

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Школа № 6
имени Героя Советского Союза Самохина Н.Е.»**

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

на тему:

«Автоспорт как способ развития личности старшеклассников»

Выполнил(а) учащийся 11 «А» класса:

Марцен Мария Олеговна

Научный руководитель:

Лихобаба Анастасия Ивановна

Допуск к защите: _____

г. Ростов-на-Дону, 2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ АВТОСПОРТ?	5
1.1. История автоспорта и его место в системе спортивных дисциплин.....	5
1.2. Влияние автоспорта на развитие личностных качеств старшеклассников	6
ГЛАВА 2. АВТОСПОРТ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ	9
2.1. Возможности автоспорта для формирования у старшеклассников навыков безопасного вождения и ответственности за свои действия.....	9
2.2. Рекомендации по использованию автоспорта как средства развития личности старшеклассника в рамках учебного процесса и внеклассных мероприятий	10
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	12
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	13

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования в области автоспорта обусловлена значимостью этого вида спорта как одного из самых популярных и быстроразвивающихся в мире. Автоспорт является не только зрелищным и захватывающим, но и технически сложным, требующим инноваций и совершенствования автомобилей, трасс, оборудования и правил.

В современном мире автоспорт играет важную роль в экономике, развитии технологий и маркетинга. Спонсорство, реклама, продажа билетов и мерчандайзинг составляют значительную часть доходов автоспортивных команд и организаций. Кроме того, автоспорт способствует развитию науки, техники, инженерных знаний и профессиональных навыков, а также привлекает внимание молодежи к техническим специальностям и здоровому образу жизни.

Сегодняшний мир требует постоянного совершенствования в области автомобильной промышленности, безопасности и экологичности автомобилей. Это делает автоспорт одним из ключевых инструментов для исследования и разработки новых технологий, материалов и конструктивных решений. В связи с этим, изучение и анализ актуальных трендов и инноваций в автоспорте становится особенно важным для определения направлений развития автомобильной индустрии и прогнозирования будущих изменений в ней.

Таким образом, исследование в области автоспорта актуально с точки зрения его влияния на экономику, технологии, маркетинг, науку, образование и привлечение молодежи к техническому творчеству.

Цель работы – создание методики развития базовых качеств автоспортсмена. Исходя из цели были выявлены следующие **задачи**:

1. Изучить историю автоспорта и определить его место в системе спортивных дисциплин.
2. Проанализировать влияние автоспорта на развитие личностных качеств старшеклассников.
3. Исследовать возможности автоспорта для формирования у старшеклассников навыков безопасного вождения и ответственности за свои действия.
4. Разработать рекомендации по использованию автоспорта как средства развития личности старшеклассника в рамках учебного процесса и внеклассных мероприятий.

Объект исследования: процесс развития личности старшеклассников.

Предмет исследования: влияние занятий автоспортом на развитие личности старшеклассников.

Гипотеза: Использование автоспорта как инструмента развития личности старшеклассников будет эффективным при условии создания специализированных программ обучения и мотивации участников соревнований.

Методы исследования: теоретический анализ научной литературы и других источников информации по теме исследования, наблюдение и описание практики автоспорта, включая соревнования и тренировки; проведение опросов и интервью со спортсменами, тренерами, судьями и другими участниками автоспортивного сообщества; анализ статистических данных и результатов соревнований; применение методов математической статистики для обработки полученных данных и выявления закономерностей.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования полученных результатов для разработки программ и методик, направленных на повышение эффективности занятий автоспортом и улучшение качества жизни спортсменов.

ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ АВТОСПОРТ?

1.1. История автоспорта и его место в системе спортивных дисциплин

История автоспорта начинается в XIX веке, когда были проведены первые соревнования между автомобилями. В начале XX века автоспорт стал развиваться быстрыми темпами, появились новые виды соревнований, такие как гонки на выносливость, ралли и картинг [1].

Автоспорт является одним из самых популярных видов спорта в мире и имеет большое значение для развития автомобильной промышленности и технологий. Он также способствует привлечению внимания молодежи к техническим специальностям, формированию навыков безопасного вождения и развитию личностных качеств, таких как ответственность, дисциплина и умение работать в команде.

Кроме того, автоспорт помогает формировать интерес к инженерным профессиям и научно-техническому творчеству, что может способствовать развитию экономики и науки в целом.

Автоспорт — категория технических видов спорта, в которых люди соревнуются в скорости прохождения трассы на автомобилях (прототип, легковой автомобиль, грузовик, внедорожник и т. д.)

Примерно в 1984-1985 годы подобного рода состязания прошли в Германии, Италии, Соединённых Штатах Америки и в Великобритании. Причём, что интересно, в последнем случае соревнование прошло фактически случайно. В 1896 году был наконец-то отменён «Закон о красном флаге» (он был принят в 1865 году, и по нему требовалось следующее: в каждом автомобиле должно сидеть два водителя, двигаться автомобиль мог не быстрее 4 миль в час, и перед автомобилем обязательно должен был следовать человек с красным флажком). По поводу столь радостного события и был проведён спонтанный автопробег из Лондона в Брайтон. Естественно, без каких-либо призов или победителей.

Автогонки, появившись ещё в XIX веке, являются первое время всего лишь экзотическим развлечением. Но с развитием техники автогонки приобретают всё больший интерес у участников соревнований, зрителей и организаторов соревнований [4]. Таким образом, уже с самого начала XX века автогонки завоёвывают своё место в мире.

Автоспорт является одной из наиболее популярных и быстро развивающихся спортивных дисциплин в мире [2]. Он включает в себя различные виды соревнований, такие как кольцевые гонки, ралли, картинг, дрифт и другие. Автоспорт также имеет большое влияние на развитие автомобильной промышленности, так как он стимулирует инновации и развитие новых технологий. Кроме того, этот вид спорта способствует формированию у спортсменов таких качеств, как дисциплина, ответственность и умение работать в команде. Все это делает автоспорт важной частью спортивной индустрии и культуры в целом.

1.2. Влияние автоспорта на развитие личностных качеств старшеклассников

Влияние автоспорта на развитие личности старшеклассников: исследование и рекомендации

Автоспорт – одно из самых зрелищных и захватывающих направлений в мире спорта. Он привлекает внимание миллионов людей по всему миру, и не случайно, ведь автоспорт не только развивает физические качества, но и способствует формированию личностных характеристик. Мы рассмотрим влияние автоспорта на старшеклассников и предложим рекомендации по его использованию в образовательном процессе.

Прежде всего, стоит отметить, что автоспорт имеет богатую историю, которая насчитывает более ста лет. За это время он претерпел множество изменений, связанных с развитием технологий и совершенствованием автомобилей. Сегодня автоспорт – это не только соревнования, но и наука, инженерия и маркетинг.

Занятия автоспортом способствуют развитию физических качеств, таких как выносливость, сила, координация движений и гибкость. Однако, помимо этого, автоспорт также влияет на развитие интеллектуальных способностей старшеклассников, включая критическое мышление, решение проблем и аналитические навыки. Кроме того, занятия автоспортом способствуют формированию социальных навыков, таких как работа в команде, коммуникация и лидерство.

Наконец, автоспорт может стать отличным инструментом для профессионального самоопределения старшеклассников.

В настоящее время выделяют много видов данного спорта, но я расскажу про более известные виды [7].

Первым является Картинг:

Картинг по праву является первой ступенькой в большой автомобильный спорт. Ведь впервые за руль карта садятся маленькие дети, которые потом часто на всю жизнь остаются преданными скорости, азарту и спортивной борьбе. В России картинг можно назвать самым многочисленным видом автоспорта - с каждым годом количество молодых пилотов, среди которых есть уже и Чемпионы России, и мастера спорта, возрастает, приходят новые люди. На соревновании проводятся контрольные, предварительные и один финальный заезд как чисто скоростное состязание (очередность решается на старте) или они проводятся по групповой системе, с оценкой результатов в очках. Гонщик с наибольшим количеством очков считается победителем. Между первым и вторым этапом в картинге обычно нет большого перерыва. Чемпионат и Первенство России по картингу проводится в зачете Высшей лиги и в зачете Первой лиги. Соревнования проводятся в 10 этапов, которые по общей сумме набранных баллов определяют в итоге победителя. Первая лига, которая предусмотрена для начинающих спортсменов, позволяет молодежи приобрести необходимый накат и спортивный опыт. Каждый сезон - это арена неповторимых азартных

боев, в которых вырастают настоящие пилоты, способные отстоять свое право называться лучшими из лучших. В конце картингового сезона традиционно проводится самостоятельная гонка - Кубок России, и многие гонщики считают, что выиграть кубок – едва ли не самая престижная победа в году.

Вторым является кросс:

Автомобильный кросс на сегодняшний день завоевал очень большую популярность и среди гонщиков, и среди болельщиков. Спортсменов привлекает более доступная цена подготовки автомобиля и вместе с этим - большие возможности для реализации своих навыков пилотирования, напряженная борьба, иногда даже агрессивная атмосфера гонки, где в каждом заезде участвуют до десятка автомобилей, и побеждает действительно самый уверенный, умелый и решительный. Кросс - очень напряженная и увлекательная дисциплина, полная неожиданностей, борьбы и настоящих поединков на трассе. Разнообразие классов, от классических "Волг" до специальных кроссовых автомобилей "багги", превращает каждый кроссовый этап в зрелище на любой вкус [8]. Кросс - соревнования по трассам, полностью или частично проложенным по пересеченной местности.

Правила проведения автокроссов:

На каждом соревновании даётся по меньшей мере две попытки для каждого гонщика. На старте могут находиться рядом только 2, самое большое – 4 автомобиля в одной очередности. Второй заезд – через 2 секунды, третий – через 25; дальнейшим условием является то, что трасса должна быть по длине 1000 или 1500 м. Стартовая группа составляется организатором соревнований. Победителем считается гонщик, показавший самое лучшее время независимо от того, в какой попытке он его показал.

Третьим является Ралли:

Ралли (также классическое ралли, или ралли-кросс) – это автомобильные соревнования с заданной средней скоростью, которые полностью или частично проводятся на дорогах общего движения. Участники ралли едут по асфальтовым, гравийным, грунтовым трассам. Проводятся ралли и зимой, по снегу и льду. Ралли имеет один маршрут, по которому должны двигаться все автомобили, или несколько маршрутов, которые сходятся в один, определенный заранее, пункт сбора. Кольцевая трасса должна иметь длину от 3000 до 6000 м. Маршруты ралли могут включать в себя один или несколько специальных участков, то есть этапов, которые организуются на закрытых для общественного использования трассах. Сумма результатов прохождения этих специальных участков, как правило, определяет конечный результат ралли. В гонках участвуют автомобили группы 5; на классы машины не делятся. Дистанция же делится на определённое число участков. Время, показанное на них участниками ралли, суммируется со штрафными минутами за опоздание на контрольные пункты. Так и выясняется победитель. А поскольку гонщик не может запомнить наизусть сотни километров раллийных трасс (и к тому же

скорость такова, что пейзаж впереди разглядывать некогда), в экипаже есть второй человек – штурман. В его обязанности входит чтение легенды – списка поворотов и других особенностей трассы с указанием уровня сложности того или иного участка. Штурман непрерывно подсказывает водителю, что ожидает его в ближайшие секунды. Серьёзная опасность, подстерегающая раллистов (впрочем, не только их), – это технические неполадки. Машины часто выходят из строя из-за высоких нагрузок на агрегаты. Техническую помощь на трассе оказывать запрещено, а потому раллийный экипаж вынужден ликвидировать неприятности собственными силами. Нередко автомобили добираются до промежуточного финиша с оторванными деталями обшивки.

ГЛАВА 2. АВТОСПОРТ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

2.1. Возможности автоспорта для формирования у старшеклассников навыков безопасного вождения и ответственности за свои действия

Автоспорт может быть использован для обучения старшеклассников безопасному вождению по нескольким причинам:

Во-первых, автоспорт является одним из наиболее экстремальных видов спорта, что позволяет учащимся понять, что такое настоящее безопасное вождение.

Во-вторых, автоспортсмены должны соблюдать правила дорожного движения и заботиться о своей безопасности, что может быть перенесено на обычное вождение.

В-третьих, автоспорт может помочь учащимся развить навыки управления автомобилем в сложных условиях, что может пригодиться в повседневной жизни.

Однако, стоит отметить, что автоспорт не является единственным способом обучения безопасному вождению. Также важно обучать старшеклассников правилам дорожного движения, учить их правильно оценивать ситуацию на дороге и принимать решения.

Во время соревнований гонщики испытывают серьезные перегрузки. Поэтому каждая гоночная команда, заботясь о пилоте, тщательно подбирает экипировку для соревнования. Экипировка- это высокотехнологичные доспехи, которые оберегают жизнь и здоровье.

Идеальный шлем должен быть достаточно прочным для отражения удара и в тоже время достаточно эластичным, чтобы энергия удара не передалась голове гонщика. В автогонках, в первую очередь, шлемы различаются по конструкции и делятся на два вида: открытый и закрытый шлем. Открытый, как правило, используют в ралли, а закрытый в формулах, кольцевых гонках и при пилотировании авто с открытым кокпитом.

Подшлемник - балаклава, которая призвана защищать шею гонщика между шлемом и комбинезоном.

Комбинезон – должен быть удобным для спортсмена. Он шит из огнестойкой ткани. На плечах есть «карманы», они нужны для того, чтобы вытащить пилота из машины в случае аварии, и если он потерял сознание. Также есть термобелье.

Перчатки должны быть удобными и комфортными, у них должно быть хорошее сцепление с рулём.

Такое же условие с обувью, они должны быть удобными. Они могут быть изготовлены из обычных или огнестойких материалов. Все же чаще всего выбирают замшу [3].

Автоспорт может стать отличным инструментом для формирования ответственности у старшеклассников, поскольку он требует от спортсменов высокой степени дисциплины, самоотдачи и упорства. Участие в

автоспортивных соревнованиях может научить старшеклассников быть ответственными за свои действия и решения, а также за результаты своей работы. Кроме того, автоспорт также может помочь развить навыки командной работы и лидерские качества, что является важным аспектом для успешной карьеры в будущем.

2.2. Рекомендации по использованию автоспорта как средства развития личности старшеклассника в рамках учебного процесса и внеклассных мероприятий

Концентрация на обоняние:

Проходя мимо цветочной клумбы, обращайте внимание на запахи цветов. Старайтесь различать, как пахнет каждое конкретное растение. Из всех ароматов сконцентрируйтесь на одном запахе. Через некоторое время ваше обоняние станет более острым. Благодаря этому ваш мозг инстинктивно будет концентрироваться на запахах, отбрасывая все остальные мысли и даже выделяя только конкретные запахи. Данная техника эффективно развивает внимательность.

Данная техника поможет вам различать запахи в машине, если вы перельете масло, сожжете сцепление и т.д.

Устраивайте короткие перерывы:

Если вы чувствуете, что теряете концентрацию, сделайте небольшой перерыв в вашей деятельности. Это даст возможность переключить мозг на другие задачи, повысив тем самым вашу продуктивность. При этом вы немного отдохнете от вашей текущей работы. Особенно важно это в случае выполнения глобальных и комплексных задач.

Занимайтесь физкультурой:

Польза занятий физическими упражнениями очевидна. В организме при этом высвобождаются вещества, благотворно влияющие на память и концентрацию. Мозг насыщается дофамином, норадреналином и серотонином. Люди, ведущие спортивный образ жизни, не только более здоровы физически, но также обладают более высокими когнитивными способностями. Регулярные занятия спортом тонизируют и расслабляют мышечную систему. Улучшается и работа мозга, ведь тело и разум человека неразрывно связаны.

Слушайте музыку:

Прослушивание музыкальных произведений положительно воздействует на наш мозг. Особенно это касается классической музыки и обычных звуков природы. Специалисты уверяют, что такой фон отлично тренирует нашу концентрацию. Эта техника поможет вам слышать и слушать машину. Таким образом можно будет понять поломана она или нет.

Изучайте какой-либо предмет:

В качестве объекта изучения подойдет абсолютно любая вещь, которую можно подержать в руках. Подробно обследуйте предмет, будто видите его первый раз в жизни. Интересуйтесь каждой обнаруженной

деталью. Мысленно задавайте себе вопросы о нем (Почему он так выглядит? Как это работает? Из чего сделан? Что это за элемент?).

Исходя из всех вышеперечисленных методик, которые прекрасно работают по отдельности, мы бы хотели выявить свою методику: «Воспринимать реальность при раздражении».

Цель: восстановить способность присутствия в окружающей физической реальности без отвлечения на мысли и образы, не отвлекаясь и не реагируя каким-либо образом на внешние раздражающие звуки, объекты или движения, сохраняя намерение воспринимать с вниманием и удерживать интерес на своей цели [5].

Упражнение: спортсмен садится на стул и начинает выполнять предыдущее упражнение, а тренер начинает говорить те слова (стимулы) в адрес спортсмена, которые ранее выводили его из состояния спокойствия (по мере усвоения упражнения можно добавлять образы и движения). Если стимул вызывал реакцию, его нужно повторять до того момента, когда реакция на него исчезнет, и спортсмен будет присутствовать и проявлять внимание и интерес. Когда один стимул разряжен, переходите к следующему стимулу, и так до разрядки всех раздражающих стимулов.

Роль тренера: Тренер ставит «Фол» за любую физическую реакцию, ослабление внимания и интереса спортсмена или признаки его «отсутствия» в окружающей физической реальности. Тренер всегда задает вопрос, когда у спортсмена какая-то неадекватная реакция: «Какая у тебя цель? Что ты должен делать? А что ты делаешь сейчас? Начни делать то, что ты должен делать, чтобы достичь свою цель»!

Конечный результат: Способность комфортно присутствовать с вниманием и интересом рядом с любым человеком, говорящим ранее раздражающую информацию (равно как и с объектом или движением). Когда это будет выполнено, можно включить видео соревнований, и смотря их добиваться просто восприятия без каких-либо мыслей или образов.

Если спортсмен не может отвлечься от пришедшей мысли или образа, который отвлекает от выполнения любого из описанных упражнений, тренер помогает спортсмену разрядить эту реакцию. Можно использовать эти вопросы:

1. Когда это было?
2. Где это было?
3. Что там происходило?
4. Расскажи подробно от начала до конца.
5. Какие эмоции у тебя были?
6. Какие эмоции ты не выразил?
7. Как бы ты мог выразить эмоции?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, мы рассмотрели основные особенности автоспорта, общепринятую классификацию спортивных машин, наиболее известные виды автоспорта, также посмотрели методики на концентрацию внимания и вывели свою методику. Спорт подразумевает одновременное совершенствование автоспортсмена [6]. В одних видах автоспорта больше внимания уделяется совершенствованию технических сторон, в других – развитию физических и психологических качеств спортсмена. Именно в моем проекте я решила взять одно из психологических качеств – концентрация внимания. Без нее будет тяжело не только в автоспорте, но и на дорогах. Поэтому я составила небольшой, но рабочий список методик на концентрацию внимания и решили выявить свою. Именно в этом и заключается секрет такой высокой популярности автомобильного спорта в мире. К сожалению, немалое количество спортсменов посвящают свою жизнь лишь одному виду соревнований. И даже если общественное мнение классифицирует данный вид спорта как лёгкий, истинные спортсмены не ищут лёгких путей и вновь радуют нас своими победами.

В заключении, автоспорт имеет большой потенциал для формирования различных навыков у старшеклассников. Он может помочь им развить навыки безопасного вождения, ответственности и лидерства, которые будут полезны в их будущей карьере. Однако, необходимо учитывать, что автоспорт - это только один из инструментов обучения, и его необходимо использовать в сочетании с другими методами обучения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «ADME» 2023г. <https://adme.media/svoboda-sdelaj-sam/20-uprazhnenij-kotorye-nauchat-koncentrirovatsya-dazhe-samyh-rasseyannyh-lyudej-1847415/?ysclid=lt4nk0xvt640974578>
2. «GeekBrains» 2022г. <https://gb.ru/blog/razvitie-kontsentratsii-vnimaniya/?ysclid=lt4nuzy4jm400429059>
3. «Аванта+» – Спорт, том 20, энциклопедия. Издательский центр «Аванта+», М., 2001 г.
4. «Алые паруса, проект для одаренных людей» 20.04.2016г. <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2016/04/20/doklad-po-teme-avtosport>
5. «Библиофонд» 2009г. <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=112186>
6. «Бобыч.ру» 2023г. <https://bobyh.ru/referat/89/20189/1.html?ysclid=lt4pigfoz8473664293>
7. «Физкультура и спорт», малая энциклопедия. Перевод с немецкого. М., «Радуга», 1992 г.
8. Факторы риска и продолжительность жизни элитных групп спортсменов, Геселевич В.А. «Вестник спортивной медицины России». М., 1995.