Кировское областное государственное общеобразовательное автономное учреждение «Средняя школа г. Лузы»

**Индивидуальный проект**

**Влияние ездового спорта на развитие физических и личностных качеств человека**

Работу выполнила:

Суслонова Ирина

ученица 10а класса

КОГОАУ СШ г. Лузы

Руководитель: Потепалова В.В

Луза

2020

**Содержание**

Введение …………………………………………………………………………..2

1.Обзор литературы

1.1 Что такое ездовой спорт и история его развития…………………………5

1.2 Дисциплины ездового спорта………………………………………………7

1.3 Какие собаки могут заниматься ездовым спортом………………………..9

1.4 Функции ездового спорта………………………………………………….13

1.5 Влияние спорта на физические и личностные качества человека….........15

2. Основная часть

2.1 Методы исследования……………………………………………………….18

2.2 Результаты и анализ результатов проблемы ……………………………19

2.2.1 Краткий анализ литературы……………………………………………..21

2.2.2 Анализ результатов анкетирования…………………………………… 22

2.2.3Анализ результатов интервью……………………………………………23

Заключение ……………………………………………………………………..24

Используемая литература………………………………………………………28

**Введение**

**Тема:** «Влияние ездового спорта на развитие физических и личностных качеств человека»

**Актуальность:** Ездовой спорт – это довольно молодой вид спорта. Но в последнее время он активно набирает популярность. И в России, и за рубежом проводятся соревнования по этому виду спорта, создаются клубы профессионалов и любителей ездового спорта, создаются комитеты по организации и проведении спортивных соревнований. Сейчас ездовой спорт появился в Лузском и Подосиновском районах – организован КЛЕС (клуб любителей ездового спорта) «Северный Юг», в котором состоят спортсмены из Лузы, Лунданки и Подосиновца. В октябре 2019 года была проведена первая в городе Луза авторская гонка – драйленд «По следам октября», куда приехали спортсмены из ближайших районов и областей. Позже, зимой, были проведены вторые соревнования - «Сила притяжения». Эта гонка была более масштабной, приезжали участники из дальных регионов. Я тоже была участницей этих соревнований и заняла призовые места.

**Проблема:** Занимаюсь ездовым спортом. Хочу узнать, как ездовой спорт влияет на физические и личностные качества человека.

**Цель:** выяснить, как влияет ездовой спорт на физические и личностные качества человека

**Задачи:**

1. Изучить и проанализировать справочную литературу по данной теме.
2. Разработать вопросы для анкетирования и провести анкетирование по проблеме исследования среди спортсменов, занимающихся ездовым спортом.
3. Разработать вопросы для интервью и взять интервью у Гороховской Н.С., тренера по ездовому спорту.
4. Обобщить собранный материал и подготовить презентацию.
5. Составить рекомендации для спортсменов, начинающих заниматься ездовым спортом.

**Объект:** ездовой спорт, собаки ездовых пород.

**Предмет:** влияние ездового спорта на физические и личностные качества человека.

**Гипотеза:** возможно, ездовой спорт положительно влияет на развитие физических и личностных качеств человека.

**Теоретическая значимость:** изучить и обобщить материал по данной теме с целью популяризации ездового спорта.

**Практическая значимость:** разработанные рекомендации по проекту могут быть использованы начинающими спортсменами. Теоретическая часть проекта может быть использована для проведения классных часов.

**Методы исследования:**

1. изучение литературы и интернет-сайтов и ознакомление с историей вопроса;
2. анкетирование;
3. интервью;
4. анализ;
5. обобщение.

**Работа над проектом – Приложение №1.**

1. **Обзор литературы**

Приступив к изучению заданной проблемы, я занялась поиском информации о ездовом спорте и его влиянии на развитие физических и личностных качества человека в книгах и статьях Интернета. Данная тема хорошо освещена в разных источниках. Проанализировав их, я смогла собрать следующую информацию.

**2.1. Что такое ездовой спорт и его история развития.**

Чтобы изучить проблему по теме исследовательской работы, мне нужно подробнее узнать о том, что же такое ездовой спорт. Я опиралась на статьи из интернет-сайтов.

«Ездовой спорт (англ. Sleddogs sports) — иначе «Гонки на собачьих упряжках» — вид кинологического спорта, объединяющий в себе дисциплины, в которых спортсмены соревнуются в прохождении различных дистанций на время, используя помощь одной или нескольких собак» [1]

Ездовой спорт – это виды спорта, в которых, кроме собственно человека-спортсмена, еще участвует одна (или несколько) спортсменов-собак. Также его иногда называют гонки на собачьих упряжках, за границей он известен как sleddogsport.» [2]

В наше время ездовой спорт отличается большим разнообразием видов. Благодаря этому заниматься гонками на собачьих упряжках может широкий круг желающих практически любого возраста с различной физической подготовкой. Это командная работа, здесь все зависит от слаженности работы каюра и собак, их умения понимать друг друга.

В начале 90-х годов на острове Жохова была обнаружена охотничья стоянка. Владимир Питулько, кандидат исторических наук, руководитель экспедиции: «Люди на севере Сибири в этот период уже обладали несомненными навыками селекции собак и довели ее до формирования стандарта породы. Собаки 8 тысяч лет назад на этой территории были уже не только одомашнены, но и соответствовали стандарту современных ездовых сибирских лаек, в том числе по массе тела животного - 25 кг. Несмотря на то, что при раскопках в этих местах не найдено ни одной детали, которую можно отнести к упряжи, на основании таких находок, мы можем утверждать, что собаки использовались именно как транспорт». [2]

Итак, на самом севере Сибири уже в это время, а именно около 8.000 лет назад, собаки стали использоваться как транспорт. Кстати, гораздо раньше, чем для этих же целей были использованы оленьи упряжки.

«Впервые письменное упоминание о гонках на собачьих упряжках было о соревнованиях, которые проходили в 1850 году между путешественниками. Проходила эта гонка по дороге до города Сент-Пол. В 1886 году в Сент-Поле прошёл первый Зимний Карнавал. Для привлечения внимания особенностью этого карнавала были гонки на собачьих упряжках и лыжные соревнования. В конце века внимание внешнего мира привлёк крайний север, Аляска и Юкон, в то время там бушевала Золотая лихорадка. Первая крупная гонка на собачьих упряжках, привлёкшая огромное внимание, была организована в Номе. Скотти Аллан, который прибыл в Северную Америку для разведения лошадей, позже присоединился к золотоискателям на Клондайке каюром, доставляющим запасы на дальние рудники и в лагеря. Он сыграл большую роль в организации ранних гонок на Аляске.

Уделяемое внимание ездовому спорту и его популярность в новостях дали результат — особенностью первой Зимней Олимпиады, проводимой в Северной Америке, были гонки на собачьих упряжках как вид спорта, возникший на этом континенте.

Хотя первоначально ездовой спорт был популярен в Северной Америке, со временем он стал завоевывать поклонников и в других странах. Первой из европейских государств, где появились профессиональные состязания, стала Норвегия. На прошедших в 1952 году олимпийских Играх в Осло ездовой спорт был представлен в виде демонстрационных состязаний. Позже свои состязания стали проводиться в Австрии, Франции, Швейцарии и других странах. Уже в 70-е годы 20-гг века практически по всей Европе были зарегистрированы клубы любителей ездового спорта. В 1983 году была создана Европейская ассоциация ездового спорта (ESDRA), под эгидой которой сегодня проходят Чемпионат и Кубок Европы среди 22 стран.

В СССР гонки на собачьих упряжках были представлены слабо – соревнования проводились в рамках национальных северных праздников, СМИ освещали такие события лишь на региональном уровне. Ситуация изменилась, когда в 1990 году прошла первая спортивная гонка протяженностью в 250 км. Через год прошла гонка длиной в 1920, соединившая Анадырь и американский Ном, став первым в России международным состязанием.

В 1996 году отечественные спортсмены организовали первую Российскую федерацию гонок на собачьих упряжках. Развитие ездового спорта в России осуществлялось с помощью региональных ассоциаций и клубов. Отечественные каюры активно участвуют в международных соревнованиях, занимая призовые места на чемпионатах». [2]

Из всего вышесказанного я узнала о том, что такое ездовой спорт, и пришла к выводу, что ездовой спорт зародился давно, в настоящее время он довольно активно развивается.

**2.2. Дисциплины ездового спорта**

Популяризация ездового спорта привела к тому, что им занимаются почти в каждой стране. Но не везде есть условия, как на родине гонок на собачьих упряжках. Именно поэтому были придуманы и другие дисциплины, которые тоже относятся к ездовому спорту. Все их можно объединить в две большие группы: бесснежные дисциплины (драйленд) и традиционные зимние. Информацию об этих дисциплинах я искала на просторах Интернет- сети.

«К бесснежным дисциплинам относят:

* **Каникросс** – дисциплина ездового спорта, в которой собака тянет за собой бегущего спортсмена. Шнур, соединяющий собаку со спортсменом, прикрепляется к поясному ремню спортсмена.» [3] «Каникросс - (англ. canis - собака + cross - кросс) - спорт. Вид спорта, в котором гонщики-бегуны соревнуются между собой на грунтовой трассе, используя тягловую силу собак.» [4]
* **Байкджоринг** – (англ. Bikejoring) — вид спорта, у истоков которого лежит езда на собачьих упряжках. Дисциплина ездового спорта, разновидность драйленда, в котором собака буксирует велосипед.» [5] «Байкджоринг - гонка на велосипеде с одной или двумя собаками, пристегнутыми к его рулю или специальному кронштейну с помощью потяга.» [6]
* **Скутеринг** - гонка на специальном самокате (скутере), к которому прикрепляется упряжка с одной или двумя собаками.» [6] Скутеринг –одна из бесснежных дисциплин ездового спорта, в которой собака тянет за собой спортсмена, передвигающегося на специальном самокате (скутере), созданном для передвижения по пересечённой местности.»[7]

«Эти виды наиболее популярные среди бесснежных дисциплин. Однако, есть и другие виды, не такие известные, но тоже очень зрелищные. Например:

* **Картинг** – это гонки на трех-(четырех)-колесной тележке в упряжке которой находятся от 4-х до 8-ми собак.
* **Докгтрекинг** – очень схож с каникроссом. Отличие лишь в том, что можно передвигаться в любом темпе от ходьбы до бега.

К зимним видам относятся:

* **Скиджоринг** – « (англ. skijoring от норвежского skikjoring «тянуть лыжи»), или ездовые лыжи, — одна из дисциплин ездового спорта, в котором лыжник-гонщик передвигается свободным стилем по лыжной дистанции вместе с одной или несколькими собаками. Скиджоринг может быть также с лошадью или за авто- или мототранспортом.» [8] «Традиционный скиджоринг зародился в Норвегии. Его прародителем был способ передвижения под названием «Pulka». Пулка — небольшая нарта, которая впрягается между лыжником и собакой. На российских официальных соревнованиях по скиджорингу длина дистанции колеблется от 3 до 15 километров. На стартах мирового уровня — от 5 до 20 км.
* **Пулкинг** – «это соревнование с использованием небольших саней, к которым с помощью троса прикрепляется упряжка из 1-4 собак» [6]
* «Гонки на упряжках – «исторически первая дисциплина ездового спорта, соревнования каюров на санях (нартах), соединенных с упряжкой из 2-16 собак» [6]

Таким образом, рассмотрев разные дисциплины ездового спорта, я убедилась, что это довольно разнообразный спорт: есть как летние, так и зимние дисциплины, как с одной собакой, так и с несколькими. Из всех видов ездового спорта в Лузском районе больше развиты байкджоринг, каникросс, скиджоринг и гонки на упряжках. Сама я занимаюсь каникроссом и гонками на упряжках, но в перспективе хотелось бы освоить и другие виды.

**2.3. Какие собаки могут заниматься ездовым спортом**

Существует стереотип, что ездовым спортом могут заниматься только собаки ездовых пород, такие как хаски, маламуты и самоеды. Но это не так. Этим спортом может заниматься любая собака, главное – это физические качества и желание. Причем это относится в одинаковой степени и к собаке, и к человеку. Несмотря на это, мне бы хотелось больше узнать и рассказать о собаках именно ездовых пород, так как с ними я знакома больше.

Собаки ездовых пород приспособлены к экстремальным условиям: они хорошо переносят лишения, обладают высокой работоспособностью. Их организм устроен так, что они способны усваивать пищу в мороженом виде и быстро восстанавливаются после голодовок.

**Аляскинский маламут.**

«Маламуты – это самые большие представители этой секции. Их параметры могут достигать до 65см и 45кг. У особей данной породы широкая спина, крепкая поясница, великолепно развитая мускулатура. Все это помогает им преодолевать большие расстояние при перевозке грузов. Из-за того, что маламуты столетиями жили в суровом, холодном климате, они приобрели густую шерсть. Местное население – маламуты, жившие по берегам залива Коцебу, – традиционно разводили их для хозяйственных нужд. Эти люди вели кочевую жизнь и им нужны были выносливые помощники, каковыми и являются собаки породы маламуты. Купцы рассказывали, что щенки-маламуты и дети эскимосов воспитывались вместе. Маламуты очень доброжелательны и ориентированы на человека, живут вместе с ним. Эти собаки довольно молчаливые и редко подают голос путем лая. Высокий интеллект этих собак, безусловно, облегчает дрессировку, и они с легкостью запоминают команды. В то же время эти собаки упрямые, что может вызвать сложность у новичков. К другим недостаткам породы можно отнести то, что маламуты очень доверчиво относятся даже к чужим людям, и поэтому они не подходят для охраны. Эти особи излишне самостоятельны, являются лидерами по своей натуре и склонны к доминированию» [9]

**Сибирский хаски**

«Эта порода была выведена чукчами родом из Сибири. Когда людям необходимо было преодолеть большие расстояния, они были уверены, что могут положиться на этих собак. «Свое название порода получила именно в память о северных племенах, так как слово «хаски» является искажением от слова «эски» (эскимос)» [10] «После революции в нашей стране собак хаски перестали использовать в качестве ездовых собак, так как посчитали их использование нерентабельным (собаки были слишком малы для перевозки больших грузов). Их даже запретили размножать. Но в это время в Америке начался новый виток «золотой лихорадки», и американцы закупили этих собак в России, чтобы использовать их на Аляске. И эти собаки там прекрасно прижились – они возили людей на прииски, перевозили грузы. Основными чертами этих псов являются дружелюбие, доброжелательность и относительная неконфликтность. Из-за того, что эти собаки веками находились в движении по 8-10 часов в день, то и сейчас они безгранично подвижны. Поэтому их нужно нагружать физической работой, в идеале – заниматься ездовым спортом. Если же такой возможности нет, то каждый день гулять по 1,5 часа. Заниматься с хаски нужно с самого детства, потому что со взрослой собакой совладать будет уже гораздо сложнее. Хаски имеют спортивное крепкое тело, крепкие конечности, походка легкая. Эта порода обладает густой двухслойной шерстью, что помогает им не чувствовать холод зимой и жару летом. При этом шерсть хаски не обладает характерным запахом и поэтому практически не вызывает аллергических реакций. Несмотря на вышеперечисленные достоинства у этой породы есть и недостатки. Хаски упрямы, свободолюбивы, склонны к побегам, очень активные, не подходят в качестве охранника и очень сильно линяют, что доставляет большие неудобства.» [10]

**Самоедская собака**

«Свое название порода получила от наименования кочевых племен северных регионов Урала и Сибири, сейчас известных как ненцы. Жили эти народности обособленно от окружающего мира и были самодостаточны, «самоедины» – отсюда и название» [11] «Из этих краев в конце 19 века британский зоолог и любитель собак Эрнст Килбурн-Скотт привез в Лондон несколько примечательных псов. Среди них был очень крупный кобель белоснежного окраса по кличке Масти. Именно с этого периода и началась современная история породы. В 1909 году Скотт вместе с супругой открыл знаменитый и поныне питомник «Фармингем», а спустя пару лет, появился и первый клуб любителей необычных северных собак. В это же время был определен стандарт, который в неизменном виде существует вот уже более ста лет. Порода быстро приобрела широкую популярность, и уже в тридцатых годах прошлого века появились питомники по разведению самоедов в континентальной Европе».[11] Ареал этих особей был ограничен, и смешения с другими породами у них не происходило, поэтому они сохранили свою чистокровность. Чистокровность – залог крепкого здоровья и устойчивости к различным патологиям. У самоедской лайки крепкая прямая спина, мускулистая поясница и широкая грудная клетка, задние лапы очень сильные, а хвост длинный и очень пушистый, при хорошем настроении собаки немного загибается на спину или вбок. Шерсть у самоедских лаек очень густая, плотная, ее еще называют «полярной». Самоеды добры ко всем окружающим и никогда не проявляют безосновательную агрессию, очень открыты для общения и дружелюбны. Если ее хозяин постоянно занят, то самоед будет искать друзей самостоятельно. Самоедов достаточно легко дрессировать, поскольку они умны и не обладают упрямством, как, например, маламуты. Эти собаки очень терпеливы и будут спокойно относиться к тому, что ребенок дергает его за хвост и уши. Если им что-то не понравится, то они просто уйдут от раздражителя. Интересный факт: «Благодаря тому, что люди часто спали с самоедскими лайками, они имеют ряд особенностей, если человек берет их спать в свою постель. Например, собаки лежат неподвижно и боятся разбудить человека, а если собираются уйти или перевернуться, то делают это очень осторожно» [12] Также они не нуждаются в особом корме и достаточно неприхотливы в еде. Несмотря на такое количество положительных моментов, у самоедов есть и отрицательные черты. Например, самоедские собаки очень шумные. Они любят издавать разные звуки, лаять, выть и визжать. Чаще всего они делают так, когда им не хватает внимания. За шерстью этих собак нужен особый уход, что приносит трудности хозяевам. Самоедские лайки - плохие охранники: из-за дружелюбия они могут подпускать чужих людей очень близко.

**Гренландская ездовая (гренландсхунд)**

Гренландская ездовая собака имеет природное происхождение, то есть вмешательство человека было минимальным, а именно: человек лишь отбирал самых сильных и выносливых. «Территориальные предки гренландсухнда принадлежат к северной части Канады, Аляски, Сибири и Гренландии. Вместе с переселенцами-инуитами животные попали в Гренландию, где в обособленных островных условиях сформировалась эта уникальная порода» [13] Голова этих собак напоминает волчью, тело мощное и мускулистое, хвост толстый, пушистый и относительно короткий. У гренландских собак густая шерсть с очень мягким подшёрстком. Окрас может быть любым за исключением белого. «Гренландцы» обладают довольно интересным характером. Они дружелюбно относятся к людям, но не привязываются к ним и легко переносят смену хозяина. Также они обладают сильным духом и упорством, что иногда перерастает в упрямство. «Сторожами особи породы быть не могут, ведь они не видят угрозы в людях. Охотиться с этими псами можно, в особенности яростно они реагируют на белых медведей» [14]

Итак, рассмотрев разные породы ездовых собак, опираясь на Интернет-ресурсы, можно сделать вывод, что ездовым спортом могут заниматься разные породы собак, но люди отдают предпочтение именно ездовым собакам, которые обладают рядом схожих качеств, например: густая шерсть, выносливость. Также каждая порода имеет свои отличительные признаки, такие как внешний вид, характер и способности.

**2.4 Функции ездового спорта.**

Мне стало интересно, с какой целью люди занимаются ездовым спортом, что именно влечет человека к этому виду спорта. К этому же вопросу обратился Собов Сергей Евгеньевич, выпускник Московского института физкультуры и спорта, один из ведущих специалистов России по ездовому спорту, тренер по ездовому спорту. Он написал интересную статью «Теория и Методика Ездового Спорта». Вот какие функции ездового спорта он выделил:

**«Воспитательная**. Занятия ездовым спортом создают возможности для воспитания воли, честности, мужества, трудовых качеств; развивают гуманистические убеждения, чувство уважения соперника; формируют социальную активность, чувство ответственности и обязательности (при работе с животными).

**Образовательная.** В ходе занятий помимо общих знаний о физической культуре и спорте тренирующемуся приходится осваивать множество смежных видов спорта и приобретать довольно расширенный арсенал технических умений и навыков.

**Познавательная.** Во время занятий ЕС человек познает много новой информации из разных областей и наук — как гуманитарных, так и технических.

**Ценностно-ориентационная.** Удовлетворение потребности людей в активном отдыхе, досуге, рациональном использовании свободного времени (отвлечение от вредных привычек, формирование здорового образа жизни).

**Коммуникативная**. Поездки на соревнования. Постоянный обмен опытом. Всё это является неотъемлемой частью ЕС и удовлетворяет потребность в общении.

**Экологическая**. Соревнования с собаками проводятся на открытом воздухе, на природе. Это не может не повлиять положительно на занимающихся. Многодневные гонки часто проходят в красивейших местах нашей земли и, конечно же, учат бережному отношению к природе, заботе и сохранению экологии нашей планеты, достойному отношению и уходу за животными, пониманию места человека в живой природе и пониманию значимости живой природы для жизни человека.

**Рекреационная.** Эта функция подразумевает использование различных дисциплин ЕС в упрощенных формах и (или) формах туризма, для активного отдыха людей, получение удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой и бытовой деятельности.

**Реабилитационная.** Как вид спорта с явно выраженной гуманистической направленностью и спорт с животными, ЕС предоставляет широкую возможность для работы с инвалидами, прежде всего — детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата и прочих физических и психических расстройствах.

**Эстетическая**. Стартующая упряжка собак — это красивое зрелище. ЕС — красив и доступен для понимания практическими всеми слоями населения. Как явление, своей красотой и зрелищностью он сам по себе пропагандирует высшие ценности спорта, физической и общечеловеческой культуры» [15]

Таким образом, изучив фрагмент статьи Собова С.Е. «Теория и Методика Ездового Спорта», я выяснила, что ездовой спорт имеет множество функций, а именно: воспитательная, познавательная, образовательная, ценностно-ориентационная, коммуникативная, экологическая, рекреационная, реабилитационная и эстетическая. Все это положительно влияет на человека.

**2.5 Влияние ездового спорта на физические и личностные качества человека.**

Конкретной информации о том, как же влияет ездовой спорт на развитие физических и личностных качеств, в сети Интернет и литературе я не нашла. Но ездовой спорт – это тоже спорт, хоть немного и необычный. Поэтому я решила, что опишу влияние спорта в целом.

**Влияние на физическое развитие**

«В процессе занятий спортом укрепляется **опорно-двигательный аппарат**: увеличивается объем и силовые показатели мускулов, кости скелета становятся более устойчивы к физическим нагрузкам. Под влиянием тренировок изменяется химический состав мышечных тканей: синтезируется протеин и образуются новые клетки. Спорт препятствует развитию таких заболеваний органов опоры и движения, как остеохондроз, грыжи межпозвоночных дисков, артроз, атеросклероз, остеопороз.

Улучшается работа **сердечно-сосудистой системы**. Влияние спорта на организм человека выражается в увеличении выносливости сердца и сосудов. Мышцы при нагрузках нуждаются в повышенном кровоснабжении, что заставляет сердце перекачивать больший объём насыщенной кислородом крови за единицу времени. В покое сердце выталкивает в аорту примерно 5 л крови за одну минуту: при тренингах это количество увеличивается до 10 и 20 л. Сердце и сосуды у занимающегося спортом человека быстро привыкают к нагрузкам и так же быстро восстанавливаются после них.

Улучшается работа **органов дыхани**я. При физических нагрузках ввиду увеличения потребности тканей и органов в кислороде, дыхание становится более глубоким и интенсивным. Количество воздуха, проходящего через органы дыхания за минуту, увеличивается с 8 л в состоянии покоя до 100 л при беге, плавании, занятиях в тренажёрном зале. Увеличивается и жизненная ёмкость лёгких. Увеличивается насыщение крови кислородом.

Повышается **иммунитет** и улучшается состав крови. У регулярно тренирующихся людей количество эритроцитов увеличивает с 5 млн в одном кубическом мм до 6 млн. Повышается также уровень лимфоцитов, задача которых — нейтрализация вредоносных факторов, поступающих в организм. Это прямое доказательство того, что спорт укрепляет защитные силы — способность противостоять неблагоприятным условиям среды. Физически активные люди болеют реже, и если подвергаются агрессии бактерий или вирусов, то справляются с нею гораздо быстрее.

Улучшается **метаболизм**. Тренированный организм лучше регулирует содержание сахара и прочих веществ в крови» [16]

Также при занятиях спортом развиваются **специальные физические качества**, такие как:

Выносливость — способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий

Быстрота – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью.

Ловкость – это способность быстро овладевать сложными движениям, быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

**Влияние на личностные качества**

Коршунов Игорь Дмитриевич, бывший студент Владимирского Государственного Университета им. А.Г. и Н.Г. Столетовых, написал интересную статью «Влияние спорта на развитие личности». Я воспользовалась ей, чтобы ответить на вопрос о том, как же спорт влияет на личностные качества.

«Специфической особенностью любого вида спорта являются соревнования. Они положительно влияют на формирование личности. Однако прелестью спорта являются не только соревнования, но и влияние на **морально-этическое воспитание** личности. Ведь одолеть соперника и победить можно не только за счёт физической силы, но и благодаря волевым усилиям, размышлениям и мгновенным разумным решениям, а также эмоциональному настрою и правильной подготовке к соревнованиям.

Спорт также придаёт людям **уверенность в себе и своих силах**. У каждого человека, в том числе и у спортсмена, есть необходимость оценивать себя и свои возможности. Все наши действия постоянно кем-то оцениваются. Из этого у человека складывается определённая самооценка по поводу себя. Спортивный результат является базисом самооценки спортсмена. Можно сказать, что, продвигаясь вверх по лестнице спортивной карьере, происходит рост и в общении с людьми и в других сферах жизни и деятельности помимо команды. Победы приносят человеку дополнительный запас энергии и уверенности в своих силах, что положительно отражается на всей его жизни, особенно в процессе становления индивидуума как личности.

Также благодаря спортивной деятельности происходит **развитие и интеллектуальных способностей** человека. Это происходит в процессе творческого поиска овладения техникой и тактикой, умения управлять своими эмоциями, находить моментальные решения и принимать их. Следовательно, у человека всё это откладывается в его голове, и на подсознательном уровне проявляется в его действиях и поступках в социальных ситуациях.

В волевом отношении невозможного достичь продуктивного результата в спорте, не преодолев целый комплекс как объективных, так и субъективных трудностей. Повседневно ежечасно проявляя напряжённую борьбу с самим, появляется благоприятная атмосфера для создания объективных условий с целью формирования таких жизненно важных волевых качеств человека, как **настойчивость, целеустремлённость, смелость и решительность, самодисциплина и инициативность.**

Можно также отметить, что многие люди налаживают отношения с помощью спорта, познают других людей и себя. Более того, спорт обладает и важной практической пользой: у людей уменьшается тревожность, напряжение и агрессия, положительное влияние на здоровье человека, влияние на самоорганизацию. **Спорт – это своего рода антидепрессант**, помогающий хоть на время забыть о своих проблемах, разгрузиться и просто отдохнуть, проводя это время с пользой для организма» [17]

Таким образом, используя Интернет-сайты и статью Коршунова И.Д., я узнала, что спорт положительно влияет на развитие как физических, так и на личностных качеств человека. Благодаря спорту укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается метаболизм, работа сердечно-сосудистой, дыхательной системы, повышается иммунитет. Также развиваются специальные физические качества. Спорт благотворно влияет на развитие интеллектуальных способностей, придает уверенность в себе и вырабатывает такие качества, как настойчивость, целеустремлённость и др.

**2.Основная часть**

**2.1.Методы исследования**

Чтобы решить проблему, связанную с влиянием ездового спорта на физические и личностные качества человека, я использовала такие методы, как метод изучения литературы и интернет-сайтов и ознакомление с историей вопроса, метод анкетирования, метод интервью, метод анализа и обобщения.

1) Метод изучения литературы и интернет-сайтов.

Цель: больше узнать о ездовом спорте, а именно: об истории развития, о видах ездового спорта, о собаках ездовых пород, о влиянии ездового спорта на человека

2) Метод анкетирования

Цель: выяснить значение ездового спорта и уровень заинтересованности в нем у самих спортсменов.

3) Метод интервью

Цель: получить больше информации о ездовом спорте от специалиста в этой сфере.

4) Метод анализа и обобщения

Цель: проанализировать полученные результаты и обобщить материалы исследования в презентации

**Оборудование и материалы:**

1. Интернет-статьи для проведения метода изучения литературы.
2. Анкеты, бумага, ручки для проведения метода анкетирования, компьютер для обработки результатов тестирования.
3. Диктофон, вопросы для интервью, бумага, ручка для проведения метода интервью.
4. Компьютер для метода анализа и обобщения, а именно: создание презентации в программе «PowerPoint».

**Ожидаемые результаты о проделанной работе:** основным продуктом проделанной работы будет отчёт о проделанной работе, на основе которого будет создан буклет с рекомендациями для тех, кто только начинает заниматься ездовым спортом, отчет в виде презентации.

**2.2.Результаты и анализ результатов исследования проблемы**

**2.2.1.Краткий анализ литературы**

При работе над проектом «Влияние ездового спорта на физические и личностные качества человека» мною было проанализировано 17 источников. Я узнала, что раньше собаки помогали людям в перевозке тяжелых грузов и в целом были верными компаньонами. Первое упоминание о гонках на собачьих упряжках было в 1850-м году. После этого по всему миру стали создаваться клубы любителей ездового спорта. Ездовой спорт стал активно развиваться.

Также мне удалось узнать, что существует множество видов ездового спорта: каникросс, байкджоринг, скутеринг, картинг догтреккинг, скиджоринг, пулкинг, гонки на упряжках. Среди такого многообразия каждый спортсмен может найти себе занятие по душе.

Заниматься ездовым спортом может любая собака, если она хорошо натренирована и соответствует критериям. Но большинство людей отдает предпочтение именно собакам ездовых пород, таких как хаски, маламуты, самоеды и гренландская ездовая, так как эти породы были выведены специально для перевозки тяжелых грузов на большие расстояния.

Изучив фрагмент статьи Собова С.Е, я выяснила, что ездовой спорт имеет множество функций. А именно: воспитательная, познавательная, образовательная, ценностно-ориентационная, коммуникативная, экологическая, рекреационная, реабилитационная и эстетическая. Все эти функции положительно влияют на человека.

Я узнала, что спорт положительно влияет как на физические, так и на личностные качества человека. Благодаря спорту укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается метаболизм, работа сердечно-сосудистой, дыхательной системы, повышается иммунитет. Также развиваются специальные физические качества. Спорт благотворно влияет на развитие интеллектуальных способностей, придает уверенность в себе и вырабатывает такие качества, как настойчивость, целеустремлённость и др.

**2.2.2 Анализ результатов анкетирования**

Мною были разработаны вопросы для анкетирования **(Приложение №2)** и проведено анкетирование. Результаты анкетирования были обработаны в виде диаграмм **(Приложение №3)**

В анкетировании участвовало 28 человек. 16 респондентов – женщины, 12 – мужчины. 17 человек в возрасте от 8 до 16 лет, 11 человек в возрасте от 25 до 50 лет. 13 респондентов – жители г. Лузы, 6 – жители пос. Подосиновец, 4 – жители г. Кирова, 5 – г. Архангельска.

1. В каком возрасте вы начали заниматься ЕС? – Больше половины опрошенных начали заниматься ездовым спортом в школьном возрасте, четверть опрошенных – во взрослом

2. Кто предложил вам начать заниматься ЕС? – Больше половины опрошенных предложили заниматься ездовым спортом друзья.

3.Как часто вы занимаетесь ЕС? – Больше половины опрошенных занимаются ездовым спортом 1-2 раза в неделю; всего 4% занимаются каждый день.

4.С каким настроением чаще всего вы идете на тренировку по ЕС? – Абсолютное большинство опрошенных идут на тренировку по ЕС с хорошим или обычным настроением.

5. Что для вас ЕС? – Чуть меньше половины опрошенных считают ездовой спорт своим образом жизни. Для трети опрошенных ездовой спорт – это приятное время провождение. Для четверти опрошенных ездовой спорт – способ поддержать физическую форму или стать известным.

6. Как долго вы планируете заниматься ЕС? – Больше половины опрошенных планируют навсегда связать свою жизнь с ездовым спортом.

7. Есть ли у вас другие увлечения кроме ЕС? – У большинства опрошенных есть другие увлечения помимо ездового спорта

8. Сколько у вас собак? – У большинства опрошенных есть одна-две собаки. Пятая часть опрошенных содержит больше 4-х собак.

9. Собаки каких пород у вас есть? – Большинство опрошенных содержат собак породы хаски.

10. Как вы думаете, какими физическими и личностными качествами должен обладать спортсмен? – Больше половины опрошенных считают, что спортсмен ездового спорта должен обладать сильными моральными качествами, такими как целеустремлённость (19%) , трудолюбие (9%), настойчивость (6%), и любить животных (22%). Остальная часть (34%) делает упор на сильные физические качества: выносливость, сила, хорошая физическая подготовка.

11.Как вы думаете, повлиял ли ЕС на ваши физические качества? Если да, то как? – Половина опрошенных после занятий ездовым спортом стали более выносливыми. Четверть опрошенных стала быстрее бегать, и только на 6% ездовой спорт никак не повлиял.

12. Как вы думаете, повлиял ли ЕС на ваши личностные качества? – Четверть опрошенных после занятий ездовым спортом стала терпеливее. Также ездовой спорт в одинаковой степени повлиял на уверенность, общительность и самоорганизацию спортсменов.

Из всех ответов респондентов можно сделать вывод, что им нравится заниматься этим видом спорта. Многие хотят связать свою жизнь с ездовым спортом навсегда. Ответы на вопросы о влиянии ездового спорта (10-12) еще раз доказывают, что он положительно влияет на развитие как физических, так и личностных качеств.

**2.2.3 Анализ результатов интервью**

Мною были разработаны вопросы для интервью **(Приложение №4)** В интервью по теме «Влияние ездового спорта на физические и личностные качества человека» принимала участие Гороховская Н.С., тренер по ездовому спорту. Ответы были обработаны и представлены в **Приложении №5**

**Цель:** получить больше информации о ездовом спорте от опытного человека в этой сфере.

**Корреспондент:** Суслонова И.Е.

**Респондент:** Гороховская Н.С.

1. **Как давно Вы занимаетесь ездовым спортом?** Ездовым спортом я занимаюсь 1,5 года.
2. **Кто или что подтолкнуло Вас заниматься этим видом спорта?** Мне посоветовали попробовать себя в этом спорте клуб ЕС "Северный Юг».
3. **Чем Вам интересен ездовой спорт?**  Ездовой спорт меня привлекает разнообразием дисциплин и контактом с животным.
4. **Какими были Ваши первые шаги в этом направлении? Сразу ли все получилось?** Во-первых, обучение собаки командам, правильности питания. Далее тренировка себя, углубление в теорию ЕС. Получилось не сразу. Как и в любом виде спорта все постепенно.
5. **Что для Вас самое трудное в этом виде спорта?** Самое трудное в ездовом спорте, конечно, работа с собаками, особенно научить ее стабильности и социализации.
6. **Есть ли у Вас достижения в ездовом спорте? Какие?** Да, есть. Я была призером соревнований в г. Сыктывкар, Коряжма, Кострома, победитель крупных соревнований в Верхошижемье.
7. **Где и когда Вы получили свою первую награду в ЕС?** Свою первую награду я получила в г.Сыктывкар в феврале 2019. Заняла 2 место в скиджоринге, 2 - в каникроссе.
8. **Какие соревнования по ЕС были самими запоминающимися?** Самыми запоминающимися были соревнования «Кольцо фортуны» в Верхошижемье, так как там с якутской лайкой Дарханом мы заняли 1место.
9. **Какой вид ездового спорта Вам нравится больше всего? Почему?** Больше всего мне нравится скиджоринг, потому что я занимаюсь лыжным спортом и именно в этой дисциплине лучшие результаты.
10. **Думаете ли Вы и дальше развиваться в этом направлении? Каких высот хотите добиться?** Да, мы будем развиваться, но в большей степени будем добиваться хороших результатов у спортсменов нашего клуба, а не только свои достижений
11. **Как близкие относятся к Вашему увлечению?** Если по правде, мама очень хорошо относится к моему увлечению и только «ЗА», а вот папа не очень одобряет, то чем я занимаюсь. Но это не мешает мне и дальше развиваться в этом направлении.
12. **Как повлияли на Вас занятия ездовым спортом?** У меня появились новые знакомства, больше общения, еще больше любви к животным и, конечно, разнообразие досуга.

Получив ответы Гороховской Н.С. на вопросы о ездовом спорте, можно сделать вывод, что ездовой спорт – это непростое занятие и требует специального подхода. Также иногда возникают трудности при занятиях данным видом спорта, но, не смотря на все это, ездовой спорт приносит массу удовольствия и, конечно, положительно сказывается на формирование личности человека.

**Заключение**

Я провела исследование по теме «Влияние ездового спорта на физические и личностные качества человека». Для этого я использовала методы: изучения литературы и интернет-ресурсов, анкетирование, интервью, анализ и обобщения. Данная тема актуальна, т.к**.** ездовой спорт – это довольно молодой вид спорта, но в последнее время он активно набирает популярность. И в России и за рубежом проводятся соревнования по этому виду спорта, создаются клубы профессионалов и любителей ездового спорта, организовываются комитеты по организации и проведении спортивных соревнований. Цель моей работы заключалась в том, чтобы выяснить, как же ездовой спорт влияет на физические и личностные качества человека. Я считаю, что достигла поставленной цели. Мое предположение о том, что ездовой спорт положительно влияет на физические и личностные качества человека, подтвердилось. Таким образом, проанализировав 17 источников, я сделала следующие выводы:

1. Ездовой спорт – довольно молодой вид спорта, но в последние годы он активно набирает популярность.
2. В ездовом спорте существует много различных дисциплин. Есть как летние, так и зимние виды.
3. Чаще всего участие в соревнованиях принимают собаки ездовых пород, такие как хаски, маламуты, самоедская собака и гренландская ездовая собака
4. Ездовой спорт, несомненно, положительно сказывается на развитии физических и личностных качеств

Из результатов анкетирования я сделала следующие выводы:

1. Занятия ездовым спортом доставляют людям удовольствие.
2. Люди, занимающиеся ездовым спортом, стали быстрее бегать, стали более выносливыми.
3. Ездовой спорт помог спортсменам стать более терпеливыми, собранными, общительными и уверенными в себе.

Проведя интервью с тренером по ездовому спорту, Гороховской Н. С., я выяснила, что ездовой спорт – требует специального подхода. Несмотря на возникающие трудности, ездовой спорт положительно сказывается на человеке.

**Используемая литература**

[1] https://ru.wikipedia.org/wiki/Ездовой\_спорт

[2] https://pikabu.ru/story/nemnogo\_pro\_ezdovoy\_sport\_6489535

[3] https://ru.wikipedia.org/wiki/Каникросс

[4] Словарь композитов русского языка новейшего периода. - – М. : ФЛИНТА : Наука. Н.В. Габдреева, М.Т. Гурчиани. 2012

[5] https://ru.wikipedia.org/wiki/Байк-джоринг

[6]https://dogtricks.ru/sport/ezdovoj-sport

[7] https://ru.wikipedia.org/wiki/Дог-скутеринг

[8] https://ru.wikipedia.org/wiki/Скиджоринг

[9] https://lapkins.ru/dog/alyaskinskiy-malamut/#harakter

[10] https://laika-72.ru/sibirskij-haski/

[11] https://lapkins.ru/dog/samoedskaya-sobaka/

[12] https://usatik.ru/porody-sobak/samoedskaya-sobaka

[13] https://dogipediya.ru/porody-sobak/bolshie/grenlandskaya-sobaka#i-2

[14] https://motildazoo.ru/porody-sobak/opisanie-porody-grenlandskaya sobaka.html

[15] http://almanacss.info/blog/manual/teorija-i-metodika-ezdovogo-sporta.html

[16] https://mypharm.uz/blog/vozdeystvie-sporta-na-organizm-cheloveka/

[17] «Влияние спорта на развитие личности» Коршунов Игорь Дмитриевич (статья) - 2015г. - 3 стр.