избыток сахара вызывает привыкание, он приводит к лишнему весу, сахарному диабету, заболеваниям печени, кожи, портит зубы... Услышав это многие побегут выбрасывать сахар и всю сладкую еду. Не стоит сразу резко отказываться от сладкого, лучше делать это постепенно - например класть поменьше сахара в чай, каши, а потом

отказаться совсем. Норма сахара в день - не больше 50 грамм. Здесь тоже важно соблюдать баланс, и конечно, иногда стоит себя порадовать чем-нибудь вкусным.

Сахар также может прятаться в продуктах за такими словами как: фруктоза, глюкоза, патока, тростниковый сахар. Это скрытый сахар, и он немногим лучше обычного белого. Но нельзя не сказать про сахарозаменители. Есть хорошие, которые не нанесут вреда - стевия, эритрит. А есть те, которые мало отличаются от обычного сахара, а могут быть даже вреднее - сахарин, цикламат, сироп агавы, мёд.

Огромное влияние на образ жизни оказывает семья. Если родители сами питаются нездоровой пищей, ведут лежачий образ жизни, то неудивительно, что ребёнок пойдёт по их стопам. Движение и физическая активность играют огромную роль в нашей жизни. Не обязательно ходить в спортивный зал, часто хватает небольшой тренировки дома несколько раз в неделю, чтобы быть здоровым. Приучайте себя ходить! Во времена, когда у многих есть машины, трудно заставлять себя ходить пешком. Но если вы будете стараться ходить пешком небольшие расстояния, которые могли проехать, или даже выйдете на остановку раньше, реже будете ездить на лифте, то вам уже станет лучше. Будет здорово, если Вы найдёте свой любимый вид спорта. У каждого он свой - кому-то нравится ходить в бассейн, а кому-то бег. Главное, не заставлять себя заниматься тем, что не приносит удовольствие. Если у вас что-то не получается, вы долго пробуете новый вид спорта, то, возможно, лучше будет оставить его. Среди разнообразия активностей вы наверняка найдёте то, что вам будет по душе.

Здоровое питание и движение - основа долголетия. Учёные пришли к выводу, что дольше живут люди, которые живут в бедных районах благополучных стран. В этих странах хорошая медицина, высокий уровень жизни, но мало денег. Поэтому мясо там едят редко (оно, кстати, повышает уровень холестерина, а значит приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям). Основа питания - фрукты, овощи, рыба. В прибрежных странах добавляется рыба - источник Омега-3.

В итоге хочется сказать, что правильно питание, здоровый сон, физическая активность - неотъемлемая часть здорового образа жизни. Такие маленькие шаги требуют немного усилий, зато когда они складываются вместе, получается мощная "таблетка" от болезней.

ФИО: Найговзина Яна Игоревна

Класс: 9 класс

Баллы: 63

Статус: Участник

Тема: 3. Актуальность цифровых технологий в системе физического воспитания в школе

Цифровые технологии прочно укрепились в жизни, можно сказать, каждого человека, и особое место, они заняли, конечно, у детей и подростков. В статье И.Ю. Люевича и Д.В. Дзигуа приводится ряд исследований на тему влияния новых технологий на физическое воспитание детей в школах. Эта тема достаточно обширная, поэтому стоит изучить отдельно каждый из пунктов, указанных в исследованиях.

Многие исследования доказали, что физическая активность достаточно сильно влияет на умственную деятельность в школе. Так, 10-минутный перерыв на двигательную активность во время уроков значительно увеличил производительность даже отстающих учеников. Исследования в США также показали что дети, бегающие перед экзаменом сдали его лучше, чем сидящие ученики. Но при этом, в статье не указано, были ли ученики равны по уровню знаний, поэтому нельзя приводить это исследование в качестве доказательства без дополнительной информации. Соответственно, следуя этим исследованиям, можно сделать вывод, что отдавая предпочтение цифровым технологиям, а не физической активности, понижается качество образования, и чаще всего этой теории придерживаются учителя.

Есть множество фактов, которые способны опровергнуть это мнение. Согласно опросу студентов колледжей в США, использование информационных технологий помогает им снизить стресс и повысить работоспособность. В самом деле, обучение с их помощью иногда может заинтересовать намного больше, чем чтение учебников. Информационные технологии можно внедрить даже в уроки физического воспитания. Собственно, тут и находится главная точка соприкосновения, казалось бы, совершенно разных видов деятельности. Возможность создания интегрированного образовательного процесса, использование активных компьютерных игр и виртуальной реальности могло бы значительно повысить интерес к физической культуре и улучшить качество обучения. Встает вопрос только о вреде для здоровья. По опросам, проходившим в России после введения дистанционного обучения из-за коронавирусной инфекции, у многих учеников значительно ухудшилось зрение и появились другие проблемы со здоровьем. Выходом могло бы стать утверждение новых норм для использования разных информационных технологий.

Методика перевернутого обучения также может быть использована в уроках физического воспитания. Изучение - дома, отработка - на уроке. Пока, правда, не особо понятно, как можно было бы внедрить такой формат уроков в России, где учителя, в основном, придерживаются классической методики преподавания. Но и такой тип занятий можно внедрить в нашу действительность, если создать новые учебные программы.

С помощью новых технологий можно также повышать уровень осведомленности детей о физиологии человека, культуре гигиены и питания. В современном мире эту информацию чаще всего рассказывают детям их родители, но отвести отдельные уроки для более подробного изучения необходимо, потому что, в первую очередь, стоит убедиться в достоверности уже рассказанной информации, а также углубить знания детей.

Цифровые технологии меняют все сферы нашей жизни, поэтому стоит также повышать осведомленность педагогов во всех учебных заведениях. Стараться внедрять технологии без вреда для здоровья детей, развивать разные форматы уроков, и, конечно же, прислушиваться к ученикам. Все спорные моменты обсуждаемы и решаемы,

соответственно, можно сделать вывод о том что, вполне вероятно, за новыми технологиями наше будущее, и сейчас мы можем строить его сами.

ФИО: Блинецова Александра Александровна

Класс: 10 класс

Баллы: 62

Статус: Участник

Тема: 2, Физическое воспитание в эпоху цифровых технологий.

Физическое воспитание - один из важнейших аспектов жизни индивида. Спорт приходит в жизнь человека почти с самого его рождения. Еще совсем маленькими люди начинают посещать уроки физкультуры в детском саду или школе. Спорт закаляет нас как физически, так и эмоционально. Физическое воспитание - важнейшая основа мотивирования и формирования физической активности личности в течение всей жизни. Именно поэтому нужно приучать человека к спорту с детства.

В эпоху цифровых технологий очень сложно сконцентрировать внимание ребенка на чем-либо, кроме смартфона или планшета. Но вред гаджетов не так велик, если родители контролируют пользование интернетом, следят за тем, чтобы игры, фильмы, мультики не причиняли вред психическому и эмоциональному здоровью ребенка. Ведь Интернет - источник знаний, но чтобы найти полезную информацию, не затерявшись в ложных фактах, взрослым нужно сначала научиться самим пользоваться данными правильно, а затем научить своих детей.

Основной причиной появления стереотипов о негативном влиянии гаджетов является низкий уровень мотивации к изменениям. Вместо бездумной траты своего времени в социальных сетях или играх человек может найти огромное количество информации, которая поможет ему в дальнейшем. Но чтобы использовать интернет и гаджеты с умом, членам общества придется поменять свое мышление, изменить свою обыденность. Сделать это очень сложно, но необходимо.

Итак, мы выяснили, что интернет и цифровые технологии вовсе не так плохи, как кажется многим. Вернемся к физическому воспитанию детей. Как же все это связано? Внедрение цифровых технологий в процесс физического обучения детей позволяет существенно повысить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности, стимулируют личную заинтересованность, повышают интерес к собственному здоровью, способностям и демонстрируют возможности для их дальнейшего развития. Разнообразный иллюстративный материал, мультимедийные и интерактивные модели поднимают процесс обучения на качественно новый уровень. Нельзя сбрасывать со счетов, что современному ребенку намного интереснее воспринимать информацию именно в такой форме, нежели при помощи устаревших схем и таблиц.

Что касается новинок в спортивной сфере жизни общества, на сегодняшний день существует большое количество видов спорта, о которых 90% людей даже и не слышали. Но, благодаря интернету, люди могут познакомиться с ними, узнать где можно попробовать их. Конечно, в обществе присутствует недоверие к новым видам спорта, но не стоит переживать по этому поводу, люди всегда боятся чего-то необычного, это нормально. Новые виды спорта - идеальный способ познакомить современных детей с физической культурой. С помощью цифровых технологий родители могут показать как может быть интересен спортивный мир. Некоторые люди будут считать, что всеми любимый хоккей или футбол, существующий уже много лет, намного лучше всех новинок. Они будут убеждены в собственной правоте, хотя даже не попробовали узнать что-то о новых видах спорта. Чтобы убедить вас в том, что это действительно может быть интересно расскажу про некоторые из них.

Рассмотрим новые виды спорта, которые смогут заинтересовать вас и ваших детей. Один из них - сквош. Спортивная игра пришла в Россию из Англии в начале 1990 - х годов. Цель игры отбить мячик ракеткой так, чтобы отскочив от стены, он отлетел в неудобное место для соперника, и тот не смог его отбить. Данный вид спорта развивает внимательность, смекалку, скорость принятия решений. Еще один новый и интересный вид спорта - триатлон. Он совмещает в себе сразу несколько дисциплин:

- плавание, велогонка, бег (летний)
- бег, велокросс, лыжная гонка (зимний)

Все три дисциплины преодолеваются последовательно и без остановки. Данный вид спорта уберезит вашего ребенка от ожирения, научит его правильно распределять свои силы и время. Самым необычным новым спортом признан зорбинг. Весьма пугающее и интригующее название, правда? Что же это такое? Его суть заключается в том, что спортсмен спускается с горы или пересекает водоем в специальном шаре - зорбе. Зорбинг поможет развить координацию и равновесие ребенка.

Опираясь на все вышесказанное, могу смело заявить, что физическое воспитание в век цифровых технологий стало намного доступней. Да, с появлением смартфонов дети тратят все свое свободное время в интернете, но задача родителей состоит в том, чтобы распределить часы отдыха правильно. Нельзя лишать ребенка возможности познавать мир с помощью компьютера, но его следует научить пользоваться им правильно.

Формирование личности состоит из многочисленных аспектов, одним из которых является физическое воспитание. Спорт закаляет характер, учит принимать решения, общаться. На сегодняшний день существует огромное количество организаций, которые поддерживают спорт и двигательную активность. В интернете можно найти их официальные страницы, чтобы ознакомиться с их концепцией и убеждениями. Ваш ребенок всегда может вступить в одну из таких. Замотивированные люди помогут ему сделать выбор, расскажут ему о многообразии видов спорта, расскажут как можно заниматься физической культурой с помощью цифровых технологий, не выходя из дома. А Ваша задача - поддержать ребенка в его начинаниях.

Дорогие родители! Не бойтесь нового, учите ваших детей не бояться, развивайтесь, развивайте их. Дети - наше будущее, именно от вас зависит, каким оно будет.

ФИО: Рогачева Алиса Дмитриевна
Класс: 10 класс
Баллы: 61
Статус: Участник
Тема: Задание 1: заявка на старт.

Психологическая подготовка спортсменов в достижении спортивных результатов.

Добрый день! Я обращаюсь к министру спорта Российской Федерации с целью улучшения качества подготовки спортсменов к соревнованиям. Мое предложение заключается в обеспечении каждого спортсмена правильной психологической подготовкой и помощью. На сегодняшний день существует большое заблуждение о том, что физическая составляющая играет первостепенную роль на пути к достижению первоклассных результатов. Многие молодые атлеты пренебрегают подготовкой на психологическом уровне, забывая о её важности и заканчивают карьеру, не раскрыв свой потенциал. Я бы хотела опровергнуть данное заблуждение и создать все подходящие условия для успешной карьеры спортсменов, что позволит увеличить количество атлетов, которые выступают на высоком профессиональном уровне и решит проблемы, связанные с низкими результатами.

Для начала я бы хотела доказать значимость психологической подготовки спортсмена, чтобы показать пользу моего проекта. В конце 1990-ых Тим Ноукс выдвинул теорию центрального регулятора, по которой степень выносливости или силы зависит от работы подсознательной части нашего мозга, отвечающей за снабжение и регуляцию локомоторных мышц. Исследования показали, что осознанная саморегуляция мыслей и эмоций может весьма значительно повлиять на результат. Таким образом, успехи спортсмена формируются ещё в глубинах нашего мозга. Но это не единственная причина, из-за которой следует уделять психологической подготовке первостепенное внимание. В период соревнований у атлета возникает стрессовое состояние, которое или значительно возбуждает нервную систему и под действием его спортсмен теряет самоконтроль, или же, наоборот, происходит заторможенность нервной системы, ведущая к скованности и мешающая свободе действий. Из этого следует, что физическая подготовка просто не имеет смысла, если спортсмен не подготовлен на ментальном уровне. Такая проблема встречается очень часто в современном спорте. Также важно сформировать мышление спортсмена, дополняя природные дарования особым складом ума. Под особым складом ума понимается уверенность в своих силах, сосредоточенность и концентрация, спокойствие в экстремальных ситуациях и настрой на победу. Без профессиональной помощи сформировать такое мышление будет крайне трудно. Конкретными задачами к решению этих проблем являются: 1) обеспечение каждой спортивной школы квалифицированными спортивными психологами 2) обязательство атлетов посещать не только тренировки, но и занятия по спортивной психологии, а также различные тренинги 3) проведения специальных тестирований, помогающих определить ментальное состояние спортсмена. 4) Использование современных технологий и методов спортивной психологии. Решив эти задачи, атлетам будет предоставлена крепкая и эффективная база для достижения высоких результатов и побед. С помощью качественной психологической помощи количество профессиональных спортсменов значительно вырастет, их результаты будут соответствовать высокому уровню, улучшится ментальное состояние атлетов. Я считаю, что реализацию проекта следует начать с крупнейших спортивных организаций, в дальнейшем решать поставленные задачи в небольших спортивных школах, постепенно улучшая методы и качество подготовки спортсменов. Такова перспектива развития проекта. Также нельзя забывать о применении современных технологий, упомянутых в задачах проекта, таких как медицинские исследования нервной системы спортсмена,

которые помогут выстроить дальнейшую работу со спортивным психологом. Современные методы, направленные на улучшение состояния атлета, например визуализация, дыхательные практики, эффективность которых доказана докторами, но которые сегодня практически не используются в психологической подготовке. Я, как специалист в области спорта и спортивной психологии смогу дать необходимые рекомендации по реализации данного проекта и составить подробный план действий. Я уверена, что мой проект внесёт огромный вклад в развитие российского спорта и поспособствует блестящим результатам и победам многих спортсменов, поможет им достичь высокого уровня, в чём, безусловно, заинтересованы все мы. Поэтому прошу министерство спорта Российской Федерации профинансировать данный проект.

ФИО: Чибисова Анастасия Максимовна

Класс: 10 класс

Баллы: 60

Статус: Участник

Тема: 2.Моя лучшая реклама

В 21 веке человек стремится постигать новые вершины и открывать для себя больше возможностей.

Даже в спорте появилось большое множество новых направлений. К примеру, бейсджампинг, паркур, сёрфинг, рафтинг, скалолазание, скайсёрфинг. Все вышеперечисленные дисциплины привлекают любителей экстрима своей экзотичностью и опасностью. Многие могут подумать, что только взрослые люди решатся на такой импульсивный вид спорта, но для детей есть не менее опасные спортивные направления. Возьмём в качестве примера хоккей. Казалось бы, что может быть такого в заурядном хоккее, однако, приведя своего ребёнка на хоккейный матч, он будет с замиранием сердца наблюдать за игрой. Если же командные виды спорта не по душе, то можно рассмотреть вариант фигурного катания. Грация и изящность выступающих не просто завораживает, а погружает в атмосферу сказки.

Нельзя забывать, что в современном мире большую часть нашей жизни занимают гаджеты. Они настолько укоренились в социуме, что сейчас есть такое понятие как "киберспорт" и "киберспортсмен". Я думаю, что, проведя опрос о влиянии гаджетов на человека, большой процент опрошенных окажется сторонником стереотипного представления о негативном влиянии. Да, было немало нашумевших случаев о подростках, в чей жизни компьютеры и телефоны с видеоиграми сыграли злую шутку, но ведь нельзя перекладывать всю ответственность и вину и на ребёнка. До 18 лет человек не способен отвечать за себя и свои поступки в полной мере и в этом ему обязаны помогать родители. Они должны воспитать ребёнка с лучшими представлениями об общественной жизни и нормах морали. Нельзя допускать полного погружения в виртуальный мир, ведь воспринимать реальность будет уже слишком тяжело и не обойдется без плачевных последствий. Но мы рассмотрели только отрицательную сторону мира технологий, однако, где есть минусы, там должны быть и плюсы. Я уже упоминала про киберспорт и киберспортсменов, давайте подробнее изучим данную дисциплину. Киберспорт - это некое соревнование в формате видеоигр. Какое же положительное влияние оказывает на подростка? Для ребёнка-подростка важно развитие координации и абстрактного мышления, что как раз и даёт киберспорт, также нельзя забывать про внимательность, которой хорошо обладают и пользуются киберспортсмены. Ещё один из плюсов - подросток сможет зарабатывать с раннего возраста. Также, киберспортсмен никогда не останется без "ремесла". Сейчас в российских школах уже с 9 класса ребенок должен определить свою судьбу выбором направления, в котором будет развиваться и, в дальнейшем, работать. Большинство родителей, убеждённых в своей правоте, давят на своего ребенка, приводя аргументы "Мы твои родители, мы знаем лучше!" или "Ты ничего не понимаешь, ты ещё мал!", а услышав про выбор их ребенка киберспорта, как будущей профессии, или обычного хобби с возможностью заработка, сразу хватаются за голову, крича "Разве это работа?!", "Ты в жизни этим ничего не добьёшься". Подросток уходит в себя, замыкается, злоба и агрессия копится, а в один момент всё выльется наружу и в новостях мы услышим страшную историю подростка, покончившим жизнь самоубийством, или, избившим родителей.

Что же делать, если вы боитесь вносить новшества в свою жизнь и отдавать ребёнка в киберспорт? Вспоминаем своё детство и любимые дворовые игры. Безусловно, у многих мужчин футбол - одна из первых ассоциаций с самой лёгкой и беззаботной порой жизни. В Москве сейчас нереальное количество футбольных школ, секций, клубов, где с радостью научат всем необходимым навыкам данного вида спорта. В процессе обучения, как и в любом командном виде спорта, подросток приобретёт новые знакомства со сверстниками, что благоприятно повлияет на формирование его характера и научит взаимодействовать в обществе, а в будущем стать известным футболистом или выдающимся тренером. Для девочек же самым выбираемым видом спорта становится гимнастика или танцы, разновидностям которых уже нет счёта. Это хороший способ сохранить осанку, быть пластичной и гибкой, выступать на сцене и сделать карьеру известной гимнастки.

ФИО: Косатая Елизавета Федоровна

Класс: 11 класс

Баллы: 57

Статус: Участник

Тема: 3. Использование цифровых технологий в процессе физического воспитания

В "тексте 2" авторами поднимается проблема использования цифровых технологий в процессе физического воспитания. По их мнению, формирование отношения у подрастающего поколения к физическим нагрузкам во многом зависит от сформированных привычек в детстве. Такое приобщение к физической активности должны осуществлять школы, университеты, т.е агенты социализации человека. Именно они должны заниматься разработкой различных программ, повышающих двигательную активность ребенка и способствовать формированию правильного отношения к физическим нагрузкам, осуществляя тем самым физическое воспитание. Важный фактор, который будет способствовать этому, являются цифровые технологии. По мнению авторов, именно они в современном мире являются наиболее эффективным способом приобщения школьников к физической активности.

Мне бы хотелось выделить плюсы и минусы применения цифровых технологий в процессе физического воспитания. Так, авторы подчеркивают, что цифровые технологии являются объективной реальностью современного мира и способствуют повышению интереса школьников к физическим упражнениям и двигательной активности в целом, так как они "соответствуют запросам молодежи". Более того, "цифровые платформы и гаджеты расширяют возможности мониторинга здоровья, привнося элемент игры и соревновательности", что повышает эффективность формирования физического воспитания. Важность последнего также отмечается тем фактом, что двигательная активность благотворно влияет на умственную деятельность, повышая последнюю в несколько раз, способствуя решению "нерутиных" задач. Это подтверждается рядом исследований ученых. Например, авторы ссылаются на исследования в США в 2006 г., которые показали, что "10-минутный перерыв на двигательную активность во время уроков по различным дисциплинам на 8 % увеличил скорость решения задач и выполнения задания у учеников, а отстающие ученики улучшили свою успеваемость на 20 %". Причем отмечается, что физическое состояние тела не влияет на снижение умственной активности с условием выполнения физических упражнений. Наоборот, отмечено, что "учащиеся с избыточным весом, но относительно физически развитые, имели более высокие баллы по тестам, чем дети с более низкой массой тела, но менее физически подготовленные". Таким образом, такое положительное влияние физической активности на умственную деятельность человека подтверждает не только ее значимость, но и необходимость повышения внимания к физическому воспитанию. Это особенно отмечается тем фактом, что "сегодня зачастую в программах физического воспитания не хватает времени, отведенного на формирование знаний о собственном теле, его физиологических процессах, о культуре здоровья и питания, теоретических знаний о тренировочном процессе и культуре движения", что еще больше обостряет проблему физического воспитания и требует внедрение цифровых технологий для ее эффективного решения.

Однако существуют и минусы применения цифровых технологий. Так, отмечено, что в современном мире интернет-пространство "уменьшает ежедневный объем двигательной активности и физических нагрузок детей и подростков", так как характеризуется большим количеством отвлекающих факторов: социальные сети, компьютерные игры, мессенджеры, мобильные медиа только тормозят развитие физического образования.

Более того, стоит отметить негативное отношение учителей к применению цифровых технологий в ходе физического воспитания: "стереотипные убеждения в том, что цифровые технологии скорее наносят вред здоровью обучающихся, чем несут пользу, разделяет значительное число учителей?", что тормозит их внедрение в процесс обучения. Данная установка во многом является спорной, так как, к примеру, "в этом вопросе молодое поколение не всегда согласно с преподавателями: согласно опросу более 2600 студентов колледжей? США, применение цифровых технологий? в образовании помогает им снизить стресс (45 %), повысить уверенность (46 %), эффективность обучения (57 %), а также лучше подготовиться к занятиям (67 %)". Так, несмотря на наличие ряда противоречий, положительные последствия от применения цифровых технологий в процессе физического воспитания преобладают над отрицательными.

Таким образом, студенты первого курса спортивного вуза должны задуматься о способах обращения внимания своего учреждения на возможность использования цифровых технологий в процессе физического обучения. Они могут предложить свои собственные программы по их внедрению, создать определенное общество по решению данной проблемы, так как трудно не переоценить важность физического образования, ведь именно оно является основой здорового образа жизни.

ФИО: Гусева Ксения Дмитриевна
Класс: 11 класс
Баллы: 52
Статус: Участник
Тема: Спорт - это не только игра.

Появление современных видов спорта вызвало немало споров вокруг себя. Мнения разделились: кто-то с энтузиазмом и восхищением погружается в мир новых технологий сам и поощряет развитие в этой сфере своего ребенка, кто-то наоборот - выступает против технологический новшеств в мире спорта.

Какие же ресурсы несет себе киберспорт и VR-технологии? Давайте разбираться. Россия - первая страна в мире, признавшая киберспорт отдельным видом спорта в начале XXI века. Случилось это не напрасно, так как и киберспорт и любой другой вид спорта имеют общую основу - это, и в первую очередь, интеллектуальное состязание отдельных людей или команд. Для участия и, тем более, победы спортсмены должны обладать силой духа, физической развитостью, ловкостью, быстрой реакцией и психологической готовностью. Стоит подчеркнуть, что физическая подготовка киберспортсмена играет ключевую роль: в основе победы в таком виде всегда лежат скорость мышления и молниеносное принятие решений, которые невозможно развить в полной мере без включения тела и реальных физических тренировок.

Связь тела и мозга невероятно высока. Именно поэтому наибольших результатов достигают те спортсмены, которые одновременно прокачивают свои физические способности, развивают творческое мышление и оттачивают навыки визуализации реальности. Для последнего, кстати, идеально подходят VR-технологии, которые погружают спортсмена в атмосферу живых состязаний, там у него формируется настоящий опыт. Яркий пример тому - эксперимент, описанный в книге Джона Кехо "Подсознание может всё". В ней автор рассказывает, что в одном из университетов студенческую баскетбольную команду разделили на три группы и замеры их результативность. Затем, в течение следующего месяца игроки первой группы тренировались привычным для них образом - в спортзале, игроки второй - не занимались вовсе, а в третьей - тренировали свое мышление. Они не ходили в спортзал, но каждый день, оставаясь в своих комнатах, мысленно представляли процесс тренировок, визуализировали забивание мячей, проживали победы, подключая эмоции. Удивительно то, что в результате эксперимента показатели спортсменов из первой и третьей групп возросли практически одинаково. Результаты же второй группы остались неизменными.

Творческая визуализация запускает работу внутренних механизмов мозга и энергии, поэтому взаимодействие с виртуальной реальностью является эффективной и результативной. Поэтому VR-технологии так необходимы современному спортсмену, для постоянного развития и достижения новых показателей.

Вообще, дополненная реакция является неотъемлемой частью нашей действительности. Современные подростки не знают жизни без гаджетов и виртуального и мира. Родителям стоит это признать и не стараться убеждать в своей правоте. Общество никогда не вернется к плоскому формату существования, ограниченному только окружающей реальностью.

Киберспорт и VR-технологии - важная часть развития и прогресса в целом. Нельзя препятствовать новому, нельзя пытаться его игнорировать. Его нужно принимать, осваивать и учиться управлять.

А вот, что вы скажите насчет низкого уровня мотивации? Я бы сказала, что оно уже не относится и не является проблемой современного мира, это вы можете увидеть, присмотревшись к более молодому поколению. Уже многие ребята с самого юного возраста начинают создавать свои подкасты - тронувших их проблем. Посмотреть на недавно созданное приложение "clubhouse", в нем участвуют абсолютно разные люди будь-то они обычными или знаменитостями, там они могут общаться между собой, тем самым, мотивирую себя в определенных сферах жизни.

ФИО: Саберов Динар Ренатович

Класс: 11 класс

Баллы: 50

Статус: Участник

Тема: "Беговел" или как решить главную проблему XXI века.

Не для кого не секрет, что за последние 20 лет человечество сделало огромный скачок в развитии и перешло в новую информационную эру. Новая эпоха вместе с решением старых проблем принесла много новых, например: сидячий образ жизни, вследствие чего у человека появляется целый список проблем со здоровьем. Данная проблема является актуальной, так как по результатам отчёта ВОЗ сидячий образ жизни ведёт более 60% взрослого населения планеты. Также по их подсчетам, около 2 миллионов человек в год умирают из-за недостаточных физических нагрузок. К сожалению, пока мы не можем лечить человека на расстоянии, но мы можем повлиять на причину возникновения проблем со здоровьем. Наша команда поставила себе задачу: создать приложение "Беговел", которое добавляло бы некий интерактив в занятие спортом, создавая соревновательный дух, чем могла бы мотивировать людей заниматься спортом.

В современном мире огромное количество разных видов спорта: от плавания до парашютного спорта. К сожалению, большинство из этих видов спорта требует не малое вложения денег, что может являться дополнительной проблемой для человека, кроме того некоторая часть данных видов спорта доступна только в развитых регионах. Выбирая вид спорта, наша команда остановилась на беге и велоспорте, так как они являются наиболее экономичными, вдобавок бегать и кататься на велосипеде можно везде: и в деревне, и в крупном мегаполисе.

"Беговел" - это социальная сеть, участники которой будут соревноваться с друзьями или другими пользователями. Данная социальная сеть будет предоставлять тренировки, выполняя которые вы сможете победить в соревнованиях. В забегах на разные дистанции участники будут стремиться заработать больше очков, показав лучшее время. Далее эти очки можно обменять на разные призы и льготы.

Так как наш проект способен решить достаточно актуальную проблему, он может заинтересовать инвестора из любой отрасли. Но особое внимание стоит уделить главам IT корпораций, которые будут рады вложить деньги в спортивный проект, поскольку именно среди программистов и инженеров эта проблема наиболее актуальна. Также стоит уделить внимание руководителям государственных учреждений, главной задачей которых является выдвижение спорта в массы.

Польза, которую может принести данное приложение, огромна. "Беговел" способен не только улучшить здоровье человека, но и увеличить эффективность его работы, что благотворно скажется на компании. В данном приложении мы планируем использовать трекинг геолокации, что позволит не только записывать маршрут пробежки с высокой точностью, но и измерять скорость бегуна. Наша команда состоит из программистов, которые не раз работали с данной технологией, также наш проект привлёк тренеров по бегу, что увеличит эффективность предложенных тренировок.

Уже в первые месяцы запуска приложения мы рассчитываем, что количество его установок начнет набирать обороты. А уже через два года мы надеемся, что процент населения Земли с данной проблемой снизится до 40%.

Что насчет перспектив развития? Мы планируем развивать технологию трекинга для улучшения точности маршрута. Также мы планируем вывести на рынок ряд собственного оборудования, например: беговой дорожки, чтобы человек не выходя из дома мог ставить всё новые и новые рекорды.

ФИО: Орлова Алёна Евгеньевна

Класс: 9 класс

Баллы: 48

Статус: Участник

Тема: 2. Использование современных технологий для модернизации занятий спортом.

Люди с античных времен занимаются спортом. Ещё в Древней Греции проводились олимпийские игры. Для людей того времени, как и для нас, спорт был поводом для развития, а Олимпийские игры считались символом мира. Но, нет сомнений, многое в нашем мире изменилось с тех времен. Если сравнить Олимпиаду в Древней Греции с современными олимпийскими играми, то можно заметить, что изменилось не только оборудование, о и значительно увеличилось количество дисциплин. Если же говорить о спорте в целом, то изменения затронули буквально все его проявления. С развитием технологий изменился и подход к занятиям спортом.

К сожалению, большое количество людей не принимает эти изменения. Зачастую, собственное мнение строится на стереотипах. В обществе бытует мнение, что гаджеты - это плохо. Нас с детства приучают, что электронные устройства - это зло и говорят: "Иди лучше книгу почитай". Обычно такое мнение присуще прошлому поколению, ведь для них гаджеты - это что то новое и необычное. Но такие люди смотрят на проблему поверхностно. По их мнению, современные устройства - "пустая трата времени". Но далеко не каждый человек изучал полезные свойства своего смартфона, а ведь в настоящее время гаджеты - это не только смартфон. Современные устройства стали неотъемлемой частью любой сферы нашей жизни. Что уж говорить о спорте. Практически все соревнования и тренировки проходят с использованием различных устройств. Без современных технологий соревнования не были бы столь зрелищными, а спортсмены бы остановились в развитии, ведь ни один спортсмен, побивший рекорд, не смог бы достичь таких успехов без использования новейших технологий. Поэтому печально понимать, насколько узко для людей понятие слова "гаджет".

Если же говорить об успешной спортивной карьере, то этот, по истине сложный путь, надо начинать с самого детства (примерно с 3 - 6 лет). В столь юном возрасте ребёнку трудно сделать осознанный выбор и найти мотивацию. Но любой человек может наблюдать за спортивными соревнованиями по телевизору или вживую, и, увидев красивую картинку, моментально загореться идеей занятия спортом. Но после нескольких тренировок этот интерес может пропасть. Что же делать в таком случае? Безусловно, родитель не должен насильно заставлять своего ребенка посещать тренировки. Единственное, что в силах сделать взрослый - это поговорить с ребёнком. Родители должны мотивировать детей, объяснять, что большие победы - это результат длительных тренировок.

Кроме того, стоит упомянуть подростков. Как раз в этом возрасте проявляется зависимость от гаджетов. Многие подростки не хотят менять себя в лучшую сторону и заниматься спортом. Они увлечены социальными сетями и различными устройствами. Но даже это нездоровое увлечение можно превратить в преимущество. Эта тяга к гаджетам может пойти на пользу в занятиях спортом. В настоящее время существует много устройств, способных разнообразить процесс тренировок. Это и смарт-часы, и портативные колонки, и тренажёры с множеством функций. Сейчас можно встретить даже умные бутылки для воды, а чего только стоят онлайн тренировки! Человеку даже не придется выходить из дома. А ведь это все - результат стремительного развития

технологий. Кроме того, попробуйте сами сходить на тренировку с ребенком. Так вы не только сможете подать пример, но и убедитесь в безопасности и универсальности современных технологий.

Сейчас инновационные технологии позволяют выстроить персональный план тренировок. Специальная программа подберет необходимые упражнения и посоветует необходимый инвентарь, все в зависимости от особенностей человека. Развивающиеся технологии привели к появлению новых видов спорта, таких как прыжки с трамплина или стрельба из винтовки. Но, зачастую, новые виды спорта, наравне с использованием современных технологий, не вызывают доверия у общества.

Эта проблема неосведомленности приводит к потере интереса к многим современным видам спорта, а значит у людей значительно сокращаются возможности выбора. Международный олимпийский комитет (МОК) старается решить эту проблему. Олимпийские игры считаются самым зрелищным спортивным мероприятием. Большое количество людей смотрят игры вживую, и почти весь мир наблюдает за соревнованиями через экран телевизора. Не удивительно, что государства-хозяева игр тратят огромные суммы на их организацию. Олимпийские игры - это способ привлечь внимание общественности к спорту. МОК каждый год увеличивает список олимпийских дисциплин, вводя все новые и новые виды. Таким образом получается привлечь внимание людей к молодым и развивающимся видам спорта.

Для увеличения интереса зрителей организаторы соревнований используют весь спектр современных технологий и графики. Возьмём в пример олимпиаду в Сочи 2014 года. Организаторы сделали все, чтобы объединить нашу большую страну и сделать игры незабываемыми. Современные технологии использовались везде: от эстафеты олимпийского огня, до церемоний открытия и закрытия. А чего стоит великолепная графика и статистика, использовавшаяся во всех дисциплинах! Эти игры стали по истине незабываемыми и смогли заинтересовать людей в занятии спортом. После олимпиады большое количество юных спортсменов и их родители стали развиваться в различных спортивных направлениях.

Но, к сожалению, у каждой медали есть две стороны. Так же и в использовании современных технологий и устройств есть свои недостатки. В первую очередь это использование допинга. Это очень распространённая проблема в спорте. Современные технологии и фармацевтика дошли до того, что способны создавать препараты, которые могут улучшить необходимые для спортсмена качества без негативных последствий. В настоящее время проблемой использования запрещенных препаратов занимается Всемирное Антидопинговое агентство (WADA). Созданы специальные программы по борьбе с допингом, а спортсменов, пойманных на его употреблении, отстраняют от соревнований. В том числе, спорные дела рассматриваются в Спортивном Арбитражном суде (CAS) - так получается максимально повысить справедливость во время вынесения приговора. Таким образом международные спортивные ассоциации стараются привлечь внимание общества именно к честному спорту.

Можно сделать вывод, что инновационные технологии необходимы в развитии спорта. С их помощью у международных спортивных организаций получается заинтересовать детей и подростков в занятии спортом, и убедить их родителей в актуальности и важности многих спортивных дисциплин. Но надо помнить, что общество не поощряет прямое вмешательство в организм спортсмена, делая это незаконным. Весь мир за чистый и честный спорт!

ФИО: Еремин Василий Михайлович

Класс: 11 класс

Баллы: 44

Статус: Участник

Тема: 3. Нефутбольная элита и как в неё попасть

Как же мучительно постоянно представлять всю суть спорта с точки зрения соперничества: кто-то постоянно уступает, проигрывает и, в конечном итоге, после очередного поражения теряет весь его смысл...

Вот об этом то я и хочу рассказать. Что же, для всех двери в мир спорта в самых различных его проявлениях открываются ещё в раннем детстве. Мы узнаём всё новые и новые дисциплины, стараемся в них преуспеть. Но тут то мы почти впервые для себя встречаемся с отпором от остальных людей. И, вроде бы, никто не хочет причинить конкретного зла именно нам, однако действует целенаправленно и явно нам не в угоду - зарождается дух соперничества. Та самая вещь, которая вечно разобщает людей. Мы начинаем понимать, что тут мы уже так просто не заполучим того, чего так почему-то жаждем. Извечное ощущение человека, непрестанно ждущего чего-то от этого мира. Становится очевидным, что требуются усилия позначительнее, нежели те, которые не сработали до этого. Поэтому люди с малых лет начинают тренироваться, изнурительно готовиться к прорыву, менять свои предубеждения и, собственно говоря, полностью перевоплощаться, чтобы однажды выйти на финальную схватку с судьбой, язвительно пытающейся всему помешать. Тут под судьбой имеется в виду ещё и всё окружение своих соперников. И тут у каждого своя цель: для кого-то хватит результата выше среднего, а кто-то не сумеет насытиться новым рекордом. Это касается абсолютно любой дисциплины, ведь, как говорится: "Сколько дисциплин, столько и чемпионов". Или нет?

Конечно нет! Рассмотрим спорт глобальнее. Получим общее внутрижизненное соперничество во всём! Теперь же возьмём локальнее, рассмотрев киберспорт на примере личного опыта. Не так давно был придуман этот соревновательный раздел жизни человека, а сколько же страстей он взграмоздил на плечи ныне живущих... Взять хоть футбольные симуляторы, в частности, серию игр FIFA(далее просто Фифа). О, я помню чудное мгновение, как познакомился с фифой...(На самом деле, сейчас такие чудные мгновения происходят всё чаще.) Но тут! Неповторимое чувство беспредельного восторга мгновенно овладело мною: я понял - буду заниматься только этим! В особенности я был поражён всем смыслом игры: не только разрешалась, но и поощрялась игра за целую команду футболистов. По загадочным причинам мне с детства нравился футбол боллее любой другой активности. Естественно, я им занимался, но чуть повзраслев, мне стало ясно, что же именно меня в нём так прильщало - командная работа. Видимо, поэтому мне сразу же приглянулся этот футбольный симулятор. Более того в этой игре существует режим, где можно собрать собственную команду - так называемую Ultimate team - команду из выбранных тобою реальных игроков. И снова голову вскружило! Являясь поклонником футбола с детства, я следил за всеми знаковыми игроками своей эпохи, параллельно следя за результатами многих клубов из топ 5 европейских лиг. Я отслеживал всё: от результатов матчей и выступлений команд на турнирах, до трансферных переходов и самого разного рода футбольных слухов. Перефразируя, можно сказать, что, уделяя этому большУю часть свободного от забот людских времени, я постепенно набирался крайне занимательной информацией, делал выводы и, само собой, хотел применить всё это где-нибудь на практике. Поймав эту возможность в виде такого режима в этой игре я незамедлительно хотел всё опробовать. К сожалению, всё оказалось несколько сложнее, нежели мне представлялось.

Для самой игры требовалась платформа - игровая консоль. Да, эта вещь стоит денег, а родители точно не собирались вот так просто мне её покупать. Тем более я явно заговаривал с ними об этом не так, невзначай, а, скорее, с неподдельным фанатизмом в глазах. Помню, как их смутил мой аргумент в пользу покупки. Я сказал: "Консоль нужна мне не для того, чтобы играть в игры! Она нужна мне, чтобы играть в фифу!" Ещё тогда я воспринимал это не как игру, а, скорее, как неотъемлемую часть реального мира за одним лишь исключением, всё идёт не от первого лица. Ты полностью вовлечён в процесс командных взаимодействий для достижения успеха. Тебе дано самолично понять, что такое, до сих пор неизвестная, виртуальная концепция, которую принято называть "настоящая команда". Это позволяет окунуться в эту самую команду, почувствовать радость, при этом не только за себя, а словно за всех. Это мощнейшее чувство всеобщей радости именно то, с которым мне хотелось бы прожить всю жизнь. Завершив лирическое отступление, следует упомянуть, что вплоть до покупки консоли мне приходилось подпитывать себя информацией из мира футбола в столь же большом количестве, как до этого, ведь появился способ её реализации. У меня появилась урезанная версия мобильной игры на ПК, что, безусловно, прибавляло мне интереса к жизни на протяжении нескольких лет. Однажды консоль наконец появилась и я вновь ринулся постигать что-то новое. Оказалось, что это совсем другая игра. Всё было отдалённо знакомым, но при этом совсем другим. Помимо этого пришлось переходить на новое устройство управления - геймпад. Если брать несколько последних лет, во время которых я играл на геймпаде, то даже тут выявилась необходимость учиться правильно держать геймпад, привыкать к нему и т. д. Сложности привыкания вскрылись при первом запуске и продолжались ещё около года (в дальнейшем я узнал, что для других игр геймпад держать удобнее и превильнее по-другому). Однако, это были не самые гнетущие меня проблемы на тот момент. Выявились сложности с самим внутриигровым процессом. Для создания состава мечты и игры за него требовалось покупать карточки игроков на встроенном в игру трансферном рынке или ловить их из наборов. (Кстати, в этом игровом симуляторе существует множество разных лицензий на логотипы клубов, футбольную атрибутику, эмблемы, формы, гимны клубов и турниров, а самое главное - на реальных игроков.) Поскольку сначала я всё-таки не умел должным образом развиваться в игре (Ах да, чуть не забыл, это сезонная игра, поэтому каждый год выходит новая её часть уже с обновлённой атрибутикой, трансферными переходами и т. д. Каждый год нужно развивать свой клуб заново, абсолютно с нуля.), я вынужден был просматривать самые разные обучающие видео по этой игре. В скором времени я набрался должного опыта, чтобы вступить в настоящую игру против человека(до этого тренировался и играл только против ИИ).

Этот момент произошёл уже во втором для меня сезоне, то есть уже в новой версии игры. Я думал, что уже знаю об игре достаточно много. Не тут то было! Новый сезон - новые правила! Т. к. в первом сезоне я начал свой путь к команде мечты уже тогда, когда всё было в полном разгаре, а именно в декабре. Теперь же, в сентябре, мне предстояло стартовать со всеми. До того момента я и не думал, насколько же важен быстрый, резкий, уверенный старт. Как видим, это важно везде. Кроме того, мне предстояло врываться в совершенно новый для меня режим - WL- еженедельный турнир, в котором вы играете своим составом против составов других игроков, которые ими и управляют. Но тут важно даже и не это, хотя теперь это для меня и есть основополагающий фактор хорошей игры, ведь как выяснилось, против настоящих людей играется веселее. Суть режима - соревновательная игра, характеризующаяся количеством побед\поражений, текущим рангом и какими-то наградами за проведённые матчи. Рейтинг лучших игроков формируется каждую неделю по итогам сыгранных матчей, которых всего 30(но отыгрывать можно не все из них). На каждый матч уходит около 15 минут реального времени, более того, турнир проходит во время викенда - три дня, с утра пятницы до утра

понедельника. Само собой, чем больше матчей удастся выиграть, тем лучше будут награды. Но здесь самое интересное. Награды будут лишь условно лучше, то есть, грубо говоря, их будет больше, ведь в действительности награды представляют собой некоторое количество игровой валюты и паки, которые являются "сюрприз-механиками" по словам самих разработчиков. Паки варьируются по номинальной стоимости, также возможно покупать их за другую внутриигровую валюту - фифа поинтсы. Прибегая к несложным вычислениям, можно условно вычислить стоимость каждого пака. Паков там много разновидностей, но переводя на реальные деньги, в рубли(разумеется с привязкой к доллару) стоимость самого дешёвого и самого дорогого пака получаем, что самый дешёвый пак стоит чуть меньше 70 рублей, а самый дорогой чуть больше 1000 рублей. Но никто не гарантирует, что пак окупится! В итоге ты можешь целую неделю играть и не получить в наградах ничего в самых лучших паках, а можешь почти за бесценок при помощи другой игровой валюты (монет) купить самый дешёвый пак или получить его за выполнение простого задания и получить в нём крутого и, следовательно, дорогого игрока. Раз уж я заговорил об игроках, то не могу не сказать о том, что однозначно имеет значение то, за кого ты играешь, но крутые игроки и стоят не так дешево, что их себе может позволить любой желающий. Для этого приходится копить монеты и, соответственно, играть. Играть каждую неделю. Снова и снова. И вот тут уже начинаешь всерьез испытывать себя на прочность в самом прибыльном игровом режиме - турнире выходного дня (что и является WL). Тебе всегда интересно: сыграешь ты лучше или хуже, чем на прошлой неделе? А вот здесь то начинается настоящая погоня за результатом. Напомню, смысл игры, как предполагается, заключается в достижении максимально крутого для тебя состава и игре за него, но тут дело обстоит несколько иначе, иногда теряется грань между этим самым смыслом и концепцией "играть, чтобы играть". Стремительно стараясь не подвергнуться второму, иначе говоря, не попасть в рабство игры, я стал стараться равномерно улучшать свои результаты в игре. Но тут началась уже другая погоня, не столько за составом, сколько за результатом. При этом, повторюсь, мне нравится эта игра. Однако для того, чтобы достичь одного, нужно достичь второго. Так и начался мой путь бесконечного самосовершенствования в этой игре. Я играл и играл. Иногда играл и наслаждался, а вот иногда уже с самого начала настраивался на серьёзную тренировку того или иного скилла. Спустя некоторое время это дало результат. Мой ранг со временем повышался, но суть игровых механик подбора соперника такова, что игра пытается найти тебе соперника примерно равного тебе соперника по уровню мастерства. Соперники тоже не стояли на месте. Ох, ну и много же мне пришлось проиграть! В конечном итоге всё это дошло до нынешнего сезона этой игры. Многое всё же изменилось. В игре остались самые стойкие, ведь у многих не выдерживали нервы каждую неделю играть в эту игру, временами серьёзно напрягаться, вкалывать без желания и т. д. Благо у меня желание точно есть, да и нервов мне не занимать, на самом деле, это обоснованная реакция(тут я имею в виду нервы). Дело в том, что как бы великолепно игра не разрабатывалась, всё равно это всего лишь игра и у неё есть определённые недочёты. Так называемые скрипты, некоторые называют это "гандикап", некоторые же наоборот указывают на несостоятельность самих условий игры у разных игроков. Многие жалуются на качество соединения с серверами, мол у тех, кто живёт к ним ближе неоспоримое преимущество отклика (Ближайшие сервера к Европейской России, надо сказать, находятся во Франкфурте(Германия) и в Стокгольме(Швеция), что уже по умолчанию действительно далеко). Порой в моей любимой игре происходят невероятные вещи - так я себе объясняю все нелогичные ситуации в игре, проще говоря, баги. Но это же не оправдание!

Все мы стремимся побеждать, в этой спортивной игре это подняло конкуренцию до невообразимого уровня. Остались самые стойкие, кроме того, общий уровень мастерства игроков значительно вырос, что делает возможный путь в киберспорт ещё более

затруднительным. Более того, порой всё решают настоящие игровые недочёты. Но существуют же киберспортсмены! Их сложная участь состоит в непрерывном переигрывании людей, многие из которых играют чуть хуже их самих. В таких непростых реалиях мне приходится крутиться где-то на предпрофессиональной сцене между любителями и профессионалами, этот ранг в игре так и называется "Элита"(последняя группа рангов перед топ 100 и топ 200), а вот элита 1, элита 2 или элита 3...Это уже как кому повезёт, хотя небольшая разница всё же имеется, однако вопрос стабильности этой разницы ещё не закрыт, ведь я сам неоднократно убеждался в том, что начиная с какого-то определённого ранга любой игрок может запросто навязать бой киберспортсмену, что, возможно, сохраняет игровую интригу до конца каждого матча. Не напоминает ли это футбол? В любом случае нужно стараться, упорно совершенствоваться, и всё придёт. Но так у каждого своя история успеха, свой путь восхождения, своя жизнь. В краткосрочной перспективе точно можно воспользоваться девизом: "Надеемся на лучшее, готовимся к худшему!"

Смысл не в чемпионстве, весь смысл в достаточном хоть и локально минимальном необходимом, требуемом результате. Это и позволяет многим остаться с сохранёнными нервами, ведь всё равно выигрывать всегда и у всех не удастся. Это обуславливает возможность победить и другим игрокам. Чемпионы меняются, время идёт, а мы всё так же допускаем ошибки...

PS

Надеюсь, хоть что-то из этих записок сумасшедшего ясно. В любом случае, мне не хотелось кого-то обидеть или задеть: всегда будут победители и побеждённые, вопрос лишь в том, где окажешься ты. Это и предопределяет не только дальнейший ход истории, но и, возможно, сможет изменить её к лучшему!;

ФИО: Бабий Анжелика Юрьевна

Класс: 10 класс

Баллы: 10

Статус: Участник

Тема: 3. Рецензия на актуальность: статья о современных проблемах и их современных решениях.

Ключевые слова: физическое воспитание, цифровые технологии в обучении, технологии в физической культуре, современные методы обучения, теория физической культуры, зарубежный опыт.

В эпоху глобальной цифровизации сложно найти такую сферу жизни человека, которая не потерпела бы изменений. Так или иначе, общество начинает применять цифровые технологии практически везде, стараясь облегчить, улучшить процесс работы или ее результат. Цифровизация не могла обойти стороной и обучающую, и воспитательную и даже спортивную сферы деятельности. На тему обучения с применением современных технологий написано уже немало статей и исследований, но *"Актуальные практики и инструменты физического воспитания в эпоху цифровых технологий?: зарубежный опыт"* авторства *Люевич Ирины Юрьевны* и *Дзигуа Дмитрия Валтеровича* отличается от большинства имеющейся литературы тем, что рассматривает не просто обучение, а обучение конкретно физической культуре.

В данной статье авторы довольно содержательно рассказывают про актуальные методы обучения физической культуре, которые применяются в зарубежных странах. Чтобы углубиться в суть проблематики статьи, стоит отметить один факт, упомянутый в том числе и авторами. В странах СНГ в целом и в России в частности чаще всего можно встретить не комплексный подход к физическому воспитанию, а более фрагментарный, "прицеленный". В большинстве случаев преподаватели делают упор на практические занятия, крайне мало времени уделяя теоретической части. Это является своеобразной проблемой, особенно при рассмотрении некоторых зарубежных методик.

Итак, о каких же актуальных методах физкультурного образования расскажут авторы, и, самое главное, насколько эти методы применимы в рамках российской образовательной системы?

Для начала читателя знакомят с общей картиной: отмечается важность физического воспитания именно в школах, акцентируется внимание на том, что внедрение современных технологий сделает спорт и здоровый образ жизни привлекательнее для молодежи, а также приводится ряд статистических данных и исследований, согласно которым двигательная активность улучшает не только непосредственно физическое здоровье, но и умственную деятельность. Кроме того, упоминаются результаты опроса студентов колледжей США, доказывающие, что молодому поколению действительно интереснее и комфортнее обучаться с применением современных технологий. Авторы представляют весомые аргументы и факты в пользу выдвинутой ими проблемы: поиск актуальных методов преподавания физической культуры. Ознакомившись со всеми приведенными данными, довольно сложно оспорить важность данного вопроса. Проблематика статьи хорошо доказана.

Далее предлагается ознакомиться с предложенными авторами способами решения проблемы: создание межпредметных связей, использование интерактивных досок,

активных компьютерных игры и т.д.. Стоит отметить, что все перечисленные методы действительно могут быть применены в образовательном процессе, так как соответствуют двум основным критериям: удобство и польза в обучении и использование цифровых технологий. После этого авторы рассказывают о зарубежной методике *перевернутого обучения*. Этот метод предполагает изучение части нового материала самостоятельно с помощью различных гаджетов и сети Интернет. Кроме того, высказывается мысль, которая уже была упомянута ранее, : в настоящее время слишком мало времени уделяется на теоретическую часть физкультурного воспитания, и это же, согласно словам авторов методики перевернутого обучения - *Аарона Самса и Джонатана Бергманна* -, может существенно урезать возможности развития физической культуры как школьного предмета. В итоге, имеется сразу несколько решений поставленного вопроса - предложенные авторами и зарубежные способы. Статья дает возможные тактики борьбы с проблемой, но имеет довольно мало информации об их практическом применении, о результатах и эффективности в обучении. Чувствуется нехватка описания именно **опыта** зарубежных преподавателей.

В конце авторы высказываются об актуальности проблемы, поднимаемой ими, не только на уровне школы, но и на уровне ВУЗов, ведь в первую очередь именно настоящие и будущие преподаватели, физкультурные работники должны беспокоиться о разработке и внедрении современных методов обучения. Это важное дополнение, во многом определяющее целевую аудиторию статьи: обучающиеся и преподающие в ВУЗах, методисты, учителя, тренеры.

Статья имеет ряд сильных и ряд более слабых сторон. Сильными сторонами работы является выбор актуальной проблемы, аргументация важности данной проблемы, наличие нескольких способов решения вопроса, четкая ориентированность на определенную аудиторию. Более слабо авторы проработали описание приведенных методов обучения, содержится довольно мало непосредственно **опыта**. Отсутствие данных о результатах и эффективности методик снижает уровень доверия к ним, а вместе с ними и к другим способам обучения с применением цифровых технологий. Также у статьи присутствует ряд спорных моментов, но наиболее острым из них является применение зарубежных методик в России. Концепция перевернутого обучения звучит удобно и современно: ученик смотрит и разбирают теорию дома, а в классе учитель имеет больше времени именно на отработку полученных знаний, на уточнение каких-то важных деталей при практике. Но в контексте обучения физической культуре этот метод применить уже сложнее, так как он потребует значительного изменения учебной программы и учебного плана, в которых очень мало внимания уделяется теории. Использование же интерактивных досок и активных компьютерных игры предполагает наличие определенного оборудования, причем довольно дорогостоящего. Из всего написанного следует вывод: подобные, пусть и весьма современные и интересные, способы обучения могут быть не совсем выгодными в российских реалиях. То есть найденные авторами способы решения проблемы довольно спорно отвечают главному требованию - актуальности именно в нашей стране.

В заключение хотелось бы высказать личное мнение о представленной статье. Для меня очевидна проделанная работа авторов, начиная от вступления и заканчивая последним предложением. Статья написана очень грамотно и логично. Я думаю, что главным достоинством я бы выделила четкую проблематику, подкрепленную весомыми аргументами, среди которых особенно хочется отметить данные довольно интересных исследований. Меня несколько расстроило относительно небольшое количество информации про сами методики, так как, доказав важность и серьезность проблемы, авторы привели относительно небольшое количество конкретных способов ее решения.

На подобное я даже не стала бы обращать внимания, если бы заголовок статьи был иным. Но в случае с данной статьей в нем конкретно говорится: "**Актуальные практики и инструменты физического воспитания в эпоху цифровых технологий?: зарубежный опыт**". То есть само название сообщает о том, что акцент будет сделан на практики и инструменты, на опыт. Но так как больше внимания уделяется скорее самой проблеме, чем ее решениям, у меня происходит некоторый диссонанс между содержанием и названием. Тем не менее *Люлевич Ирина Юрьевна* и *Дзигуа Дмитрий Валтерович* определенно заслуживают лестных слов и большой благодарности за свой труд, ведь их статья, по моему мнению, поднимает важную проблему и доказывает, что это проблема не просто важная, а очень важная. И, исходя из проблематики статьи и слов самих авторов в заключении, их работа будет полезна и актуальна в первую очередь для студентов и преподавателей ВУЗов, особенно педагогических и спортивных, для методистов, для учителей. Все эти люди так или иначе связаны с обучением, и во многом именно от них зависят образовательные методы, их интересность и современность, их результативность и эффективность. Статья станет им хорошим подспорьем при разработке собственных наработок, особенно полезными могут быть приведенные аргументы в виде исследований. Также возможно изучить некоторые из описанных методик более подробно и использовать их на практике или при написании работ на данную тему.

ФИО: Швецова Арина Вячеславовна

Класс: 10 класс

Баллы: 10

Статус: Участник

Тема: 2. Подсчёт калорий - волшебная таблетка или бомба замедленного действия?

В условиях повсеместного распространения социальных сетей сложно переоценить значимость социального давления и трендов на каждого из нас, будь то мода на определенные виды сумок или на бодибилдинг. В эпоху глобализации влияние различных социальных групп друг на друга продолжает увеличиваться быстрыми темпами, тренды не успевают установить свои позиции, как им на смену приходят новые. Тренды касаются всех аспектов жизни: здоровья, красоты, стиля, спорта, воспитания детей или обучения. Одним из таких трендов в последние годы стала мода на подсчёт калорий.

Еще несколько лет назад все диетологи мира кричали о том, что этот способ контроля над количеством потребляемой пищи наиболее рациональный, а снижение веса таким путём являлось лучшим из существующих на тот момент способов. На самом деле, нельзя категорично говорить о минусах подсчета калорий, потому что у каждого понятия существуют свои положительные и отрицательные стороны. Теперь попробуем разобраться в каждой из них.

Для начала обратимся к теории по этой теме. Подсчет калорий подразумевает собой строгий контроль над количеством съеденного путем измерения массы потребляемых продуктов, а в последующем - пересчета граммов в калории исходя из пищевой ценности каждого продукта по отдельности. Исходя из массы тела, физической активности и возраста рассчитывается норма калорийности на сутки, которую нужно соблюдать ежедневно. К очевидным минусам на текущем этапе рассуждений относятся: постоянное взвешивание продуктов, непрерывное ведение пищевого дневника, психологическое давление со стороны тренера или диетолога и порицание в случае несоблюдения нормы калорийности, чрезмерный контроль над своей жизнью. К плюсам можно отнести: видимый результат спустя месяц-два, отслеживание количества жизненно необходимых макронутриентов (белки, жиры, углеводы), тщательный контроль за здоровьем.

Нередко те, кто желает опробовать такой метод снижения веса, не доходят даже до этапа изучения необходимого количества макронутриентов для своей нормы калорийности, что приводит к недостатку нужных для организма витаминов. К сожалению, это лишь одно из самых незначительных последствий, в то время как практика насчитывает как минимум один десяток. К самым роковым относятся: неспособность контролировать количество съеденного без весов и пищевого дневника, что может стать причиной переизбытка, заикленность на подсчете калорий, неспособность получать удовольствие от еды, а также расстройства пищевого поведения. К последнему, самому страшному итогу, на самом деле, не так уж и сложно прийти. Безусловно, для некоторых метод подсчета калорий будет наилучшим способом снизить вес, но всем ли подходит такой способ, нам только предстоит разобраться.

Сегодня расстройства пищевого поведения наиболее распространены среди подростков и молодежи. Слабо сформированная психика особенно подвержена влиянию медиа-ресурсов, в частности Инстаграма. Стандарты красоты, которые диктует нам общество, заставляют нас искать в себе несуществующие изъяны, к которым чаще всего относится лишний вес. Там же, в Инстаграме, каждый фитнес-

блогер спешит рассказать о "волшебной таблетке" в снижении веса - подсчете калорий, после чего каждая спешит опробовать этот метод на себе. Нередко девочки-подростки самостоятельно рассчитывают норму потребления калорий, что приводит к недобору важных макронутриентов и недостатку энергии. На фоне постоянных недоеданий возникает нарастающая потребность избавиться от полученного стресса (голодания - всегда стресс для организма), что в итоге приводит к сильным перееданиям, в крайнем случае - булимии. Рассмотрим другой исход. Постоянный контроль над съеденным - это сильный стресс. Еще больший стресс будет возникать, если вы хоть немного перейдете вашу границу калорийности, а рано или поздно это обязательно произойдет. Таким образом, вы собственноручно загоняете себя в ловушку постоянных переживаний и тотального контроля, что может закончиться даже нервным срывом. Возникает вопрос - а стоят ли сброшенные килограммы таких рисков?

В последнее время диетологи нередко рассказывают в своих блогах о том, как много клиентов обращаются к ним после похудения с помощью подсчета калорий. Случаи бывают совершенно разными - от истощения из-за неправильного расчета калорийности, до булимии или ожирения после постоянного контроля над едой и вытекающего из него стресса. Может показаться странным, что всего несколько лет назад каждый диетолог или фитнес-тренер считал своей обязанностью порекомендовать подсчет калорий как способ снижения веса, а сейчас им приходится исправлять последствия. На самом деле, этот парадокс вполне объясним - последствия долговременного подсчета калорий для нашей психики или пищевого поведения не такие очевидные, нежели от голоданий и строгих диет. В нашем случае итог напоминает бомбу замедленного действия, которая в результате приведет к катастрофе.

К счастью, современная диетология не стоит на месте, поэтому создаются новые методы снижения веса и изучаются новые способы некоего контроля над питанием, более безобидные, чем подсчет калорий. Один из изученных мною заключается в переводе продуктов в определенные единицы, измерять которые можно с помощью кулака, пальца или столовых ложек. На каждый прием пищи фиксируется определенное количество единиц (молочной продукции, белка, злаков и овощей), которое нужно съесть. Безобидность такого способа заключается в том, что контроль над питанием осуществляется в более безобидной форме, нет необходимости подсчитывать съеденное в граммах, "следить за каждой крошкой". Также, этот метод сразу фиксирует определенное количество единиц белка или углеводов, что помогает не вдаваться в особенности диетологии. Помимо всего прочего, этот метод содержит в себе определенные привычки(к примеру, один овощ или фрукт на каждый прием пищи), формирование которых приведет к налаживанию отношений с едой и осознанному питанию.

Метод, который я описала выше, далеко не единственный. Сфера здорового питания и похудения меняется с каждым годом, поэтому важно следить за последними тенденциями, отбирать наиболее подходящие для себя методы, конечно, если в этом есть необходимость.

Я думаю, у каждого есть право самостоятельно выбирать подходящие способы снижения веса. Главное: делать это с умом, изучать всевозможные последствия, а также отслеживать влияние того или иного метода на ваше здоровье. В любом случае, самым верным решением окажется обращение к квалифицированному специалисту.

