

ГРАЖДАНСКАЯ АССАМБЛЕЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

**Сборник информационных материалов
по мероприятиям Общественной палаты
«Здоровый образ жизни,
физическая культура и спорт»
Гражданской ассамблеи
Красноярского края»**

КРАСНОЯРСК 2012

**Сборник информационных материалов по мероприятиям
Общественной палаты «Здоровый образ жизни, физическая
культура и спорт» Гражданской ассамблеи Красноярского
края» – Красноярск, 2012. – 120 с.**



Красноярская региональная общественная организация «Федерация боевых искусств»

Год основания – 2002

1. Цели, задачи

Содействие оздоровлению населения, гармоничному развитию подрастающего поколения и росту его духовной и физической культуры, посредством привлечения их к регулярным занятиям физкультурой и спортом.

2. Историческая справка

В России первая организация *КЭНДО* появилась в г. Москве в 1989 г. В 1990 г. Российская федерация *КЭНДО* была принята в международную организацию *КЭНДО*. Начиная с 1998 г. проводятся ежегодные чемпионаты России по *КЭНДО*, а с 1995 г. сборная России по *КЭНДО* выступает на международных соревнованиях. В Красноярске *КЭНДО* начали заниматься с 2000 г., под руководством президента федерации боевых искусств – Вячеслава Николаевича Быка. С 2002 г. наши спортсмены участвуют в российских семинарах по *КЭНДО* и в чемпионатах России, Европы и Мира по этому виду боевого искусства.

3. Цель вступления в палату, год присоединения

Пропаганда здорового образа жизни, 2009 год

4. Ресурсы

www.kras-kendo.ru

5. Основные виды деятельности (Проекты, мероприятия, акции и проч.)

Чемпионат России по кендо 2008 год (организация и проведение), ежегодный, начиная с 2004 г.

Фестиваль боевых искусств «Боевые искусства – против алкоголя, табака и наркотиков»,

Турнир по кендо памяти В.И. Тимофеева (ежегодно, начиная с 2006 г.),

2011 год - проект «Иватэ-Красноярск – один мир, одна семья»

6. Результаты совместной работы

2012 год - Турнир по кендо памяти В.И. Тимофеева

7. Контактная информация, ответственные

(2505-490 Наталия Шарифулина)

О развитии боевых искусств в Красноярском крае

История развития боевых искусств в Красноярске насчитывает много лет.

Первым видом восточных единоборств, с которым познакомились сибиряки стало Дзюдо.

Дзюдо было очень похоже на российское самбо, наши спортсмены без особого труда осваивали его специфику и успешно боролись не только с европейскими спортсменами но и с японцами – основателями этого вида боевого искусства.

Но и западные спортсмены – дзюдоисты во времена Советского союза охотно принимали участие в соревнованиях по самбо, их базовая подготовка это позволяла делать без особых проблем.

Одним из самых авторитетных мастеров самбо в Красноярске в конце восьмидесятых годов был Валерий Иванович Тимофеев, чемпион Советского Союза, чемпион Европы и Чемпион первенства Японии по самбо.

В Японии в финале Тимофеев боролся с местным чемпионом по дзюдо и, к большому удивлению японцев, смог одержать над ним победу.

Там же в Японии Валерий Иванович смог ознакомиться с методикой проведения тренировок по неизвестному тогда для нас виду спорта – каратэ.

Именно Тимофеев стал в Красноярске родоначальником этого восточного вида единоборств. Первые тренировки красноярских каратистов проходили в спортивном зале динамо на проспекте Мира.

Достаточно хорошо известны имена первых учеников Тимофеева, ставших чемпионами и призерами края и СССР: Олег Моге, Вячеслав Бык, Александр Скутин, Илюс Якупов, Алексей Артаев и многих других.

Кроме уже известных боевых искусств: каратэ, джудо кун до в Красноярске с 2001 года стал развиваться новый для нашего города вид единоборств – кендо – фехтование на двуручных бамбуковых мечах - синаях.

Кендо возникло в Японии в среде самураев, этот вид боевых искусств входит в стандартный набор подготовки воина, а затем кендо стало повсеместно изучаться как предмет в общеобразовательных школах не только Японии, но и других стран Юго-Восточной Азии.

В настоящее время этот вид спорта стал очень популярен в США, Франции, Германии, других европейских странах.

В России первая организация кендо появилась в Москве в 1989 году, с 1998 года проводятся ежегодные чемпионаты России по кендо, в 1990 году российская федерация кендо была принята в Международную организацию кендо.

С 1995 года сборная России по кендо выступает на международных соревнованиях.

В настоящее время в Японии кендо занимаются более пяти миллионов человек.

Этот вид спорта популярен у всех социальных групп и возрастов.

В 1998 году Россию посетил бывший Премьер министр Японии господин Рютаро Хасимото, который также является поклонником этого древнего боевого искусства.

Хасимото провел тренировку с российскими спортсменами и подарил кубок «Мирное сердце», который стал переходящим кубком в командном первенстве Чемпионата России.

Поединок в кендо проводится между двумя противниками, вооруженными специально изготовленными бамбуковыми мечами – синаями. Стандартный бой длится пять минут. Разрешено наносить удары в верхнюю часть защитного шлема, корпус и запястья.

Удар должен быть проведен четко, акцентировано, боец не должен потерять стойки и боевого духа. Оба участника защищены специальными защитными доспехами, но это не всегда защищает от синяков и ушибов. Сами же японцы до конца девятнадцатого века тренировались и проводили спарринги без использования защитных приспособлений, воспитывая в себе не только мастерство фехтования, но и боевой дух.

В Красноярске кендо начали заниматься с 2000 года, под руководством Вячеслава Николаевича Быка, в 2002 году красноярские спортсмены посетили семинар в Новосибирске и участвовали в чемпионате России в октябре 2002 года. В 2008 году в чемпионате России по кендо сборная команда Красноярского края завоевала первое место в командном турнире.

В настоящее время на базе спортивного зала Динамо под руководством Вячеслава Николаевича Быка проводятся тренировки для детской и взрослой групп.

История Кендо

Кен-до (путь меча) — японское воинское искусство, основанное на приемах с двуручным самурайским мечом, имеет длинную и богатую историю. Фехтование мечом с прямым, единоострым лезвием было заимствовано из Китая в период правления династии Суй (589-618). В девятом веке сражения на лошадях привели к использованию мечей с более длинными изогнутыми клинками, и эти обстоятельства заставили отказаться от китайского стиля боя, характеризующимся захватом меча одной рукой, в пользу двуручного хвата.

С установлением власти сегуна Минамото в 12 веке и усилением влияния военной аристократии искусство владения мечом приобрело особое значение. Тогда и зародился культ оружия и людей, в совершенстве владеющих техникой фехтования. Меч стал олицетворять душу владельца, а техника владения относилась к «данной богом».

В середине эпохи Муромачи (1333-1568) мастера, в совершенстве владевшие фехтованием, стали открывать школы для обучения боевым искусствам.

Понятие Кендо - «Путь меча» - в Японии является синонимом благородства. С момента возникновения сословия самураев в восьмом веке военные искусства стали высшей формой обучения, вдохновленной учением Дзен и духом Синто. Школы Кендо появились в начале периода Муромати -- примерно в 1390-1600 годах - и, пережив всевозможные перипетии, дожили до нынешних дней. Сыновья сегунов Токугавы получали образование, изучая китайских классиков и упражняясь в фехтовании. На Западе считают «перо сильнее меча» («что написано пером, не вырубишь топором»), японцы же говорят: «бунбу ичи» -- «перо и меч в гармонии». И сегодня известные бизнесмены и политические деятели Японии изучают искусство древних школ Кендо, сохраняя традиции многовековой давности.

После продолжительного периода войн в начале 17 века сегуном Токугавой был установлен общенациональный мир, и искусство кендо становится привилегией только самураев и аристократии. Кендо сливается с Бусидо — моральным кодексом японских воинов и становится стержневой дисциплиной в воспитании самураев.

Сплав основных религиозных философий Японии — Синтоизма, Буддизма, Конфуцианства с воинским искусством послужил благодатной почвой для духовного развития и перехода от техники владения оружием только для победы к технике самосовершенствования через постижение мастерства владения мечом. Количество школ стало резко возрастать и к 18 веку их стало примерно 200. Во второй половине 18 века были введены бамбуковые тренировочные мечи (синаи) и защитное снаряжение, что сделало возможным свободное состязание без кровопролития. В 1879 г. кендзюцу вводится в курс подготовки Токийской полиции, а в 1895 г. для поддержки кендзюцу и других военных дисциплин было образовано Всеяпонское общество боевых дисциплин (Дай Нихон Бутокукай).

Традиционные японские фехтовальные залы, называемые «додзе», обычно находились поблизости от монастырей и храмов, позднее огромное количество школ возникло в новых городах при замках феодалов. Каждый дайме, князь, считал своим долгом содержать школу Кендо, где тренировались его вассалы и обучались сыновья. Каждый ронин мечтал нанести поражение ученикам, а если удастся, то и преподавателю какого-нибудь додзе, рассчитывая, что слух о таком подвиге дойдет до того, кто мог бы нанять бродячего воина на службу.

Самурай носил два меча, заткнутых за пояс так, что острая сторона клинка была обращена вверх. Длинный меч носили только вне помещения, короткий - всегда и всюду. На тренировках часто применяли деревянные и бамбуковые мечи. Обычными были поединки, на которых пользовались и тренировочными, и настоящими мечами. Дуэли проводились в тренировочных залах и перед храмами, на улицах и за стенами замков. Бои длились до смертельного исхода или пока один из противников не оказывался обезоружен; через несколько поколений после Мусаси стали широко использовать шинай, бамбуковый меч с изменяемой жесткостью, а позже — защитное снаряжение, так что опасность получить травму была значительно снижена. Самурай изучал искусство владения всеми видами оружия - алебардой, палками, мечом, цепью с серпом. Многие школы, использующие самые разные виды оружия, сохранились в своей традиционной форме и по сей день.

Чтобы практиковать Кендо, человек должен преодолевать себя, переносить тяжесть изматывающих тренировок и сохранять хладнокровие перед лицом опасности. Путь меча означает не только фехтовальную подготовку, но также и жизнь согласно кодексу чести.

Духом битвы была пронизана вся повседневная жизнь самурая, и возможность близкой смерти не казалась ему чем-то необычным. Настоящим мастером меча мог считаться лишь тот, кто был готов без колебаний шагнуть навстречу собственной гибели.

Именно для достижения такого совершенства люди следовали древним традициям, и даже в наши дни многие японцы посвящают свою жизнь практике Кендо.

Путь меча - это моральный кодекс самурая, вдохновленный конфуцианской философией, которая сформировала систему Токугавы, вместе с национальной японской религией Синто. Самураи Японии от Камакура до Муромати изучали аскетическую практику Дзен, которая шла рука об руку с искусством войны. В Дзен нет сложностей, он направлен к постижению сути вещей. Здесь нет церемоний, нет поучений: восприятие Дзен исключительно лично. Самосовершенствование в Дзен не предполагает изменения поведения, но ведет к осознанию природы обычной жизни. Конечная точка - это начало, и наибольшая добродетель -- простота. Секретная техника школы Кендо Итто-рю -- «аи учи» - предполагает нанесение удара противнику в момент, когда он атакует тебя. Здесь важны абсолютная точность... и полное отсутствие гнева. Воин обязан обращаться с противником как с дорогим гостем. Он должен уметь отбросить страх и отрешиться от собственной жизни.

С 1911г. кендо включено в программы физического воспитания в средних школах. Однако в конце Второй Мировой войны оккупационные власти запретили кендо, как милитаристскую дисциплину. Запрет длился до 1952г. После окончания периода оккупации была образована Всеяпонская Федерация Кендо и в 1957г. кендо было возвращено в средние школы. С 1989г. приблизительно 7 миллионов японцев практикуют кендо. В настоящее время кендо все больше набирает популярность. Многие миллионы людей во всем мире занимаются этим искусством. Ежегодно проводятся чемпионаты мира и Европы по кендо. С 1998 года в международных соревнованиях принимает и Русская Федерация Кендо.

Кендо - Путь меча

Искусство Кендо - это искусство соединения в одно целое боевого духа, меча и тела бойца.

КЕНДО — японское искусство фехтования на мечах, произошедшее от древнего «кэн-дзюцу». После революции «Мэйдзи» в 1868 году ношение мечей было запрещено и традиции кэн-дзюцу вскоре забылись. Возрождение произошло уже в новом виде. В 1928 году возникла Всеяпонская федерация Кэндо. Несмотря на все испытания Второй мировой войны и последующей оккупации, когда был введен запрет на все проявления национального духа, Кэндо развивалось и пользовалось огромной популярностью по всей Японии. Но теперь это уже был скорее спорт.

Кэндо означает не только технику владения мечом по правилам Всеяпонской Федерации Кэндо. Это новая эпоха в отношении к БУДО. Она пришла на смену древнему слову ДЗЮЦУ. Произошел переход от искусства уничтожения врага на поле боя к искусству воспитания духа воина.

Кендо стремится к воспитанию энергичного духа через правильное обучение и тренировку. К развитию человеческой природы через понимание принципов работы с мечом. Развивать в человеке любовь к своей стране и обществу, способствовать развитию культуры, укреплять взаимопонимание между людьми, странами и народами — таковы принципы, которые можно применить к искусству владения мечом.

Техника КЕНДО кажется упрощенной по сравнению с техникой традиционных старых школ, но принципы по которым строится обучение такие же: «кихон» (базовые техники), «ката» (формальные упражнения), «сиаи» (поединки на мечах).

Кендо, существующее сегодня - результат развития в использовании японского меча, охватывающего период больше, чем в 1000 лет. Теория КЕНДО гласит следующее : первое - глаза, второе - ноги, третье - мужество, четвертое - сила. Овладение принципом «ки-кен-тай-но ичи» (меч-дух-тело, как одно), «мааи» (дистанции), «камаэ»(положения тела и ума) и «дзансин»(состояния готовности) приводит к пониманию основ владения мечом. А участие в «сиаи»(поединках на определение победителя) приводит к выявлению скрытых в глубине нашей природы несовершенств,

помогает увидеть их воочию и тем самым сделать первый шаг к их исправлению.

Кендо не преследует цели - победить врага во чтобы то не стало, а стремиться к достижению совершенной гармонии меча, духа и тела, тем самым выходя за рамки личного и сиюминутного.

Кендо не является средством удовлетворения собственного тщеславия, развлечением и уж тем более рубкой дров, а представляет собой тяжелейшую работу по развитию контроля над всем своим существом.

Кендо - это милосердие в действии. Чтобы убить человека не нужно быть мастером меча, им нужно быть, чтобы в невероятных условиях сохранить человеку жизнь.

Так как Кендо — это все же искусство поединка с противником, основой техники Кендо является искусство владения психической энергией, т.е. — боец, собрав всю свою волю и боевой дух, состязается с волей соперника.

В основе искусства поединка с противником лежит умение соединить сильный боевой дух с умелой психической техникой бойца.

1) Бой в Кендо проводится в виде поединка с соперником: он требует нанесения сопернику мечом «результативных ударов», которые должны быть нанесены аккуратно и с соблюдением соответствующих правил. Поэтому во время занятий Кендо большое внимание уделяется изучению «базы»: «камаэ» (позиция), «аси-сабаки» (движение ног), «субури» (движение меча) — основным принципам этого боевого искусства.

2) Во время поединка требуется правильное нанесение удара: не бесцельное махание мечом, а быстрый, сильный, аккуратный, с вложенным в него боевым духом, удар точно в цель. Кроме этого необходимо соблюдение еще двух условий: во время нанесения удара баланс всего тела не должен быть нарушен, удар должен быть «зафиксирован», — таким образом, очень важным является искусство координации нервов и мышц бойца.

3) Еще одной отличительной чертой Кендо является то, что атака и оборона являются одним целым. В Кендо важно не обороняться ради защиты, а нападать, реагируя на атаку соперника. Таким образом, Кендо — это искусство одновременной атаки двух противников.

4) Искусство владения мечом и телом состоит в безошибочном предугадывании следующего движения противника для про-

ведения успешной атаки. В Кендо ни в коем случае не допустимы «случайные», бесцельные движения

Управление телом во время поединка

Для того, чтобы достичь единства тела и меча и воспользоваться малейшей оплошностью противника во время поединка, несомненно нужно быть ловким и искусным. Кроме того, необходимо уметь сконцентрировать всю свою силу с тем, чтобы использовать ее мгновенно.

Чтобы перейти с начального этапа, когда вы выполняете все действия медленно на этап, когда вы сможете выполнять их рефлекторно, важно совершенствовать свои способности в следующем:

– упражнения, во время которых выполнение движений, сопровождаемых криком во время насильственного выдоха, чередуются с короткими поединками;

– упражнения для тренировки правильной осанки (во время отработки базовых позиций, а также во время отработки ударов). Данные упражнения важны также для повседневной жизни.

Владение психикой во время поединка

Если во время поединка хоть на мгновение опоздать с ударом, заколебаться или не успеть объединить боевой дух и тело в единое целое — тут же последует точный удар противника. Следовательно, можно утверждать, что самым важным в искусстве владения психикой во время боя является искусство управления своей психической энергией.

Говорят, что внутри каждого из нас существуют трусость и храбрость, и эту свою трусость каждый должен победить. Поединок с противником — это поединок с собственной трусостью и малодушием.

Во многих видах спорта и боевых искусствах необходима концентрация на достижении результата, но в Кендо, в котором победу решает лишь мгновение, как нигде требуется предельная концентрация и внимание. Чем больше тренироваться, тем выше становится умение соединять все свое внимание и концентрацию на движении в момент нанесения удара.

Даже во время жестокого поединка нельзя терять самообладания. Необходимо сохранять спокойствие при оценивании ситуации и смело действовать исходя из этой оценки.

Проект «Иватэ-Красноярск». Один мир-одна семья

18-21 августа 2011 года Красноярская федерация боевых искусств совместно с Сибирским федеральным университетом приняли делегацию из японской префектуры Иватэ.

Визит гостей из Японии прошел в рамках международного проекта «Иватэ - Красноярск. Один мир - одна семья» при поддержке министерства культуры, министерства спорта, туризма и молодежной политики и министерства образования и науки Красноярского края. Проект инициирован японской Национальной федерацией кендо.

Цель проекта - проведение психологической реабилитации для студентов и школьников префектуры Иватэ - одного из регионов северо-восточной части о. Хонсю, наиболее пострадавшего в марте 2011 года от землетрясения и цунами.

В состав японской делегации входят студенты и профессора университетов Иватэ, Кокугакуин, школьники и учителя города Камаиси. Во время пребывания в Красноярске они провели серию интенсивных тренировок по кендо, в которых приняли участие и кендоисты из городов Красноярского края и других регионов: Иркутска, Новосибирска, Москвы, Томска, Абакана. С кейко - тренировками в кендо, особенностями и традициями этого вида спорта могли познакомиться не только школьники и студенты Красноярска, но и все желающие.

Состав группы сенсеев:

– АСАМИ Ютака, профессор университета Иватэ, Кэндо, Кёси, 8 дан УЭХАРА Кичио, профессор университета Кокугакуин, Кэндо, Кёси, 7 дан;

– ОКАДА Кунио, директор японской ассоциации РОТОБО, Кэндо, 5 дан

– МАЭКАВА Такако, преподаватель средней школы Камаиси, Кэндо, 5 дан.

Директором японской стороны Проекта «Иватэ - Красноярск. Один мир - одна семья» утвержден Окада Кунио, директор Японской ассоциации «РОТОБО».

Директором российской стороны Проекта «Иватэ - Красноярск. Один мир - одна семья» утвержден Воеводин Алексей Ильич.

Наряду с тренировками были проведены встречи японских гостей с руководством и студентами Сибирского федерального

университета, экскурсии по СФУ и вечернему Красноярску, посещение заповедника «Столбы» и Красноярского краеведческого музея.

Оргкомитет Проекта «Иватэ - Красноярск. Один мир - одна семья»:

– Воеводин Алексей Ильич, представитель Президента РФК - Председатель оргкомитета.

– Алоев Руслан Султанович, Президент РФК;

– Бусовикова Ольга Валерьевна, генеральный директор Губернаторского благотворительного фонда.

– Бык Вячеслав Николаевич, Президент Красноярского РО РФК, Президент КРОО Федерация боевых искусств по Красноярскому краю;

– Гупалов Максим Александрович, секретарь РФК;

– Мутовин Сергей Илларионович, проректор Сибирского федерального университета;

– Окада Кунио - директор японской ассоциации «РОТОБО», директор японской стороны Проекта «Иватэ - Красноярск. Один мир - одна семья»;

По словам руководителя японской делегации в Красноярске, обладателя 8 высшего дана-кендо, профессора университета Иватэ Асами Ютака, для большинства ребят - это первая поездка за рубеж. В адрес Сибирского федерального университета, Федерации боевых искусств по Красноярскому краю и партнеров, поддержавших проект, г-н Асами выразил искреннюю признательность за тёплый и радушный приём. Он подчеркнул: «Поездка к вам - способ уйти от болезненных воспоминаний, получить позитивные впечатления. Особая благодарность за то, что нам предоставлена возможность увидеть другую страну».



**Красноярская Региональная
Общественная Организация
«Федерация мультиспорта
и приключенческих гонок
Красноярского края»**

Год создания - 2005 год

Цели и задачи:

**ГЛАВНАЯ УСТАВНАЯ ЦЕЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОРГАНИЗАЦИИ:**

– организация и развитие спорта и активного отдыха, пропаганда здорового образа жизни, спортивного долголетия.

УСТАВНАЯ ЦЕЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ:

– консолидация усилий всех заинтересованных организаций, учреждений и граждан в содействии развитию мультиспорта и приключенческих гонок, их отдельных составляющих видов спорта, а также:

– координация совместной деятельности членов Организации;

– содействие организации спортивно-массовой и учебно-спортивной работы по мультиспортивным и приключенческим гонкам, а также их отдельных составляющих видов спорта;

– содействие в подготовке спортсменов высокого класса;

– содействие в пропаганде ценностей физической культуры, спорта и здорового образа жизни;

– содействие в профилактике правонарушений, наркомании, токсикомании средствами физкультуры и спорта;

– социальная защита прав и интересов членов Организации;

– содействие общественным организациям, федерациям, спортивным клубам и коллективам физической культуры в Красноярском крае в реализации из задач по развитию мультиспортивных и приключенческих гонок, а также их отдельных составляющих видов спорта;

– содействие в организации научно-исследовательских работ и внедрении профессионально-прикладных разработок в области мультиспорта;

– содействие в оказании научно-методических и информационных услуг в области мультиспорта;

– внесение в установленном порядке в соответствующие органы власти и управления предложений по развитию и организации физической культуры и спорта на территории Красноярского края;

– содействие развитию материально-технической базы для занятий мультиспортом, разработке и изготовлению спортивного инвентаря, спортивной формы, оборудования, спортивных карт и схем для учебных занятий и соревнований;

– содействие в организации подготовки и комплектовании сборных команд Организации для их выступлений на российских и международных соревнованиях;

– содействие в подготовке инструкторов различного уровня по отдельным составляющим мультиспорта.

Задачи:

– принимать участие в создании и деятельности общественных объединений, культивирующих мультиспорт и приключенческие гонки;

– содействие в организации и проведении спортивных фестивалей, соревнований, учебно-тренировочных сборов, спортивно-оздоровительных лагерей, выставок, конференций, конкурсов, семинаров и других мероприятий;

– создание своей материально-технической базы;

– совместная работа с комиссиями и комитетами по экологии и физической культуре и спорту администрации города Красноярска и Красноярского края;

– содействие в обеспечении членов Организации информационными материалами по проблемам мультиспорта и всех составляющих его видов спорта.

Историческая справка:

С 2005 года федерацией был проведен ряд крупных и зрелищных спортивных мероприятий: Чемпионаты Сибири «Сибирский экстрим»; открытые чемпионаты Красноярского края, открытые чемпионаты города по приключенческим гонкам, Всероссийские спортивные турниры молодежи, «Дороги приключений», Кубки города по мультиспорту «Сибирский медведь» и «Королева мультиспорта». В соревнованиях принимали участие и профессиональные спортсмены, и просто желающие попробовать свои силы в разных видах спорта. В последнее время данный вид со-

ревнований обрел популярность среди чиновников, депутатов, представителей средств массовой информации, коллективов различных организаций и предприятий.

Многие мероприятия были проведены без финансовой поддержки бюджетов города и края, только за счет привлеченных средств и средств федерации.

За данные соревнования Федерация неоднократно была награждена благодарственными письмами, почетными грамотами Министерства спорта, туризма и молодежной политики Красноярского края, главного управления по физической культуре, спорту и туризму администрации города Красноярска.

В 2005 году был выигран конкурс по организации и проведению Всероссийских спортивных турниров по бадминтону, боулингу и бегу на снегоступах для молодых людей с ограниченными возможностями здоровья, объявленный Федеральным агентством образования. За Всероссийский спортивный турнир для молодых людей с ограниченными возможностями здоровья федерация награждена благодарственным письмом «Специальной олимпиады России».

В 2006 году стала финалистом конкурса «Лучшая некоммерческая общественная организация года в сфере здравоохранения, культуры и спорта».

Многие годы Федерация участвовала в работе проведения Красноярских городских форумов.

В 2006 году был выигран муниципальный грант по проекту «Анализ и поиск современных технологий социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья», в 2007 году выигран муниципальный грант по проекту «Мультиспорт для ВСЕЙ семьи».

В 2010 году получен муниципальный грант на реализацию проекта «Олимпийцы во дворе».

За последние три года Федерацией был проведен ряд крупных и зрелищных спортивных мероприятий: Чемпионаты Сибири «Сибирский экстрим»; открытые чемпионаты Красноярского края, открытые чемпионаты города по приключенческим гонкам, Всероссийские спортивные турниры молодежи, «Дороги приключений», Кубки города по мультиспорту «Сибирский медведь» и «Королева мультиспорта». В соревнованиях принимали участие и профессиональные спортсмены, и просто желающие попробовать свои силы в разных видах спорта. За 2011 год в соревно-

ваниях, проводимых Федерацией, приняли участие свыше 3500 человек.

Многие мероприятия были проведены без финансовой поддержки бюджетов города и края, только за счет привлеченных средств и средств Федерации.

В 2010 году Организация стала победителем в конкурсе среди некоммерческих организаций, не являющихся бюджетными и автономными учреждениями в номинации «Обеспечение условий для развития на территории города физической культуры и массового спорта, развитие здорового образа жизни горожан». На полученные средства был реализован социально-значимый проект «Олимпийцы во дворе», который предполагал вовлечение жителей в систематические занятия физической культурой и спортом через организацию спортивно-массовых мероприятий во внутригородских муниципальных образованиях города Красноярска. В процессе реализации проекта был создан мобильный мультиспортивный городок, в котором любой желающий вне зависимости от возраста, пола и физических возможностей смог поучаствовать в тестовых соревнованиях по различным видам спорта.

- Выдвижение гражданских инициатив, консолидация усилий в развитии и пропаганде здорового образа жизни и спорта, проведения общественной экспертизы проектов нормативных правовых актов в области спорта и физической культуры.

Ресурсы организации: спортивное оборудование, мультиспортивные тренажеры, волонтеры-специалисты по работе с детьми. Длительные партнерские отношения со многими общественными организациями Красноярского края, а также с различными бизнес – структурами, оказывающими регулярную поддержку в реализации проектов Федерации.

Наша команда:

Веневцев Сергей Иванович – Президент Федерации. К.п.н., доцент, отличник физической культуры и спорта.

Калина Лидия Владимировна — Член правления Федерации мультиспорта. Успешно руководила реализацией проектов, получивших грантовую поддержку «Фонда М. Прохорова», администрации города Красноярска и др. Победитель конкурса «Золотой кадровый резерв» администрации г. Красноярска, 2008, лауреатами II степени конкурса «Лучший менеджер социально ориентированной некоммерческой организации».

Спрыжков Сергей Васильевич – Член правления Федерации мультиспорта, активный физкультурник. Соорганизатор пробега «Красноярск против наркотиков».

Веневцева Наталья Николаевна – Член Федерации, координатор по связям с общественностью, PR-сопровождение. Имеет большой опыт в поиске партнеров мероприятий.

Астафьев Михаил Сергеевич – Член Федерации. Организатор спортивных событий, активный физкультурник, на его счету огромное количество проведенных спортивно-массовых мероприятий. Соорганизатор пробега «Красноярск против наркотиков».

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ОСНОВНЫМИ НАПРАВЛЕНИЯМИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- Пропаганда здорового образа жизни.
- Вовлечение широких слоёв населения в занятия физической культурой, спортом.
- Укрепление семейных отношений через совместные занятия спортом.
- Активизация деятельности организаций, проводящих работу по реабилитации, адаптации к жизни и интеграции в обществе детей с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры и спорта.
- Раскрытие внутренних резервов человека в экстремальных условиях;
- Подготовка мультиспортсменов для участия в крупнейших российских и международных приключенческих гонках.
- Данные направления реализовывались через организацию и проведения различных мультиспортивных мероприятий.

ПРОЕКТ «ЭТНОСПОРТ»

Цель проекта: развитие практики межнационального сотрудничества через организацию этноспортивных мероприятий.

Задачи:

- Создание спортивной этнодеревни как единого пространства для организации активного досуга жителей Красноярского края.
- Проведение соревнований по этноспорту как новой формы работы с населением по укреплению межнационального сотрудничества;

– Развитие мультиспортивной культуры соревнований через стимулирование формирования межнациональных спортивных команд;

– Создание условий для отдыха, занятий физической культурой и спортом, а также проведения совместного досуга и отдыха в этнопространстве;

– Презентация физических возможностей и ресурсов человека;

– Способствование формированию объединяющих центров физкультурно-оздоровительной и досуговой деятельности.

В результате проекта на острове Отдыха в городе Красноярске на территории КГАОУ СПО «Красноярское училище (техникум) олимпийского резерва» создана спортивная этнодеревня, в которой члены КРОО «Федерация мультиспорта и приключенческих гонок Красноярского края» совместно с волонтерами и спортивной общественностью города в течение сезона «лето-осень» 2012 года проводили спортивные мероприятия с детьми, молодежью и родителями с характерным национальным колоритом: 700 жителей Красноярска и Красноярского края, посетили этнодеревню с мая по ноябрь 2012 года; Проведено 7 этноспортивных мероприятий, включающих в себя мультиспортивные соревнования по национальным видам спорта среди жителей города Красноярска и Красноярского края, в которых приняли участие 500 человек.

Проект реализовывался за счет субсидий из бюджета Красноярского края в рамках реализации региональной «Поддержка социально ориентированных некоммерческих организаций красноярского края в 2011 году».

ПРОЕКТ «СПОРТИВНЫЙ КРАЙ – ЭТО Я И МОЯ СЕМЬЯ»



Цель: вовлечение семей, проживающих на территории Красноярского края в активные занятия физической культурой и спортом через организацию мультиспортивных мероприятий.

Задачи:

1. издание методических рекомендаций по организации и проведению мультиспортивных соревнований для руководителей спортивных клубов, тренеров-преподавателей, специалистов по физической культуре (50 шт.).

2. формирование мультиспортивного актива из 33 представителей различных территорий Красноярского края.

3. проведение мультиспортивного марафона по 20 населенным пунктам Красноярского края, пропагандирующего ценности здорового образа жизни и способствующего единению и дружбе жителей Красноярского края.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ МУЛЬТИСПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ СРЕДИ СЕМЕЙ

Работу площадки организовывали непосредственно Федерация мультиспорта и приключенческих гонок Красноярского края и спортсмены КГАОУ СПО «Красноярское училище (техникум) олимпийского резерва». Дополнительно на площадках судили соревнования волонтеры с территорий (инструктора клубов по месту жительства, учителя по физической культуре и спорту и др.)

Проведено 24 мультиспортивных соревнований с участием 330 семей из 33 территорий Красноярского края.

Участие в каждом населенном пункте принимали от 10 семей и более. Самое большое количество семей было в г. Минусинске – 23 семьи и Казачинском – 20 семей. Команда участников состояла из 3 членов семьи, возраст детей в семьях от 7 до 14 лет.

МАСТЕРСКАЯ СПОРТИВНЫХ ИДЕЙ

Работу площадки организовывало Молодежное творческое объединение «Автор».

Все желающие вне зависимости от возраста и пола поработали в интерактивной мастерской и выполнить с использованием различных продуктивных техник «спортивный символ своего населенного пункта, а также сувенир-подарок для участников площадки и соревнований из другого населенного пункта.

По итогам работы площадки была организована выставка работ-победителей, которая открылась 5 октября на базе КГАОУ СПО «Красноярского училища (техникума) олимпийского резерва» в холле второго этажа. На ней были представлены более пятидесяти детских работах из разных территорий Красноярского края.

РЕЗУЛЬТАТЫ ДЛЯ КАЖДОГО НАСЕЛЕННОГО ПУНКТА, где проводились мультиспортивные соревнования:

1. Проведение спортивного мероприятия стало настоящим праздником для жителей, особенно небольших населенных пунктов.

2. Общественности были презентованы новые формы спортивной деятельности в населенном пункте, которые были приняты очень активно и с большим энтузиазмом.

3. Вышло более 20 заметок (отзывов, пресс-релизов и т.д.) о мероприятии в СМИ.

4. Получена масса позитивных отзывов участников на организацию и проведение соревнований.

5. Самостоятельно общественными активистами проведено 10 мультиспортивных мероприятий на территории Красноярского края.

РЕЗУЛЬТАТЫ ДЛЯ ЦЕЛЕВОЙ ГРУППЫ:

Семьи-участники мультиспортивных соревнований поправили себя в новых формах физической активности, выявили свой спортивный потенциал.

Многие выбрали вид спорта, которым планируют в дальнейшем заниматься вместе с детьми.

33 активиста получили наборы спортивного оборудования для проведения мультиспортивных соревнований и поставили в план на 2013 год проведение мультиспортивных соревнований своими силами. Они в совершенстве овладели на практике технологией организации и проведения мультиспортивных соревнований среди различных групп населения.

Финансирование проекта осуществлено за счет средств Гранта из бюджета края в рамках реализации краевой грантовой программы «Социальное партнерство во имя развития».

ПРОЕКТ «ВМЕСТЕ МЫ МОЖЕМ МНОГОЕ»



Цель проекта: организация регулярных культурно-массовых мероприятий на территории острова Отдыха на базе развивающей детской площадки.

Задачи:

– **создать условия** для активного отдыха, занятий физической культурой и спортом, а также проведению совместного досуга через проведение **5 мультиспортивных соревнований** среди различных групп населения.

– **вовлечь жителей** в совместное добровольное преобразование городского пространства путем активного посильного участия **в создании доступной детской площадки.**

– презентовать физические возможности ресурсы человека через участия различных возрастных групп населения в мультиспортивных соревнованиях.

– способствовать формированию объединяющих центров досуговой работы в городе Красноярске.

– внедрить новый способ пропаганды здорового образа жизни через создания уголков спорта и здоровья в семьях.

Проект предполагает создание системы по организации и проведению мероприятий регулярных культурно-массовых мультиспортивных мероприятий на территории острова Отдыха на базе развивающей детской площадки. На острове Отдыха члены федерации проведут спортивные мероприятия с детьми, молодежью и родителями.

– МТО «АВТОР» организовало площадка по продуктивным видам деятельности. В течение 2-х часов были показаны приемы изготовления с помощью продуктивных видов деятельности уголков спорта и здоровья. Затем каждый участник смог поработать в одной из предложенных техник.

Проведено 5 мультиспортивных соревнований среди различных групп населения: семьи с детьми, молодежь, пенсионеры.

Горожане активно были вовлечены в совместное добровольное преобразование городского пространства путем активного посильного участия в создании доступной детской площадки – субботник, высадка деревьев, цветов.

Презентация физических возможностей и ресурсов человека через участия различных возрастных групп населения в мультиспортивных соревнованиях: самому младшему участнику соревнований 1 год 5 месяцев, самому старшему - 83 года.

Площадка стала центром, объединяющим различных людей для проведения досуга, она открыта 24 часа в день, 7 дней в неделю и все желающие приходили на нее и проводили активно время, занимаясь на мультиспортивном тренажере.

Обучение родителей и детей совместному созданию уголков спорта и здоровья способствовало продуктивному взаимодействию между членами семьи, визуализировались спортивные достижения ребенка и родителей, повысилась мотивация на занятия совместные занятия спортом.

Проект реализован за счет субсидий из бюджета г. Красноярска.

ПРОЕКТ «БУДЕМ ЗНАКОМЫ, СПОРТ!»



Цель проекта: практическое знакомство людей, проживающих на территории Красноярского края с видами спорта, не имеющими широкого распространения, привлечение живого интереса к малоизвестным видам спорта.

№	Наименование мероприятия	Сроки и место проведения	РЕЗУЛЬТАТЫ
1.	Проведение мультиспортивного фестиваля по регионам Красноярского края	05.09.2012 - Железногорск 10.09.2012 - Зеленогорск 13.09.2012 - Дивногорск 08.10.2012 - Сосновоборск 13.10.2012 - Канск 19.11.2012 - Березовка	Планировалось проведение соревнований по малоизвестным видам спорта в 4 территориях Красноярского края, в результате были проведены мультиспортивные соревнования в 7 территориях (фото участников соревнований - приложение №) Предполагаемое количество участников в каждом населенном пункте от 50 до 150 человек: Железногорск – 54 участника Зеленогорск – 51 участник Дивногорск -53 участника Сосновоборск – 50 участников Березовка - 60 участников Канск – 66 участников
2.	Круглый стол	22 сентября	Приняли участие 100 человек. Распространено 100 методических рекомендаций в 33 территории Красноярского края. Участники круглого стола смогли познакомиться с новыми методами организации спортивно-массовой работы с населением в направлении знакомства с малоизвестными видами спорта
3.	Проведение краевого фестиваля по малоизвестным видам спорта «Будем знакомы, спорт!»	21 - 23 сентября в Красноярске	Всего в соревнованиях приняли участие 198 человек из 15 клубов из 11 городских округов и 22 клуба из 12 муниципальных районов

Проект осуществлен за счет некоммерческой организации «Благотворительный фонд культурных инициатив (Фонд Михаила Прохорова)».

Результаты совместной работы:

Совместно проведено два крупных спортивных мероприятия, пропагандирующих здоровый образ жизни и занятия спортом:

- Соревнования по мультиспорту среди Общественных палат Гражданской ассамблеи Красноярского края

- Турнир по керлингу среди Общественных палат Гражданской ассамблеи Красноярского края

Неоднократное участие в круглых столах, форумах, совещаниях по проблемам здорового образа жизни, физической культуры и спорта.

Позиционирование общественной организации в СМИ как члена общественной палаты и выступление в качестве эксперта.

**Региональная спортивная
общественная организация
«Союз лыжников-гонщиков
Красноярского края»**

Год образования – 2009

Союз лыжников-гонщиков ставит перед собой следующие **цели и задачи:**

– координация совместной деятельности членов Союза лыжников-гонщиков;

– организация на современном уровне спортивной и спортивно-массовой работы по лыжным гонкам;

– финансовая поддержка спортсменов членов Союза;

– популяризация ценностей физической культуры, спорта и здорового образа жизни среди населения края путем пропаганды и развитие лыжных гонок;

– социальная защита прав и интересов членов Союза;

– партнёрское содействие общественным организациям, федерациям, спортивным клубам и коллективам физической культуры Красноярского края в реализации задач по развитию лыжных гонок;

– оказание научно-методических и информационных услуг в области лыжных гонок;

– внесение в установленном порядке в соответствующие органы власти и управления предложения по развитию и организации физической культуры и спорта на территории Красноярского края.

Историческая справка:

В августе 2009 года являясь инициативной группой мы успешно провели свое первое организационно и технически сложно осуществимое мероприятие «Комбинированная гонка 2010».

В сентябре 2009 года, на фоне раскола Федерации лыжных гонок Красноярского края, по решению большинства лыжной общественности вышедшей из федерации, была создана новая региональная спортивная общественная организация «Союз лыжников-гонщиков Красноярского края», с целью реального выполнения задач по развитию и популяризации лыжных гонок в

Красноярском крае, 20 октября 2009 года мы были зарегистрированы Министерством юстиции РФ.

С января 2010 года мы стали активно работать в части выстраивания партнерских отношений с территориями края, развивающими лыжные гонки, предлагая свои безвозмездные услуги по проведению соревнований, предоставлению информации и т.п. на сегодняшний день нашими партнерами являются следующие регионы: Ачинск, Большой Улуй, Шарыпово, Тухтет, Ужур, Лесосибирск, Козинск, Кедровый, Дивногорск, Зеленогорск.

В феврале 2010 на базе Союза была создана судейская бригада и приобретен современный комплект оборудования электронного хронометража Швейцарской фирмы TAGHeuer.

В июне 2010 года наша судейская бригада электронного хронометража была приглашена для обслуживания чемпионата России МВД по служебному двоеборью, где мы за свою работу получили высокую оценку специалистов – технических делегатов из Москвы и Санкт-Петербурга.

В июле 2010 года Союзом был организован недельный сбор с бесплатным проживанием и питанием на берегу о. Большое, Шарыповского района и гонкой вокруг озера «Большая комбинированная гонка 2010», сегодня это одно из традиционных мероприятий Союза.

В сентябре 2010 года была проведена выборная конференция РСОО «Союз лыжников гонщиков Красноярского края» на которой президентом организации была выбрана Подольяк Наталия, вице президентом был выбран Шумбасов Владимир Георгиевич. В состав организации вошло более 120 человек из 12 территорий края.

В октябре 2010 году первые судьи Союза были командированы в г. Рыбинск, ЦЛС «Демина» - Мекка лыжных гонок России.

В сезоне 2010 - 2011 года успешно стартовал кубок по спринтам на призы РСОО «Союза лыжников гонщиков Красноярского края».

В марте 2011 года Союз совместно с РООКК «Красноярский лыжный любительский союз» и МСОО «Федерация лыжных гонок, биатлона и полиатлона г. Ачинска», организовали и провели Кубок Сибири по лыжным гонкам среди спортсменов среднего и старшего возраста в г. Ачинске, мероприятие получило много положительных отзывов от участников соревнований и высокую

оценку от председателя РЛЛС (Российского любительского лыжного союза) В. Курочкина.

В августе 2011 года группа из 8 человек была командирована в г. Кемерово, на региональный семинар судей по лыжным гонкам, где наши ребята презентовали рабочий комплект оборудования фирмы TAGHeuer в практической части семинара и произвели фурор своими познаниями и умениями в части электронного хронометража.

В 2010 разработан и запущен сайт РСОО «Союз лыжников гонщиков Красноярского края», в 2013 году была произведена модернизация сайта, разработаны сервисы онлайн трансляции результатов и видео, разработана удобная форма онлайн регистрации участников соревнований, собрана, обработана и опубликована единая карта лыжных трасс Красноярского края.

В январе 2012 года по решению президиума РСОО было принято решение о вступлении нашего Союза в состав палаты «Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт» Гражданской Ассамблеи Красноярского края.

В феврале 2013 года члены нашего Союза вошли в состав общественного совета при Министерстве спорта туризма и молодежной политики Красноярского края.

Цель вступления в палату, год присоединения

Целью нашего вступления в 2012 году в состав общественной палаты «Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт» Гражданской ассамблеи Красноярского края является: поддержка и развитие институтов гражданского общества; консолидация усилий общественных организаций в части популяризации физической культуры и здорового образа жизни среди населения города и края, а так же использовать возможности рекомендательного характера на принятие компетентных решений законодательной и исполнительной власти в части физической культуры и спорта.

Ресурсы:

Человеческий ресурс:

- волонтерские и судейские корпуса (обеспечивают организацию и проведение мероприятий);
- рабочая группа специалистов (президиум РСОО) в со-

став которой входят отличники физической культуры, призеры и участники олимпийских игр, руководители организаций, дипломированные специалисты физической культуры и спорта (обеспечивают принятие компетентных решений РСОО).

Материальный ресурс:

– мобильный комплект борудования электронного хронометража Швейцарской фирмы TAGHeuer, оборудование имеет аккредитацию ряда международных спортивных федераций: FIS, FEL, FIM (позволяет проводить спортивные и спортивно-массовые мероприятия всех уровней и является финансовым ресурсом для осуществления уставной деятельности РСОО);

– офис площадью 40 м² оснащенный компьютерной, множительной техникой обеспеченный интернет доступом.

Интернет ресурс:

– сайта <http://ski-kras.ru> (позволяет размещать текущую информацию о деятельности РСОО, а так же осуществлять onlinетрансляции всех проводимых мероприятий);

– группу в контакте <http://vk.com/club28793827>.

Основные виды деятельности (Проекты, мероприятия, акции и проч.):

Оценкой деятельности любой спортивной общественной организации является организация и проведение соревнований. Качественный и количественный состав участников определит проделанную работу в детском, студенческом, профессиональном и любительском спорте, а по качественному уровню проводимых мероприятий можно оценить компетенцию судейского корпуса, работу партнеров, спонсоров и результат взаимодействия с местной исполнительной властью.

Ежегодно мы проводим Кубки Союза лыжников-гонщиков Красноярского края:

Кубок по лыжероллерам, проводится с 2009 года, включает в себя два этапа: первый этап – «Большая комбинированная гонка» проводится совместно с детскими домами западного округа (Большеулуйский, Боготольский, Ачинский, Назароский) и при поддержке администрации Шарыповского района в июле месяце на о. Большом; второй этап - Открытое первенство города Красноярска по лыжероллерам «Комбинированная гонка» проходит в августе месяце на о. Татышев в г. Красноярске (с 2011 года Комбинированная гонка включена в календарь спортивно-массовых

мероприятий главного управления по физической культуре и спорту города Красноярска.

Кубок по лыжным гонкам на спринтерских дистанциях, проводится с 2010 года, и состоит из трех этапов: первый этап - Супер-спринт (100 метровая дистанция, классический стиль, проводится в вечернее время с использованием подсветки дистанции и проектора для трансляции результатов); второй этап – Горный спринт (преодоление подъем свободным стилем, соревнования проводятся на горнолыжном склоне); третий этап - Экстремальный спринт (преодоление спуска, на горнолыжном склоне с трамплинами).

Оказываем поддержку лыжникам гонщикам не попавшим на финансирование в крае или спортивной школе, это прежде всего выделение средств для приобретения инвентаря, выезда на сборы и соревнования.

На наши гранты спортсмены обучаются в ВУЗах города Красноярска.

Поддерживаем ветеранское движение в крае, принимаем непосредственное участие в проведении краевого конкурса «Движения для здоровья» проводим данное мероприятие на высоком организационном уровне с привлечением спонсорских средств, что позволят расширить географию мероприятий, увеличить количество этапов и как следствие увеличить число участников.

В качестве партнеров в ряде детских спортивных школ на территории края принимаем непосредственное участие в обслуживании соревнований: Тюхтет, Ачинск, Подгорный, Железногорск, Дивногорск, Большойулуй, Шарыпово, Кодинск, Лесосибирск, Кедровый, Зеленогорск и т.д.

Регулярно командировем судей и тренеров нашей организации на региональные и российские семинары для повышения квалификации, как следствие наши специалисты затем направляются в территории края для проведения судейских семинаров и мастер-классов.

Результаты совместной работы

Региональная спортивная общественная организация «Союз лыжников-гонщиков Красноярского края» осуществляет свою деятельность совместно с МБОУ ДОД СДЮШОР «Олимп» г. Зеленогорск, КГБОУ «Большеулуйский детский дом» д. Сучкова, МОУ СОШ №44 г. Красноярска, КДСШ «Юность Красноярья»

г. Железногорск, МБУ «ЛГКФКиС» г. Лесосибирск, Российский лыжный любительский союз (РЛЛС) г. Москва, СИБУП г. Красноярск, МСОО «Федерация лыжных гонок, биатлона и полиатлона. Ачинска», КДК «Айдашки» г. Ачинск, СК «Снегири» г. Козьмодемьянск, СК «Альянс» п. Чадобец, РОО «СФЕКК» (федерация ездового спорта), ТП «Мега» г. Красноярск, РООКК «Красноярский лыжный любительский союз», ДЮСШ «Искра» п. Кедровый, региональное отделение ДОСААФ.

Результатами нашего сотрудничества ежегодно становятся около 60 совместно проведенных спортивных и спортивно-массовых мероприятий от районного до российского уровня. Добрая половина мероприятий которые проводит наша организация обслуживаются на безвозмездной основе, так как это предусмотрено нашей уставной деятельностью. География календаря наших мероприятий расширяется с каждым годом, сегодня мы выезжаем и в отдаленные районы края такие как г. Лесосибирск и г. Козьмодемьянск.

За свою работу Союз была отмечена благодарственными письмами: МОУ СОШ №44 (2010); КДСШ «Юность Красноярья» (2011); МБУ «ЛГКФКиС» (2011); МБОУ ДОД СДЮШОР «Олимп» г. Зеленогорск (2012); РОО «СФЕКК» (2012, 2013); КГБОУ «Большеулуйский детский дом» (2011, 2012, 2013); Министерства спорта туризма и молодежной политики Красноярского (2013); за работу в рамках РСОО президент Подоляк Н.М. была объявлена благодарность и награждена почетными грамотами: президента ФЛГР Логинова (2009); председателя РЛЛС Курочкина В. (2011, 2013); Главы г. Ачинска Ахметов И.У. (2011); Начальника милиции Генерала – лейтенанта Горового (2009); Начальник ОСБП УРЛС ГУВД по Красноярскому краю Чекстеров А.В. (2010); Главы города Красноярска Пимашков П.И. (2011); Председателя ЛДПР Жириновского В.В. (2011); Министра спорта туризма и молодежной политики России Мутко (2011); Министра спорта туризма и молодежной политики Красноярского края Алексева С.И. (2013)



**Региональная общественная
организация
«Федерация горнолыжного
спорта и сноуборда»
Красноярского края**

Год образования – 2000 год

Цели и задачи организации:

Основными целями Организации являются:

- Развитие, пропаганда и популяризация горнолыжного спорта и сноуборда, повышение роли горнолыжного спорта и сноуборда во всестороннем и гармоничном развитии личности, укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни;
- содействие в организации работы по воспитанию спортсменов, тренеров, судей;
- совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов, обеспечение их успешного выступления на первенствах и чемпионатах России, Европы и Мира;
- социальная защита прав, интересов спортсменов, тренеров, специалистов, забота о ветеранах спорта;
- оказание услуг населению средствами физической культуры;
- создание материально-технической и научной базы для занятий горнолыжным спортом сноубордом;
- содействие юношескому и детскому спорту, привлечение молодежи к регулярным занятиям спортом и др.

Историческая справка:

Спортивный комплекс детской горнолыжной школы расположен в одном из самых живописных мест не только Сибири, но и всей России. Горнолыжные трассы окруженные богатой сибирской тайгой берут свое начало на границе с заповедником «Столбы» и спускаясь к горной реке Базаихе берут в свои объятия современное трехэтажное здание Специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва по горнолыжному спорту. Спортивная школа насчитывает свою историю с декабря 1973 года. Ее основателем стал заслуженный работник

физической культуры и спорта России, заслуженный тренер России Махов Валентин Иванович (01.11.1934-15.02.1996). Родился в Ленинградской области. В г. Красноярске с 1972 года. Известный в Красноярском крае тренер и организатор горнолыжного спорта. После окончания в 1960 Ленинградского техникума физической культуры работал тренером в Горно-Алтайске. С 1963 по 1972 — тренером и директором спортивной школы в г. Междуреченске. Заслуженный тренер РСФСР (1967). В Красноярске по его инициативе открыта СДЮШОР по горным лыжам, подготовлены современные трассы, известные в стране спортсмены. В 1982 был главным судьей по горным лыжам на V зимней Спартакиаде народов СССР. «Отличник физической культуры». Заслуженный работник физической культуры (1987). Награжден орденом «За заслуги перед Отечеством» II степени. С 1997 года проводятся соревнования его памяти.

А вот «днём рождения» сноуборда в Красноярском крае считается 10 января 2002 года, когда в местной СДЮШОР было открыто его отделение. Появился этот вид спорта во многом благодаря воспитаннику школы Артуру Злобину, ныне - старшему тренеру сборной России, который подготовил первого мастера спорта по сноуборду и первого чемпиона России Андрея Трегубова. По его приглашению в Красноярск приехали работать лучшие тренеры России – Игорь Белоусов из Челябинска и Тамара Болдыкова из Кемеровской области. По его же рекомендации сменили квалификацию и некоторые опытные тренеры-горнолыжники, перешедшие в сноуборд, например, Александр и Любовь Кобец. Постепенно улучшается материальная база для занятий горнолыжным спортом. Города: Красноярск, Канск, Железногорск, Норильск, — вот неполный перечень городов, где появились горнолыжные школы, базы и трассы, отвечающие современным требованиям.

Цель вступления в палату:

Развитие олимпийского образования и пропаганда ценностей спорта в России и крае, поддержка международного Олимпийского и Параолимпийского движения, повышение роли физической культуры и спорта во всестороннем и гармоничном развитии личности, популяризация в молодёжной среде физической культуры и здорового образа жизни, популяризация и развитие лыжного, горнолыжного спорта и сноубординга в Красноярске и Красноярском Крае

Ресурсы:

Благодаря телеканалу ТВЦ, Торговому комплекс «КВАНТ», ФГССР оказывается материальная помощь для дальнейшего развития в данных видах спорта. Горнолыжный спорт и сноуборд являются техническими видами. Наряду с организацией тренировочного процесса необходим качественный инвентарь, удобная и практичная форма. В этом году при взаимодействии с Российской федерацией был привезен в Красноярск аэромат – своего рода подушку размером 15 на 20 метров для безопасного приземления спортсменов. Впервые появился специальный тренажер-симулятор «Скайтэк» шириной 5 метров, на котором спортсмены отрабатывают приемы прохождения горнолыжной и сноубордической трассы. Самостоятельно школа не смогла бы приобрести подобное оборудование: его стоимость более 3 млн. рублей, что дало возможность готовиться к соревнованиям и летом. Минспорттуризм утвердил перечень базовых олимпийских и параолимпийских видов спорта, развиваемых в субъектах РФ для подготовки резерва спортивных сборных команд России. На развитие указанных в перечне видов спорта власти регионов смогут получить субсидии. Финансовую помощь дадут на приобретение спортивно-технологического оборудования, инвентаря и экипировки. Субсидии предоставляются на основании соглашения, заключаемого Минспорттуризмом с высшим исполнительным органом государственной власти субъекта РФ. Согласно тексту приказа, субсидии на развитие сноуборда можно получить в следующих регионах: Москва, Московская область, республика Башкортостан, Ханты-Мансийский автономный округ - Югра, Красноярский Край, Кемеровская область, Новосибирская область и Камчатский край. Конечно, над многими вопросами материально-технического обеспечения еще предстоит работать, но их решение реализуется поэтапно. С развитием Академии зимних видов спорта в Красноярске будут дополнительно введены в строй спортивные сооружения для развития горнолыжного спорта, сноуборда и фристайла, что даст дополнительный толчок развития этих дисциплин. Нельзя не отметить очень сильный тренерский состав: 20 профессионалов по горнолыжному спорту, 7 – по сноуборду, из них 9 тренеров высшей категории, известные горнолыжные династии: Болдыковы, Пневы, Машкуновы, Кобец, Жоголевы. Красноярские специалисты могут грамотно организовать тренировочный процесс, выстроить систему персональной подготовки.

Основные виды деятельности (проекты, мероприятия, акции и проч.):

Главный проект – это то, что в Красноярске будет проходить подготовка спортсменов сборной России по сноуборду к Олимпиаде 2014 года. Доверено построить трассу борд-кросса, аналогичную олимпийской – сочинской. Общий уровень развития сноуборда в Красноярске и перспективы этого вида спорта можно охарактеризовать красноречивым фактом: по итогам проведенных спортивных соревнований всероссийского и международного масштаба несколько наших спортсменов попадают в расширенный состав олимпийской сборной от Красноярского края. Добрая половина всей нашей сборной команды в этом виде спорта. Таков вклад Красноярска в успехи отечественных сноубордистов. В городе есть специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по горнолыжному спорту имени В.И. Махова. С 2012 года в СДЮСШОР развивается новая дисциплина – слюпстайл. В школе занимаются свыше 600 молодых спортсменов. Тренируются спортсмены в Бобровом логу, на Николаевской сопке.

Традиционные летние соревнования на леднике п. Приисковий

22 июня в п. Приисковом Р. Хакасия на леднике Ивановском прошли соревнования в слаломе по горнолыжному спорту: открытое летнее Первенство СФО «памяти Игоря Садовникова» и региональное Первенство по горнолыжному спорту «на призы Главы республики Хакасия - Председателя Правительства республики Хакасия». В соревновании участвовали 22 юноши и 27 девушек 1998-1999г.р. и 34 девушки и 50 юношей 2000-2001 г.р. из 12 регионов Красноярского края и Хакасии.

Результаты совместной работы:

В 2002 году впервые в истории школы Дрыгин Андрей стал участником Олимпийских игр проходивших в Солт-Лейк-Сити. На чемпионате России в г. Кировске Андрей завоевал бронзовую медаль в скоростном спуске. На первенстве России среди юниоров Медецкая Екатерина заняла 3-е место в супер-гиганте. На первенстве России среди кадетов призерами стали Поверенова Валерия завоевавшая три медали и Санникова Татьяна и Кошкин Дмитрий завоевавшие по одной награде.

На первенстве России среди юношей в п. Абзаково победили Штапов Виталий и Братанов Максим в супер-гиганте и слаломе-гиганте соответственно. Команда Красноярского края заняла ВТОРОЕ место среди регионов России. Сезон 2001-2002 года стал для СДЮСШОР сезоном официального открытия отделения сноуборда. Лучших результатов добились Трегубов Андрей, завоевав бронзовую медаль на чемпионате России, Кобец Мария и Наймушин Михаил, победив на первенстве России. Пяти спортсменам школы присвоено звание Мастера спорта России.

(2005) Светлана Болдыкова впервые в истории отечественных параллельных дисциплин сноуборда завоевала серебряную медаль чемпионата мира, она же позднее становилась победительницей и неоднократным призёром этапов Кубка мира.

(2006) Живаев Алексей, чемпион мира среди юниоров

(2008, 2009) Заварзина Алена, дважды чемпион мира среди юниоров в дисциплине бордкросс Олюнин Николай

(2010). В зимних Олимпийских играх 2010 года в Канаде выступали 3 спортсмена – сноубордиста Болдыкова Светлана, Болдыков Андрей, Заварзина Алена.

ИннеБесовой всего 4 очка не хватило, чтобы занять в Кубке Европы итоговое третье место в минувшем сезоне.

(2012) Отметились своими выступлениями и победами на всероссийских и международных стартах другие спортсмены школы, они были награждены благодарственными письмами: чемпион России по сноуборду в дисциплине сноубордкросс Олюнин Николай МСМК, призёр общего зачёта КР по горнолыжному спорту в скоростном спуске Бойсов Александр КМС, призёры первенства России по сноуборду - Наливайко Андрей КМС, Ковалёв Даниил КМС, Николаенко Борис, ему в торжественной обстановке был вручен значок КМС.

Призёры первенства России по горнолыжному спорту - Галузин Роман, Чистяков Станислав.

Призёры всероссийских юношеских соревнований по горнолыжному спорту - Овчинников Алексей, Заподойникова Ольга, Дельхман Лидия, Пасынкова Анастасия, Исаев Никита, Кумаритов Данил.

Многие из воспитанников школы стали призёрами всероссийских соревнований.

Контактная информация, ответственные:

Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по горнолыжному спорту имени В.И. Махова»

Адрес: 660006, г. Красноярск, ул. Сибирская, дом 96
тел. 261-17-04, 261-35-02, факс 261-35-01

Председатель Федерации горнолыжного спорта и сноуборда Красноярского края: Золотухин Максим Анатольевич;

Директор КГОУДОД «СДЮСШОР по горнолыжному спорту имени В.И. Махова», заслуженный работник физической культуры России, тренер высшей категории: Пнев Марк Константинович

**Всероссийская общественная организация
«Русское географическое общество»**

Год образования – 1845 г.

Цель

Цель Общества состоит в консолидации сил и стремлений российского общества в деле изучения и популяризации национальной географии для реализации потенциала страны и ее граждан.

Задачи

1. Формирование, поддержка и направление общественной инициативы на всестороннее исследование и глубокое понимание географической, этнокультурной и исторической самобытности России
2. Стимулирование и организация активного участия общества в природоохранной деятельности, формирование этики ответственного отношения к окружающей среде.
3. Популяризация географического, исторического и культурного наследия России как предмета национальной гордости.
4. Сбор, обработка и распространение достоверных общемировых и национальных географических, экологических, этнографических и статистических сведений в России и за рубежом.
5. Содействие научному творчеству, развитию географической и смежных наук о природе и обществе, масштабному распространению и внедрению в практику лучших достижений отечественной науки.
6. Привлечение широкого внимания российской и международной общественности к уникальным историко-культурным и географическим объектам нашей страны для интенсивного развития туризма в России.

Направления деятельности Общества

1. Исследовательская деятельность;
2. Деятельность по сбору, сохранению и распространению геоинформации;
3. Образовательная и просветительская деятельность;
4. Природоохранная деятельность;
5. Экспедиционная деятельность;
6. Издательская деятельность;

7. Грантовая деятельность;
8. Деятельность по организации и проведению публичных мероприятий;
9. Международная деятельность;
10. Деятельность, направленная на региональное развитие Общества;
11. Деятельность, направленная на поддержание молодежной инициативы;
12. Деятельность, направленная на сотрудничество с организациями-партнерами
13. Предпринимательская, в том числе внешнеэкономическая, деятельность.

Историческая справка

Русское географическое общество основано в Санкт-Петербурге по Высочайшему повелению императора Николая I в 1845 году при министерстве внутренних дел, что подчеркивало его государственный статус.

Идея создания сообщества ученых для всестороннего изучения природы родной страны, её населения, хозяйства, буквально «носилась в воздухе» после величайших географических исследований и открытий XVIII, первой половины XIX века.

Такие экспедиции, как Вторая Камчатская экспедиция 1733-1742 гг., Академические экспедиции 1768-1774 гг., открытие первого участка Антарктической суши. Ф.Ф.Беллинсгаузен и М.К.Лазаревым в 1820 - 1821 гг., экспедиция А.Ф. Миддендорфа (1843-1844 гг.) в Восточную Сибирь не знали равных по масштабам в истории географических исследований.

И все же для такой огромной страны всего этого было ничтожно мало, что прекрасно понимали наиболее дальновидные ученые, осознававшие необходимость серьезного всестороннего знания своей страны, а для достижения этого была необходима специальная организация, координирующая такую работу.

В 1843 году под руководством П.И.Кеппена, ученого-энциклопедиста, выдающегося статистика и этнографа, стал регулярно собираться кружок статистиков и путешественников. Позднее к кружку присоединились известный натуралист и путешественник К.М.Бэр, ученый с необычайной широтой научных интересов, и знаменитый мореплавателем адмирал Ф.П.Литке, исследователь

Новой Земли, начальник кругосветной экспедиции 1826-1829 гг. Это собрание можно считать предшественником Географического общества.

Первое собрание учредителей состоялось 1 октября 1845 года. На нём были избраны действительные члены Общества (51 человек). 19 октября 1845 года в конференц-зале Императорской Академии наук и художеств состоялось первое общее собрание действительных членов РГО, избравшее Совет Общества. Открывая это собрание, Ф.П.Литке определил главной задачей Русского географического общества «воздвигание географии России». физической, географии математической, статистики и этнографии.

В 1851 году открываются два первых региональных Отдела - Кавказский (в Тифлисе) и Сибирский (в Иркутске).

Первым фактическим руководителем РГО был его вице-председатель Ф.П.Литке - до 1873 года. Его сменил П.П.Семенов, получивший впоследствии к своей фамилии прибавление Тянь-Шанский и руководивший обществом в течение 41 года до своей кончины в 1914 году.

Уже в первые десятилетия деятельности Общество объединило наиболее передовых и образованных людей России, которым были близки острые социально-экономические проблемы эпохи. Русское географическое общество заняло видное место в научной и общественной жизни страны.

Путешествия – один из древнейших методов познания окружающего мира. Для географии в прошлом он был, по сути, важнейшим, когда только показания очевидцев, побывавших в тех или иных странах, могли дать достоверные сведения о народах, хозяйстве и физическом облике Земли. Научные же экспедиции, получившие большой размах в XVIII и XIX вв. были, по меткому выражению Н.М.Пржевальского, по существу «научными рекогносцировками», так как могли обеспечить нужды описательного страноведения и удовлетворить запросы первичного и общего знакомства с существенными особенностями той или иной страны. Многочисленные экспедиции, организованные Русским географическим обществом, способствовали его славе и признанию заслуг.

Наибольшее внимание РГО уделяло белым пятнам Северного Урала, Сибири и Дальнего Востока. Этим, неизведанным краям были посвящены: Вилюйская экспедиция, путешествия

в Уссурийском крае Н.М.Пржевальского, исследования Сибири П.А.Кропоткина, Б.И. Дыбовского, А.Л.Чекановского, И.Д.Черского, Н.М.Ядринцева, большая этнографическая экспедиция, охватившая своими маршрутами просторы Восточной Сибири (которая финансировалась богатым ленским золотопромышленником А.М.Сибиряковым) под руководством Д.А.Клеменца, исследования В.А.Обручева, путешествия по Камчатке В.Л.Комарова.

В наше время РГО продолжает следовать славным традициям, заложенным его основателями. Сегодня с нами сотрудничают специалисты из различных областей науки – географы, экологи, геологи, этнографы, статистики, историки, а также писатели, фотографы, представители СМИ, путешественники и многие другие.

На сегодняшний момент при РГО создано и активно работает более 70ти региональных отделений по всей России при поддержке Правительства России.

Цель вступления в палату, год присоединения

Год присоединения – 2011 г.

Основная цель вступления в палату

Взаимовыгодное сотрудничество по смежным задачам, разделяющим задачи РГО по продвижению здорового образа жизни, а так же патриотического воспитания молодежи.

Основные виды деятельности

Главными направлениями работы Красноярского краевого отделения РГО являются:

- природоохранная и просветительская деятельность;
- историко-этнологические исследования региона;
- развитие рекреационного потенциала края;
- популяризация краеведческого туризма.
- Проект «Открой для себя Красноярский край»

Задачи проекта:

- создать современную базу для реализации инициатив по развитию турпотенциала территорий;
- создать новые рабочие места на территориях;
- привлечь к работе на местах энтузиастов-краеведов, охотников, рыбаков, работников культуры и просвещения, знающих свои районы вдоль и поперек;

– организовать поиск новых объектов историко-этнографического наследия, археологических и природных достопримечательностей, которые станут впоследствии объектами охраны и показа;

– отладить туристский, экологический и краеведческий компонент работы с молодежью на местах;

– предоставлять путешественникам полную и достоверную информацию обо всех достопримечательностях края, грамотных и квалифицированных гидов, необходимые раздаточные материалы;

– обеспечить туристам достойную инфраструктуру, а также снаряжение, согласно выбранному маршруту;

– привлечь на постоянной основе к работе с туристами в территориях спасателей;

– развивать все возможные направления туризма, обеспечивая их информационно, содержательно и заинтересованными людьми;

– активно участвовать в природоохранной деятельности в крае в тандеме с администрациями заповедников, заказников.

На базе данного проекта сформирована комиссия по вопросам развития внутреннего и въездного туризма в Красноярском Крае при Фонде поддержки и развития Красноярского краевого отделения «Русского географического общества». Фонд организован для достижения социальных, благотворительных, культурных, образовательных общественно полезных целей. Другими словами – исполнительный орган Русского географического общества. В рамках своей работы фонд ведет деятельность по сохранению и изучению объектов историко-культурного наследия России и Красноярского края в частности, организует экспедиции, осуществляет работу с молодежью, ведет деятельность по сохранению, изучению и использованию природных комплексов, а так же занимается развитием внутреннего и въездного туризма.

Немаловажное внимание мы уделяем вопросам здорового образа жизни подрастающего поколения. Оказываем помощь в развитии активной молодежи и волонтерам. Координируем работы по развитию детского и юношеского туризма, детско-юношеских, туристических и патриотических клубов. Организуем мероприятия, направленные на сохранение объектов природного и историко-культурного наследия нашего края.

Основной целью комиссии является развитие цивилизованного, безопасного и экологически-эффективного внутреннего и въездного туризма с сохранением этнографического и историко-культурного наследия края и формирования патриотического воспитания подрастающего поколения.

В рамках работы комиссии будет реализовано следующее:

Во-первых: Формирование и совершенствование нормативно-правовой базы развития внутреннего и въездного туризма и системы государственного регулирования туристской деятельности, в том числе системы мер, обеспечивающих безопасность в сфере туризма, а также защиту прав потребителей туристского продукта

Во-вторых: Рассмотрение и обобщение инициативных предложений по исследованию, разработке, развитию и сохранению туристических объектов Красноярского края.

В-третьих: Организация работ по взаимовыгодному сотрудничеству, с подписанием соответствующих соглашений, с заинтересованными лицами и организациями, разделяющими задачи и направления деятельности Комиссии.

Проект «Девятая верста»

Для развития внутреннего и въездного туризма, продвижения рекреационного потенциала Красноярского края и привлечения инвестиций в туристскую отрасль на северном въезде в город Красноярск предполагается построить этно-туристический комплекс «Девятая верста».

Он объединит мемориально-культурную зону «Девятая верста Василия Сурикова», разнообразную тренировочную базу для туристов всех возрастов, гостиницу, построенную в соответствии с мировыми стандартами, и будет презентовать все туристические продукты, имеющиеся в регионе. Наличие современного, хорошо оснащенного туристического комплекса на въезде в Красноярск, а также системы визит-центров в наиболее посещаемых районах края, позволит организовать качественную инфраструктуру и привлечь в Сибирь путешественников со всего мира.

В настоящее время в администрации Красноярска разрабатывается проект реконструкции северного въезда в город, который концептуально будет объединен с комплексом «Девятая верста».

Комплекс «Девятая верста», по замыслу создателей проекта, станет одинаково привлекательным как для местных жителей, так и для путешественников из разных уголков мира. Площадка для его строительства находится в непосредственной близости от крупной транспортной развязки, что обеспечивает выходы на основные магистральные направления: север, восток и запад, и в тоже время в черте города. Благодаря удобному расположению новый комплекс станет доступным местом семейного отдыха красноярцев и путешественников из других регионов.

Новый комплекс позволит задержать их на красноярской земле, продемонстрировать ее богатый культурно-туристический потенциал и интересные маршруты внутри региона. А это, в свою очередь, привлечет в бюджет дополнительные средства и инвестиции.

Тропа Русского географического общества совместно с Заповедником «Столбы»

Маршрут «Тропы Русского географического общества» организован на базе бывшей Каштаковской тропы и проходит по территории фан-парка «Бобровый лог» в Центральных Столбах. В рамках федеральной программы развития познавательного туризма здесь проведена реконструкция смотровых площадок, заменены и продлеваются экологические настильные тропы, оборудованы специальные стоянки для туристов.

Общая протяженность маршрута составляет 9 км, его начальный и конечный пункты обозначены входными группами с картой-схемой тропы и разнообразными сведениями о ней.

Региональный экологический праздник «День Енисея»

По инициативе Русского географического общества и компании «РУСАЛ» организован новый экологический праздник «День Енисея», вступивший в силу по указу губернатора Красноярского края Льва Кузнецова. Отныне, каждый год последняя суббота сентября в Красноярском крае будет отмечена генеральной уборкой берегов и дна одной из самых больших сибирских рек.

Загрязнение реки приобретает катастрофический характер и грозит перерасти в экологическую катастрофу регионального масштаба. Чтобы привлечь к проблеме внимание обществен-

ности, инициаторами создания праздника были организованы масштабные акции по очистке Енисея. В ее ходе добровольцы убрали с берегов реки несколько тонн мусора.

Волонтерский десант состоял из самых разных людей – деятелей культуры, спортсменов, студентов, рабочих, депутатов. В числе сторонников «Дня Енисея» – молодежное правительство Красноярского края, студенты Сибирского федерального университета, Красноярского аграрного университета, сотрудники Дирекции по особо охраняемым природным территориям Красноярского края, МЧС по Красноярскому краю, Красноярский баскетбольный клуб «Енисей», работники КрАЗа, Русской инжиниринговой компании и другие горожане.

Археологическая экспедиция «Железная дорога Курагино-Кызыл»

Целью этого масштабного исследования является обеспечение сохранности объектов культурно-исторического наследия в зоне строительства железной дороги Курагино-Кызыл.

На сегодняшний день вдоль маршрута этой дороги зафиксировано свыше 70 археологических памятников, которые ожидают своего изучения. Экспедиция, рассчитанная на 5 лет, будет финансироваться за счет гранта Русского географического общества.

Русское географическое общество накопило большой опыт по аналитическому и научному сопровождению железнодорожного строительства в России.

Цель:

Обеспечение сохранности объектов историко-культурного наследия в зоне строительства железной дороги Курагино-Кызыл (зафиксировано 42 памятника на территории Тувы и 31 памятник на территории Красноярского края).

Задачи:

Проведение комплекса рекогносцировочных и охранно-спасательных раскопок археологических памятников, непосредственно попадающих в зону строительства;

Дополнительное обследование участков трассы строящейся железной дороги, которые ранее не были обследованы.

Основные объемы научно-исследовательских работ на территории Республики Тыва в 2012 году предусмотрены на берегу Белых озер. В связи с этим было изменено место дислокации ла-

герь «Долина царей», который перенесен на 80 километров в сторону Абакана (Республика Хакасия) и расположен в районе населенных пунктов Туран и Аржаан. Лагерь «Ермак», который в прошлом полевом сезоне располагался в Ермаковском районе Красноярского края, остался на прежнем месте.

За четыре месяца было получено около 1500 запросов со всех уголков России, а также стран ближнего и дальнего зарубежья.

Как и в прошлом году, экспедиция вызвала немалый интерес и за рубежом. Более 250 заявок поступило из более, чем 30 стран: это Армения, Бельгия, Белоруссия, Болгария, Босния и Герцеговина, Великобритания, Венгрия, Германия, Доминиканская Республика, Индия, Израиль, Испания, Италия, Казахстан, Канада, Киргизия, Колумбия, Латвия, Литва, Молдова, Непал, Нидерланды, Перу, Польша, Румыния, Словения, США, Украина, Финляндия, Франция, Швейцария, Швеция, Чехия, Чили, Эстония.

Кандидатам на участие в экспедиции пришлось пройти довольно жесткий конкурсный отбор. Они должны были подходить по возрасту (от 18 до 26 лет), иметь профильное образование (история, археология, география, культурология и др.), достойную мотивацию, а также опыт походной жизни. Безусловно, наибольшее количество анкет поступило от студентов и аспирантов исторических и географических факультетов, а также от специалистов по культурологии, религиоведению, философии и филологии. В результате было отобрано 650 человек (500 из России, 150 – иностранцы).

Третий сезон откроет тайну самой «Долины царей». Цепочка курганов, на которых будет идти работа, предполагает уникальные находки, благодаря которым планируется получить новые интересные сведения о ранне-скифском времени».



Региональная спортивная общественная организация «Федерация фитнес-аэробики Красноярского края»

Год образования – 2006 г.

Региональная спортивная общественная организация «Федерация фитнес-аэробики Красноярского края» существует с 06.09.2006 с целью популяризации и развития фитнес-аэробики среди различных групп населения Красноярского края. Президент Курамшина Елена Вячеславовна.

Основные цели и направления деятельности Федерации – развитие фитнес-аэробики в Красноярском крае, повышение ее роли в укреплении здоровья, во всестороннем и гармоничном развитии личности, в формировании здорового образа жизни; содействие развитию спортивных связей Красноярского края по фитнес-аэробики, укреплению связей со спортивными организациями по фитнес-аэробики, участие в российских и международных спортивных мероприятиях и спортивных соревнованиях по фитнес-аэробики. Организация и проведение спортивных мероприятий по повышению квалификации спортивных специалистов: семинары, фестивали, симпозиумы, конференции, лекции, выставки, консультации и пр.

Проекты, воплощенные при участии Региональной спортивной общественной организации:

Организация в подготовке и проведение общегородских оздоровительных зарядок, совместно с Управлением по физической культуре и спорту г. Красноярска, которые проводятся еженедельно в летний период на центральной площади города и в других районах Красноярска.

Активно ведется работа и в образовательной сфере – Федерация фитнес-аэробики принимает участие в образовательных программах по пропаганде и популяризации аэробики на территории Красноярского края.

Проведение спортивно-массовых и образовательных мероприятий в городах Красноярского края. Федерация фитнес-аэробики принимала участие в разработке программы «Здоровье учителя Красноярского края».

С 2007 г. – активное участие в разработке и проведении «Открытого первенства г. Красноярска по фитнес-аэробики».

Федерация фитнес-аэробики Красноярского края совместно с партией Единая Россия «Урок физкультуры 21 века» в 2010 году, был реализован под руководством местного отделения в Красноярском крае. Федерация участвовала в подготовке и реализации проекта, а также проэкспериментировала более 200 проектов, присланных учителями физкультуры на этот конкурс.

Также принимала участие в подготовке и проведении фитнес-фестиваля «Ты в норме – когда ты в форме» в октябре 2010 года в Сочи, руководство Местного отделения партии Единая Россия города Сочи наградило Курамшину Е.В. благодарственным письмом, также были проведены мастер-классы для учителей физкультуры г.Сочи. В одной из школ города Сочи была проведена фитнес-зарядка, на которой присутствовало более 500 детей.

Федерация фитнес-аэробики Красноярского края принимала участие в разработке программы для учителей физической культуры «Методика преподавания фитнес-программ на уроках физической культуры». Программа представлена в Институте повышения квалификации работников образования Красноярского края, с 2009 года более 1000 учителей физической культуры из Красноярского края получили возможность пройти курсы повышения квалификации по этой программе.

В мае 2007 года Федерация фитнес-аэробики приняла активное участие в организации поездки на Чемпионат Европы по фитнес-аэробики команды «Виразж» г. Красноярск (команда стала серебряным призером). В данное время команда является постоянным призером городских и районных соревнований при поддержке Федерации фитнес-аэробики Красноярского края. Тренер команды «Виразж» - Курамшина Елена Вячеславовна с 2008 г.

С 2011г. Минусинске при содействии Федерации фитнес-аэробики проходит образовательная сессия «Реабилитационные фитнес-программы» для педагогов физической культуры, для волонтеров, родителей детей, у которых имеются противопоказания для занятий физической культурой, детей с проблемами опорно-двигательного аппарата, в рамках реализации проекта «Верни себе здоровье» по федеральной субсидии.

Федерация фитнес-аэробики Красноярского края активно принимает участие в грантовой программе Красноярского края. Реализовано 2 гранта, третий в разработке.



**Региональная
общественная организация
Красноярского края
«Федерация Шахмат
Красноярского Края
«Красноярские слоны»,
(далее ФШКК)**

Год образования – 2007 г.

Президентом Федерации шахмат Красноярского края «Красноярские слоны» с 2006 г. является Анатолий Юрьевич Урдаев.

В Общественную палату «Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт» Гражданской ассамблеи Красноярского края РОО ФШКК «Красноярские слоны» вступили с момента ее образования в июне 2007 г.

Красноярская краевая шахматная федерация, ставит перед собой следующие **главные задачи:**

1. Воспитание законопослушных граждан России.
2. Организацию культурного досуга жителей Красноярского края.
3. Штучную подготовку высококвалифицированных шахматистов.
4. Постоянная и повсеместная популяризация шахмат как вида спорта и отдыха, средства воспитания личности.

Концепции развития шахмат в Красноярском крае

Федерацией шахмат Красноярского края разработана и принята в 2007г. концепция развития шахмат на ближайшее десятилетие, цель которой – продолжить в XXI веке богатые традиции Красноярских шахмат XIX и XX веков.

Основные положения концепции:

1. Шахматы, как престижный вид спорта, популярный вид активного отдыха, оригинальный вид искусства, эффективное средство интеллектуального развития и воспитания детей, средство поддержания жизненного тонуса пожилых людей, занимают

важное место в жизни населения Красноярского края всех возрастов - от дошкольников до 90-летних ветеранов.

2. С учетом высокой популярности и социальной значимости шахмат для всех возрастных групп населения, особенно для отдаленных районов края, Таймыра и Эвенкии, шахматный спорт заслуживает включения его в перечень опорных видов спорта в объединенном Красноярском крае.

3. Для Красноярского края, как «региона-локомотива», престижно занимать передовые позиции не только в «силовых» видах спорта, где решающее значение имеет физическая сила, но и в «интеллектуальных», среди которых на первом месте стоят шахматы.

По численности занимающихся в кружках, секциях, ДЮСШ, СДЮШОР и участвующих в различных соревнованиях шахматы в крае входят в «десятку» самых популярных видов спорта.

Важным фактором растущей в последние десятилетия популярности шахмат является то, что эта интеллектуальная игра признана полезной гимнастикой ума и эффективным средством воспитания молодежи. На этом основана идея «шахматного всеобуча» - введения шахмат в учебные программы общеобразовательных школ.

Идея шахматного всеобуча своими корнями уходит в XIX век (Западная Европа), если не углубляться в средние века, когда шахматы входили в число 7 видов искусств, которым будущих рыцарей обучали с детства.

Термин «Шахматный всеобуч» был введен в обиход энтузиастами из Краснодара в начале 1980-х годов. Чуть позже почти был активно поддержан в Красноярском крае, в частности, в г. Норильске и отдельных детских садах и школах г. Красноярска.

История шахмат в Красноярске

Ответ на вопрос, когда в Красноярске была сыграна самая первая шахматная партия, можно найти в статье известного историка Н. Н. Оглоблина под названием «Бытовые черты XVII века» (журнал «Русская старина» за 1892 год). В ней, в частности, говорилось следующее: «Красноярского уезду Верхнего Караульного острога служилой человек Тимошка Елфимов извещал на служилого ж человека на Марчка Хомякова государево дело: играл-де он, Марчко, шахматы

с Андрюшкой Волынщиком, и взял-де он Марчка с доски шахмат и молил (т.е. молвил): и то-де я чаял ферзь, а он де царь! И царя избрани матерны. И то же слышали красноярских служилых людей три человека. И Марчко расспрашивал, а в роспросе заперся, а служилые люди, которые тут были, сказали, что то слышали». Не зная, как поступить дальше, и отнесясь к тому делу со всей серьезностью, красноярский воевода донес по инстанции енисейскому воеводе, боярину Константину Щербатову. Ответ из Енисейска был в духе того времени прост и лаконичен - «пытать, пока не сознается». С пытки он винулся, что-то непристойное слово говорил без вымыслу».

Измученного тяжелейшими пытками несчастного любителя шахмат бросают в тюрьму. А боярин Константин Щербатов на всякий случай решил дать дальше ход «государеву делу» - отписал в столицу. Медленно раскручивалась бюрократическая машина царской монархии, да и расстояния были немалые. Лишь через год пришел ответ из столицы: «Великие государи цари и великие князи Иоанн Алексеевич и великая государыня, благоверная царевна Софья Алексеевна указали- того Марчку освободить». Вот так закончилась эта история, случившаяся всего через 58 лет после рождения Красноярска. И Марчка Хомякова, и Андрюшку Волынщика, мы вправе считать самыми первыми шахматистами нашего города, а эту печальную партию самой первой «протоколно» известной партией.

Основные направления, проекты и мероприятия, проводимые РОО «Федерацией шахмат Красноярского края «Красноярские слоны»:

1. Проведение в городах и районах края, в коллективах организаций и предприятий шахматных Фестивалей (ШФ), посвященных юбилейным или праздничным датам.

Программы фестивалей разнообразные и зрелищные, интересны не только для играющих в шахматы. Например: «блиц», сеансы молниеносной игры, парные шахматы («в 4 руки»), семейные турниры, «дети против ветеранов», шахматы - «поддавки» и др. в местах доступных для массового зрителя: парки, клубы, по месту жительства, дворцы культуры, школы, ВУЗы, техникумы, залы больших магазинов - гипермаркетов и др.

2. Шахматные мероприятия (турниры, сеансы, матчи, конкурсы решения задач, викторины и др.) включаются в программы различных праздников и событий (День города, района, улицы; юбилеи организации, знаменитых шахматистов, ученых, политиков, ветеранов войны и труда; профессиональные праздники – «День шахтера», «День металлурга», «День медицинского работника» и др.; Международный День шахмат (20 июля), Международный День студента, «День театра», «День молодежи», «День пожилого человека», «День защиты детей», «День физкультурника» и др.).

3. Ежеквартальное проведение Квалификационной комиссии ФШКК для подтверждения спортивного разряда шахматистов, ежегодное проведение Краевых тренерско-судейских семинаров, проведение и участие в региональных гроссмейстерских школах, организуемых Российской шахматной Федерацией (РШФ), а также поиск спонсорской помощи для проведения мероприятий ФШКК и направления шахматистов Красноярского края для участия в выездных соревнованиях.

За период своей деятельности ФШКК «Красноярские слоны» многие мероприятия стали проводиться ежегодно, такие как:

- новогодний шахматный фестиваль «Маэстро Марчко»,
- Краевой турнир по шахматам, посвященный памяти мастера спорта СССР А.А. Зубкова,
- Краевой турнир по шахматам, посвященный очередной годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-45 гг.,
- открытый Краевой турнир по шахматам памяти Героя СССР Г.П.Ерофеева «Кубер»,
- Краевой семейный турнир по шахматам «Папа, мама, я – шахматная семья»,
- Первенство Красноярского края по быстрым шахматам и по молниеносным шахматам,
- Чемпионат Красноярского края, посвященного памяти Шадрина П.А. по быстрым шахматам,
- открытый Краевой фестиваль «Сибирское Дивногорье» в г. Дивногорске,
- открытый шахматный фестиваль «Веселая пешка»
- Универсиада среди высших учебных заведений г. Красноярска и Красноярского края,
- краевые соревнования среди лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата, слуха и зрения.

Планы развития

Для осуществления главных задач и концепции развития шахматного движения на территории края ФШКК «Красноярские слоны», могло бы стать создание Красноярского краевого Дома шахмат (КДШ).

Создание КДШ можно было бы провести на основе объединения уже существующих структурных единиц различного ведомственного подчинения, а именно: шахматный клуб Училища олимпийского резерва, детского шахматного клуба «Дворики» краевого Дворца пионеров и школьников, отделения шахмат школы олимпийского резерва по летним видам спорта и детско-юношеской школы УО Центрального района г. Красноярск. При этом предполагается передача в КДШ имеющихся штатных единиц и необходимого оборудования и инвентаря.

Административное подчинение КДШ возможно любому из краевых подразделений администрации Красноярского края (спорта, образования или культуры). Предпочтительным было бы непосредственное подчинение КДШ администрации Красноярского края под общественным контролем попечительского совета.

Структура КДШ предполагает следующие подразделения:

1. Шахматный клуб (организация и проведение соревнований).
2. Школа высшего шахматного мастерства им. А.Е.Карпова.
3. Детская шахматная школа.
4. Профессиональный клуб сборных края «Красноярские слоны».
5. Группа технического обеспечения.

Учитывая большую социальную значимость шахмат, как явления, известной степени, характеризующего интеллектуальный уровень населения Красноярского края – региона передовой науки и высоких технологий, считаем целесообразно проблему поднятия уровня шахматного спорта считать важной задачей администрации края, города, муниципальных образований, всей общественности края.

Красноярская региональная общественная организация «Красноярская Федерация гольфа»

Год образования – 2006 г.

Президент федерации - Шаповалова Ирина Геннадьевна
Красноярская федерация гольфа основана в марте 2006 года.

Руководствуясь уставными целями, Федерация в соответствии с действующим законодательством:

1. взаимодействует с заинтересованными органами государственной власти, органами местного самоуправления, общественными объединениями в вопросах решения проблем, связанных с популяризацией гольфа;

2. организывает проведение краевых, городских, отечественных, зарубежных и международных конференций, симпозиумов, семинаров, и иных массовых мероприятий посвященных проблемам развития гольфа;

3. содействует разработке целевых программ направленных на развитие гольфа как вида спорта и содействует их реализации;

4. содействует в организации и проведении мероприятий, направленных на физическое и спортивное совершенствование членов Федерации для дальнейшего их участия в соревнованиях различного уровня по гольфу;

5. содействует проведению краевых, городских соревнований по гольфу;

6. привлекает добровольные пожертвования граждан Российской Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства, отечественных и зарубежных юридических лиц и использует их для осуществления своих уставных целей;

7. содействует организации проведения комплекса организационных мероприятий по созданию для граждан реальных условий для занятий гольфом;

8. содействует проведению научно-исследовательской работы спортивной направленности с целью внедрения ее результатов в систему физической культуры и спорта, в том числе по гольфу;

9. изучает, обобщает и содействует распространению отечественного и зарубежного опыта по организации занятий гольфом;

10. устанавливает и поддерживает связи с заинтересованными отечественными, зарубежными и международными организациями, для создания системы эффективного международного сотрудничества в области пропаганды и развития гольфа;

11. содействует развитию отечественного, международного сотрудничества в области совершенствования гольфа;

12. организует и содействует проведению фестивалей, тематических выставок, лотерей, аукционов и иных культурно-массовых мероприятий, направленных на популяризацию гольфа;

13. проводит зрелищные спортивно-массовые мероприятия, турниры, соревнования по гольфу;

14. содействует разработке и внедрению современных научно-обоснованных технологий в процесс развития вида спорта гольфа и его разновидностей;

15. содействует организации и проведению городских, краевых, российских, международных турниров и чемпионатов по гольфу;

16. содействует созданию детских и молодежных секций и кружков гольфистов;

17. содействует развитию гольфа как вида спорта, содействует развитию материально-технической базы гольфа;

18. содействует в аттестации спортсменов и специалистов по гольфу;

19. осуществляет благотворительную деятельность;

20. содействует созданию и совершенствованию системы подготовки высококвалифицированных тренеров, инструкторов и судей по гольфу;

21. содействует подготовке, изданию и распространению информационно-справочных материалов, научной, художественной и иной литературы, средств наглядной агитации, кино-, видео- и аудио- продукции по своей тематике.

История гольфа

Трудно проследить, куда уходят корни игры в гольф.

Существует версия, что основы этой игры были заложены еще средневековыми пастухами, которые ударяли по круглым камешкам своими посохами, чтобы не заскучать во время выпаса овец. У ряда стран есть вполне веские причины считать именно себя основоположниками гольфа.

К примеру, итальянцы утверждают, что во времена Римской

империи римские солдаты для поддержания боевой формы гоняли кожаные мячи загнутыми на концах палками. Эта игра называлась *paganica*, но она была командной, и бить нужно было по движущемуся мячу, так что, скорее всего, от этой игры произошел хоккей. А на шелковых свитках, относящихся к эпохе китайской династии Минь (1368-1644 гг.), были обнаружены изображения женщин, играющих в *suigan*. И по некоторым предположениям торговцы китайским шелком могли экспортировать эту игру в Европу, где в последствии она стала называться гольф.

На одном из витражей Глотчеровского собора (14-ый век) можно заметить изображение человека с палкой в руках, как будто готовящегося к свингу. Предположительно название этой игры *сависа*, и она уже была известна в Англии в те времена. Во Франции же в это время была популярна игра *jeu de mail*, которая представляла собой смесь бильярда, крокета и мини-гольфа.

Впрочем, можно сказать, что и русская лапта тоже немного напоминает гольф. Но наиболее вероятным родоначальником гольфа была датская игра *kolf*, о которой впервые упоминается в конце XIII столетия, а ее изображения можно найти на многих датских пейзажах XV столетия. Однако, как уже теперь стало известно, на самом деле гольф произошел от игры, начало которой было положено в 15-м веке на восточном побережье Шотландии в Королевстве Пяти.

Игроки ударяли по камню приспособлением, отдаленно напоминающим клюшку, и тем самым перемещали его по полям естественного происхождения, преодолевая песчаные насыпи, ловушки для кроликов, тропы проложенные животными и другие препятствия, являющиеся неотъемлемой частью живой природы. И уж конечно, в то время и речи не шло о формальных ти, игроки делали первый удар в метре от предыдущей лунки.

С последней – шотландцы познакомились в 1421 году. Однако, несмотря на то, что основным компонентом этих игр и бесчисленного множества им подобных являлись клюшка и мяч, одной детали, уникальной для гольфа, им все же не доставало, и таковой деталью, является, конечно же, лунка. Одно не подлежит сомнению – игра, которую мы сегодня знаем под названием гольф, зародилась именно в Шотландии.

В середине 15-го века Шотландия готовится противостоять вторжению англичан. Однако, население с большим энтузиазмом играет в гольф и футбол и совершенно игнорирует военную под-

готовку (прежде всего обязательную тренировку в стрельбе из лука), в результате чего в 1457 году король Джеймс II в акте парламента Шотландии вынужден запретить оба вида спорта. Запрет был вновь установлен в 1470 и в 1491 годах, хотя народ активно его игнорировал. Только в 1502 году, после заключения договора в Глазго запрет был снят королем Джеймсом IV (Джеймс I Английский), который сам занялся гольфом.

Популярность гольфа и его статус быстро возрастали на протяжении 16-го века не без поддержки со стороны шотландской знати, представители которой даже оборудовали в Блэкхите поле с семью лунками.

Первым гольф полем того времени стал Лайт (*Leith*) рядом с Эдинбургом. И, кстати, Чарльз I находился на поле, когда пришла весть об ирландском восстании в 1641 году. Лайт также стал местом проведения первого интернационального гольф турнира, на котором Герцог Йоркский и Джордж Пэттерсон (*George Patterson*), игравшие за Шотландию, одержали победу над двумя представителями английской аристократии.

Современные клюшки

До 1930-го года разнообразие клюшек, разработанных с использованием как современных, так и традиционных материалов, было поистине огромным. В 1939 году USGA изменяет количество клюшек, которыми игрок может пользоваться во время турниров, с 10 до 14. С того самого момента вуды и айроны в сете любого гольфиста идут не по именам, а по номерам. В конце второй мировой войны развитие гольф индустрии проходит под влиянием новых открытий в области синтетических материалов и различных их соединений.

В 1963 году головка клюшки изготавливается литейным методом, что значительно упрощает процесс производства и тем самым, позволяет снизить цену на клюшки. Однако профессиональные гольфисты упорно продолжают использовать клюшки с коваными головками, которые помогают осуществлять контроль за ударами.

А самый обычный современный паттер с shaftом по центру, был разрешен только в 1951 году. Графитовый же shaft, легкий, более прочный, чем стальной, был изобретен в 1973 году. Современные shaftы как правило сделаны из соединений различных материалов; бор, например, позволяет защитить shaft от колебаний. Но клюшки со стальными shaftами все же более дешевые,

поэтому они пользуются успехом до сих пор у начинающих гольфистов.

Первые металлические вуды были произведены под маркой Taylor-Made. Однако только недавно они смогли потеснить клюшки, сделанные из древесины хурмы. Сегодня самыми лучшими, и поэтому самыми дорогими, являются вуды с титановыми головками и графитовыми shaftами.

Разнообразие клюшек, представленных на современном гольф рынке, может сбить столку любого игрока, но если прислушаться к себе и к советам профессионалов, можно легко выбрать



Полный набор из 14 клюшек.

Слева направо: вуды №№ 1, 3, 5, 7, айроны №№ 3-9, питчинг-ведж, сэнд-ведж и паттер. По мере увеличения лофта длина рукоятки уменьшается.

ту самую клюшку, которая позволит полностью насладиться игрой.

Теперь появилась возможность индивидуально подобрать инвентарь в зависимости от личных предпочтений и от условий игры. Очень важно определить лай и лофт клюшки. Выбор клюшки – все равно, что сборка двигателя – если какая-то часть выйдет из строя, то и все остальные не смогут работать в полную силу.

Очень внимательно следует относиться к

подбору толщины и длине рукоятки. Здесь повышенное внимание к деталям. Новичку лучше всего подходит вуд № 3 с обычным 15-градусным лофтом. Какой айрон выбрать для коротких ударов,



Подбор угла между рукояткой и головкой клюшки: А - если пятка оторвана от земли, лай слишком плоский; Б - если задран носок, лай слишком поднятый; В - если клюшка подобрана правильно, то лай именно такой, как нужно.

зависит от предпочтений игрока. Большинство новичков останавливается на айронах №№ 3, 5, 7 и 9, сэнд-ведже и патере. В сочетании с Вудом № 3 эти клюшки составляют почти идеальный набор.

Каждый гольфист должен трезво оценивать свои возможности и способности, четко представлять, насколько далеко он может отправить мяч с помощью каждой клюшки из своего бэга.

Диагноз: гольф-зависимость

...Итак, вы «заболели» гольфом. Болезнь еще не перешла в острую форму. Но глаз уже цепляют мимолетные гольф-сюжеты на ТВ. Появляется желание разобраться в правилах и логике этой игры. Наконец, хочется понять, зачем они таскают столько клюшек. И почему перчатка только одна? И почему ботинки напоминают те, в которых щеголяют герои гангстерских фильмов?

И однажды в отпуске, встретив в холле отеля публику, нагруженную сумками с клюшками, вы провожаете их взглядом и неожиданно поворачиваетесь к портю: «А где тут ближайший гольф-клуб?» Все! Вирус уже в крови, и вам не спастись...

Постараюсь облегчить вам начальный период болезни - он самый сложный! - а когда она перейдет в стойкую хроническую форму, вы справитесь сами.

Вскрывать «нарыв» лучше всего в зарубежной «клинике». И потому, оказавшись однажды за границей, наденьте рубашку-поло, брюки и обычные туфли (футболки, джинсы и кроссовки абсолютно исключены) и отправляйтесь в ближайший гольф-клуб. И там смело признайтесь, что ничего не знаете и не умеете. Но очень хотите! Гарантирую, в клубе к вам отнесутся благосклонно и согласятся за пару уроков познакомить с азами гольфа. А большего пока и не надо. Тут вы и увидите завораживающую красоту гольф-поля, ощутите ковровую мягкость и ровность гринов, поддержите в руках клюшку и... попробуете попасть по мячу. Но не усердствуйте. Вполне достаточно одного получасового урока. Ведь не предполагаете же вы в самом деле, что в ближайшие годы будете посещать именно этот клуб?! И, кстати, откажитесь от заманчивых предложений купить в магазинчике при клубе «полный набор инвентаря для начинающих». Можно купить перчатку (ту самую, левую) и мяч с эмблемой клуба. Вполне симпатичный сувенир на память о первом уроке гольфа...

А вернувшись домой, запишитесь в гольф-клуб. Перчатка уже есть, остальное дадут на месте.

Что же вас ждет в ближайший месяц? К чему стремиться и чего избегать? У вас будут болеть пальцы рук - пару раз непременно врежете вместо мяча по помосту, потому что на требование тренера не напрягать руки вы расслабите кисти и «бросите» клюшку вниз.

Все усилия будете концентрировать на ударе по мячу, и от этого ваш свинг будет заканчиваться в момент касания мяча. А на деле надо стремиться к полному и завершённому движению, будто мяч случайно оказался на пути вашей клюшки в нижней точке ее траектории.

И не надо смотреть, куда он полетел. Не так уж и далеко и совсем не по прямой. И, кстати, скорее всего, потому, что стали на него смотреть. Поверьте, при хорошем ударе у вас будет предостаточно времени правильно завершить свинг, выпрямиться и потом долго наслаждаться полетом мяча к цели. И усвойте, что свинг - одно из сложнейших движений! При всей кажущейся простоте в исполнении тренера.

В течение первых месяцев хват клюшки, которому вас обучит тренер, будет казаться неудобным. Но смириться. Такое переплетение пальцев - именно то, что даст вам со временем дальность и точность удара. Эксперименты возможны лишь с паттерном. Но его лучше отложить на год-два.

Готовьтесь к болям в спине. Простоять на тренировке час, согнув колени и оттопырив «пятую точку», - занятие не из легких.

К концу месяца после особо рьяного желания «добавить резкости в развороте» вы растянете что-нибудь «межреберное» и по ночам будете просыпаться при каждом повороте.

Но зато почти освоите терминологию. С увлечением будете рассказывать о том, что свинг - единственное движение в гольфе, а вот разные клюшки нужны для разных ударов и на разное расстояние. Вы поймете разницу между айронами, веджами и вудами, но объяснить ее толком пока не сможете. Вот теперь самое время посетить прошоп и купить себе гольф-ботинки с шипами. Те самые, как у чикагских гангстеров. Потом у вас наверняка появится не одна пара, разных фасонов и цветов. Но первые должны быть обязательно классические.

И сколько можно махать клубными клюшками?! Надо заводить свои. В будущем оптимальный вариант - американские

онлайн-магазины, но на этом этапе предпочтительнее недорогой отечественный инвентарь. Вполне подходящий не только новичкам. И покупайте только айроны и паттер. Поверьте вашему тренеру, который не подпускает вас к вудам. Пока еще рано. И, конечно, выберите удобный бэг для клюшек.

Через два-три месяца тренер объявит, что вам предстоит первый раз играть в турнире. Вот тут вас и ждет первое настоящее потрясение. Вы выходите на первую ти и вдруг понимаете, что волнение буквально сводит руки и ноги. Из головы улетучились все наставления тренера. И, скорее всего, вы просто промахнетесь по мячу. Но, поверьте, такое происходит со всеми. Просто теперь вы поняли еще и то, что в гольфе, кроме техники, важны психологическая подготовка и тренированность. И чем больше будете участвовать в турнирах, тем скорее научитесь с этим справляться. Но бороться придется всю жизнь!

Первые несколько лунок вы пройдете как в тумане - воспоминаний о них не останется, - потом успокоитесь и попытаетесь действовать уже более осмысленно. Ваш результат абсолютно не важен! Важен факт выхода на турнирное поле.

Первый турнир - отличная возможность, чтобы постигнуть еще одну важнейшую сторону гольфа. Играть надо честно! Даже если никто не видит вашего промаха. Даже если штрафное очко перечеркнет все ваши планы. Сами признайтесь в нем. Гольф наказывает бесчестных. Незаметно поправив мяч в трудном положении, на следующей лунке не забудьте полуметровый патт. Это абсолютно проверенный факт...

После турнира вы почувствуете, что тренировки приобретают куда большую осмысленность. Больше времени посвящаете анализу своего свинга. Читаете все доступные книги, пытаетесь следовать советам их авторов. Чем, кстати, будете раздражать тренера.

Мячи перестанут лететь вправо, большинство из них полетит влево. Но вам с тренером предстоит потратить еще немало времени, чтобы «настроить» прямой удар. Впереди еще масса открытий и в технике гольфа, и - что намного важнее! - в его философии. И наконец однажды поймете, что гольф - это:

- игра для состоявшихся людей, так как она невозможна без внутренней гармонии и уверенности в своих силах;

- игра, в которой главный и единственный соперник - ты сам;

- игра умных и честных людей, где трезвый расчет и честность значат больше, чем сила удара;

- игра, не предъявляющая сверхжестких требований к физическим данным и возрасту, в которую можно играть до глубокой старости.

И что это вовсе не... игра, а особый стиль жизни и мировосприятия. Это тот особый путь, где нет конечной точки, и идти по нему предстоит всю жизнь.

Гольф-клуб «Орлиные холмы»

г. Красноярск, д. Кузнецово

krasgolf@mail.ru

тел.: +7 (391) 254-31-49

<http://krasgolf.ru>

Из резулятивных документов мероприятий Общественной палаты «Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт»

Совместна работа членов Общественной палаты «Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт» направлена на пропаганду здорового образа жизни среди жителей Красноярского края. Немалое внимание также уделяется изучению теоретических аспектов ведения здорового образа жизни, мониторингу состояния физического развития населения края.

Понятие «**здоровый образ жизни**» во мнении разных людей оказывается довольно спорным, что связано с двумя проблемами. Во-первых, в самом здоровом образе жизни каждый человека видит не всю совокупность формирующих его компонентов, а лишь тот его аспект, с которым он лучше всего знаком. Именно этим обусловлен широко известный тезис: здоровый образ жизни — это не пить, не курить и заниматься физкультурой. Ничего удивительного в таком взгляде нет, потому что он сам по себе бесспорен, очевиден. А вот если доказывать, что разбираешься в вопросах рационального питания, психорегуляции, закаливания... — тут уже можно встретить не только соратников, но и оппонентов.

Во-вторых, трудности в объективной характеристике здорового образа жизни обусловлены тем обстоятельством, что до настоящего времени, как это не прискорбно, **не существует научно обоснованных рекомендации в отношении почти любого компонента, формирующего жизнедеятельность**. Об этом свидетельствуют, например, различия и противоречивость имеющихся по этим вопросам рекомендаций в разных странах. Именно поэтому человек оказывается заложником доминирующих в настоящее время представлений, навязчивом рекламы, некомпетентных людей (увы, — в том числе порой и врачей, которым мы слепо доверяем), сомнительного качества доступной литературы и пр.

Человек (как будет показано в следующем разделе) представляет собой противоречивое единство эволюционного прошлого и социального настоящего. Исходя из этого, будет справедливо утверждать, что именно это обстоятельство должно быть отравным в поисках методологии здорового образа жизни. Прежде всего это означает, что его следует рассматривать с позиций генотипа и фенотипа данного человека. Например, зеленые яблоки должны

найти свое место в рационе человека с пониженным уровнем желудочной секреции, но их желательно избегать человеку с повышенной секрецией; в выборе вида спорта холерику больше подойдут единоборства или игры, а флегматику — упражнения на выносливость; человеку, относящемуся к функционально-метаболической классификации «стайер», вряд ли стоит на несколько дней ездить на отдых в зарубежье, а вот «спринтеру» это сделать даже желательно...

Следовательно, в определении понятия здорового образа жизни необходимо учитывать два отправных фактора — генетическую природу данного человека и ее соответствие конкретным условиям жизнедеятельности. С этих позиций **здоровый образ жизни** есть способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни, и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

В приведенном определении здорового образа жизни акцент делается на индивидуализации самого понятия, т.е. даже при наличии основополагающих рекомендаций по построению здорового образа жизни у каждого человека он должен быть своим, имеющим собственные специфические особенности. Так, в разработке программы здорового образа жизни для каждого человека необходимо учитывать как его типологические особенности (тип темперамента, морфофункциональный тип, преобладающий механизм вегетативной нервной регуляции и т.д.), так и возрастную-половую принадлежность, национальность и социальную обстановку, в которой он живет (семейное положение, профессию, традиции, условия труда, материального обеспечения, быта и т.д.) и пр. Кроме того, в исходных посылках важное место должны занимать личностно-мотивационные особенности данного человека, его жизненные ориентиры.

Существует целый ряд обстоятельств, общих для всех людей и построенных на базисных принципах организации и содержания здорового образа жизни, о которых будет сказано ниже. Пока лишь отметим ряд ключевых положений, лежащих в основе здорового образа жизни:

– Активным носителем здорового образа жизни является конкретный человек как субъект и объект своей жизнедеятельности и социального статуса.

– В реализации здорового образа жизни человек выступает в единстве своих биологического и социального начал.

– В основе формирования здорового образа жизни лежит личностно-мотивационная установка человека на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей и способностей.

– Здоровый образ жизни является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье.

Итак, у каждого человека должна быть своя система здоровья как совокупность обстоятельств образа жизни, которые он реализует. Понятно, что для выработки «своей» системы человек перепробует различные средства и системы, проанализирует их приемлемость для него и эффективность, отберет лучшее.

Чем же следует наполнить образ жизни, чтобы считать его здоровым? В этом должен помочь анализ факторов, которые в нашем повседневном поведении помогают и которые вредят здоровью (табл. 4).

Таблица 4.

Факторы образа жизни, сказывающиеся на здоровье человека

Факторы	Положительные	Отрицательные
Цели в жизни	Ясные, позитивные	Отсутствуют или неясные
Оценка своих достижений, места в жизни (самооценка)	Удовлетворенность, ощущение благополучия	Неудовлетворенность, синдром неудачника
Настрой на долгую здоровую жизнь	Сформирован	Отсутствует
Доминирующее настроение (эмоциональное состояние)	Эмоциональная гармония	Отрицательные эмоции, фиксация на стрессовых состояниях
Уровень культуры – общей, духовной, нравственной, физической	Высокий	Низкий
Отношение к здоровью		
Менталитет здоровья	Сформирован	Отсутствует
Уровень культуры здоровья, в том числе:	Высокий	Низкий или отсутствует

Осознанность отношения к здоровью	Сформирована	Отсутствует
Место здоровья в иерархии ценностей и потребностей	Приоритетное	Иные приоритеты (вещизм, карьера) в ущерб здоровью
Уровень знаний о сохранении и укреплении здоровья (валеологическое образование)	Высокий, стремление к повышению валеологической образованности	Низкий, отсутствие стремления к освоению валеологических знаний
Стиль жизни, в том числе:	Здоровый	Нездоровый
Социально полезная активная деятельность	Любимая работа (учеба), профессионализм	Неудовлетворенность работой (учебой)
Оздоровительная, в том числе физическая активность	Оптимальная	Отсутствует или недостаточна
Самоконтроль	Использование интегрального метода оценки своего состояния	Отсутствие, игнорирование последствий вредных привычек
Профилактика заболеваемости	Постоянная, эффективная	Неэффективная, необоснованное самолечение
Отношение к нормам ЗОЖ в повседневной жизни	Соблюдение, здоровые привычки	Вредные привычки, нездоровое поведение
Режим дня, труда и отдыха	Четкий, рациональный	Беспорядочный
Питание	Полноценное	Некачественное
Состояние		
Вес	Нормальный	Избыточный или недостаточный
Профилактические медицинские осмотры	Регулярные	Несвоевременные
Оценка по показателям оптимального и нормального здоровья	Соответствует	Не соответствует
Адаптационные возможности организма	Достаточные	Недостаточные
Наследственность	Неотягощенная	Отягощенная
Заболевания	Отсутствуют	Есть
Условия жизни		

Социально-политические	Благоприятные	Неблагоприятные
Экономические (материальные)	Достаточные	Недостаточные
Экологические	Благоприятные	Неблагоприятные
Бытовые, в том числе влиянии окружающих	Благоприятные	неблагоприятные
Стрессовые нагрузки на работе (в учебе) и в быту	Умеренные	Чрезмерные
Отношения в семье	Здоровые	Проблемные
Воспитание детей	С установкой на здоровье	Вопреки нормам ЗОЖ
Влияние на детей поведения родителей, педагогов, медработников	Положительное — примерами соблюдения норм ЗОЖ	Отрицательное — пренебрежение требованиями ЗОЖ
Круг общения (компания)	Приятный, здоровый	Нездоровый или недостаток общения, одиночество
Общественная оценка личности и идеальности человека	Положительная, одобрение и поддержка	Негативная, социальная изоляция, отсутствие поддержки

Принципы здорового образа жизни

С учетом всех указанных предпосылок, которым должна соответствовать здоровая жизнедеятельность человека, можно сформулировать принципы организации и содержания здорового образа жизни.

1. Принцип ответственности за свое здоровье: только разумное отношение к здоровью позволяет человеку на долгие годы сохранить бодрость, высокую работоспособность, социальную активность и достичь долголетия. И, разумеется, каждый человек должен понимать, что его здоровье — это спокойствие близких ему людей, жизнеспособность его будущих детей и сила страны. У больных людей рождаются больные дети. Страна хилых и больных людей — это страна без будущего. Большой человек — в той или иной степени обуза для родных и окружающих. А это означает, что здоровье человека отражает его степень ответственности перед своими родителями, детьми и перед Отечеством.

Итак, обеспечение здорового образа жизни возможно только при условии, что человек сам захочет быть здоровым. По-

казательно в этом отношении мнение Л.Н. Толстого, самого уделявшего много внимания здоровью: «Смешны требования людей курящих, пьющих, объедающихся, не работающих и превращающих ночь в день, о том, чтобы доктор сделал их здоровыми, несмотря на их нездоровый образ жизни». Но, как гласит второй закон термодинамики, система, предоставленная сама себе, движется в направлении от порядка к беспорядку. Поэтому для обеспечения здоровья необходимо, чтобы человек в своем поведении постоянно помнил: крепкое и надежное здоровье является главным условием воплощения в жизнь богатейших физических, психических, умственных возможностей, которые заложила в нас от рождения природа, а продолжительность жизни человека может достигать 120-150 лет! Чтобы быть здоровым или вернуть здоровье, требуются значительные собственные усилия, которые нельзя ничем заменить (например, таблетками). Человек столь совершенен, что вернуть к здоровью его можно практически из любого состояния; но с прогрессированием болезни и с возрастом это потребует все больших усилий. Как правило, человек прибегает к этим усилиям, если у него есть жизненно важная цель, мотивация, которые у каждого человека свои. Впрочем, набор таких жизненно важных целей не так уж и велик: социальный успех, любовь, семья, страх смерти и некоторые др. Для их достижения человек должен уметь подчинять свои прихоти обеспечению самого дорогого природного дара — здоровья — и помнить, что упущенное сейчас потом уже полностью наверстать не удастся. Только изо дня в день, поддерживая и укрепляя свое здоровье, отказываясь от вредящих здоровью соблазнов, человек может сохранить до глубокой старости ощущение счастья и высокую работоспособность.

2. Принцип комплексности: нельзя сохранять здоровье по частям. Здоровье означает согласованное действие всех систем организма и личности, так что изменение в любом из них обязательно скажется на здоровье в целом. Поэтому не стоит пренебрегать ни одной из «частей» единого здоровья. Чтобы обеспечить их гармоничное взаимодействие, необходимо уделять внимание всему комплексу обстоятельств, формирующих образ жизни данного человека. При этом тренироваться должны практически все функциональные системы: сердечно-сосудистая, иммунитет, пищеварительная, опорно-двигательная, дыхательная и т.п. Воздействуя на любую из них, мы через так называемый «перекрест-

ный эффект» добиваемся положительного (или отрицательного) воздействия на все остальные.

3. Принцип индивидуализации обусловлен той предпосылкой, что каждый человек уникален как с точки зрения биологической (генотипической), так и психологической и социальной. Поэтому у каждого из нас должна быть своя программа здорового образа жизни, в которой должны быть учтены соответствующие особенности.

Учет генотипических факторов предполагает внесение в программу здорового образа жизни корректив, связанных с типом телосложения, особенностями обмена веществ, преобладающим характером вегетативной регуляции, биоритмологическими показателями и т.п. Следовательно, построение здорового образа жизни должно соответствовать указанным обстоятельствам таким образом, чтобы соответствовать генетической специфике данного человека, а не противоречить ей.

Учет психологических факторов ориентирован на такие критерии, как тип темперамента, экстра- или интравертированность и пр. В таком случае уже в программе здорового образа жизни должны быть предусмотрены соответствующие особенности чередования бодрствования и сна, выбора профессии, друзей и будущего супруга (супруги), самопсихорегуляции и вообще всего того, что может этому человеку использовать свои сильные стороны и тренировать слабые.

Учет социальных факторов предполагает, что этот человек, являясь членом общества, принадлежит к данной социальной группе, которая предъявляет ему определенные требования, но, с другой стороны, и сам человек имеет определенные социальные притязания. В таком случае в программе здорового образа жизни должны найти место меры, оптимизирующие взаимоотношения человека с окружающими, помогающие предупредить нездоровые конфликты и вооружить его приемами выхода из конфликтов и пр.

Учет семейно-бытового статуса человека определяется тем обстоятельством, что данный человек имеет в своей семье определенные права и обязанности, обусловленные сложившимися здесь взаимными отношениями, традициями и обычаями, включающими режим дня и питания, воспитание детей, распределение обязанностей и т.д. Поэтому задачей рациональной жизнедеятельности должны быть, с одной стороны, максимально

полное обеспечение функций человека в семье как ребенка, супруга и родителя, а с другой — создание в самой семье условий, позволяющих человеку поддерживать высокий уровень здоровья.

Учет уровня культуры человека предполагает, что организация его жизнедеятельности должна определяться его жизненными приоритетами, среди которых одно из основных — отношение к здоровью. В связи с этим особое значение приобретает воспитание культуры здоровья, здоровых потребностей и привитие навыков здорового образа жизни.

4. Принцип умеренности означает, что для тренировки функциональных систем должны использоваться умеренные нагрузки. Под «умеренными» имеются в виду такие, которые вызывают среднюю степень утомления, последствия которого при правильной организации образа жизни не должны продолжаться более 24 — 36 часов. Меньшие нагрузки (психические, интеллектуальные, физические), как правило, не способствуют росту резервов организма, а более значительные могут привести к переутомлению. При этом следует учитывать, что нагрузка любой системы в той или иной степени вызывает соответствующие сдвиги и в других, поэтому плохой сон, посещение бани, плохое самочувствие и пр. уже должны учитываться в организации, например, физических нагрузок. Следовательно, об умеренности нагрузок следует говорить с точки зрения организма в целом, а не только наиболее нагружаемой системы.

5. Принцип рационального чередования нагрузки и отдыха. Как отмечал отечественный физиолог Н.Е. Введенский, «люди устают не потому, что работают много, а потому, что работают неправильно».

В живом мире жизнь поддерживается за счет согласования периодов активности и покоя. В полной мере это относится практически ко всем системам организма и к организму в целом. Периодическая смена этих состояний свойственна бодрствованию и сну, приему пищи, выполнению профессиональных обязанностей, отдыху и т.п. При этом важно таким образом строить образ жизни, чтобы последующий отдых в полной мере соответствовал характеру выполненной перед этим работы. Поэтому, например, после большого объема выполненной интеллектуальной работы должен следовать специально организованный физический труд (по эффекту «активного отдыха» он стимулирует более активное восстановление интеллектуального потенциала) или сон, после

сытного обеда — физический покой. Такое разумное чередование позволяет организму рационально не только расходовать, но и восстанавливать свой потенциал. Забвение же этого принципа постепенно приводит к накоплению в организме последствий недовосстановления с развитием переутомления. У человека чаще всего оно проявляется в различных формах нарушений психической деятельности (неврозах).

6. Принцип рациональной организации жизнедеятельности. Так как принцип рационального чередования нагрузки и отдыха требует осознанного отношения человека к организации своего труда и отдыха, то, следовательно, надо научиться правильно работать и правильно отдыхать. Если же исходить из того, что под работой понимается любая приходящаяся на организм нагрузка, то отсюда следует, что каждый ее вид необходимо не только учитывать, но и планировать, тогда человек сможет в оптимальные для себя сроки и с соответствующей интенсивностью нагрузки выполнить все необходимые дела согласно их действительным приоритетам.

7. Принцип «сегодня и всю жизнь». Здоровье не дается человеку впрок, оно требует постоянных и упорных усилий. Примеры многих спортсменов показывают, что значительная часть из них после окончания активных занятий спортом, давших им высокий уровень функциональных резервов, довольно быстро становятся «обычными людьми», подверженными, как и все остальные, различным недугам. Известно, что достигнутые годами результаты в закаливании практически полностью исчезают уже через несколько месяцев после прекращения закалывающих процедур.

8. Принцип валеологического самообразования. Формирование здорового образа жизни имеет своей конечной целью совершенствование условий жизни и жизнедеятельности на основе валеологического обучения и воспитания, включающих изучение своего организма и своей личности, освоение гигиенических навыков, знание факторов риска и умение реализовать на практике весь комплекс средств и методов обеспечения здорового образа жизни. Осуществляя сознательную и целенаправленную zdravotворческую деятельность, создавая среду обитания и деятельности, влияя на внешние условия, человек приобретает большую свободу и власть над собственной жизнью и обстоятельствами жизни, делая саму жизнь более плодотворной, здоровой и долголетней. Чтобы достичь этого, **человек должен прежде всего**

стать носителем идеи здоровья как основного жизненного приоритета эта проблема и является важнейшей задачей валеологического образования и самообразования. Именно на этой базе валеологического образования формируется определенная организация самосознания человека, ориентированного на понимание роли и места различных средств, методов и форм здорового образа жизни и на умение применить их в своей жизнедеятельности. При этом важно, что в каждом случае валеологическое образование становится элементом валеологической культуры именно данного человека, и здесь неприемлемы подходы массовой медицины, для которых свойственны всеобщие, единые нормы и рекомендации.

Таким образом, программа и организация здорового образа жизни для данного человека должны определяться следующими основными посылами:

- индивидуально-типологическими наследственными факторами;
- объективными социальными и общественно-экономическими условиями;
- конкретными обстоятельствами жизнедеятельности, в которых осуществляется семейно-бытовая и профессиональная деятельность;
- личностно-мотивационными факторами, определяемыми мировоззрением и культурой человека и степенью их ориентации на здоровье и здоровый образ жизни.

Методические рекомендации по пропаганде здорового образа жизни, противодействию распространения наркомании, алкоголизма и табакокурения в молодежной среде

В настоящее время употребление психоактивных веществ (алкоголя, табака, наркотиков), к сожалению, стало одной из наиболее серьезных молодежных проблем нашего региона. Как показывают результаты современных исследований, возраст приобщения к употреблению различных психоактивных веществ (далее – ПАВ) приходится в большинстве случаев на школьные годы и первые годы обучения в вузе. В связи с чем необходимо проводить первичную профилактику употребления алкоголя, наркотиков, токсических веществ именно в этот период.

Проводя профилактическую работу с молодежью, необходимо выбрать такую форму организации деятельности, которая стала бы связующим звеном между различными частями про-

филактических программ и способствовала взаимопониманию и согласованности действий всех заинтересованных сторон

Данные методические рекомендации предназначены для специалистов, реализующих мероприятия профилактической направленности, организующих и координирующих деятельность волонтерских отрядов из числа молодежи.

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Профилактика - это система мер, направленная на предотвращение распространения негативных проявлений в обществе и пропаганду полезного поведения.

Традиционная классификация профилактических действий:

1. Первичная профилактика - предотвращение роста и распространения явления во всем обществе.

2. Вторичная профилактика – предотвращение роста и распространения явлений в обществе, находящемся под угрозой.

3. Третичная профилактика - действия направленные на профилактику рецидивов.

Наиболее эффективна первичная профилактика, но она, же наиболее затратная и ее результаты проявляются не скоро. При организации деятельности по профилактике необходимо помнить, что легче предупредить возникновение вредных привычек, чем потом ликвидировать их. Содержание, объем, и подача знаний относительно проблемы потребления алкогольных напитков и других психоактивных веществ должны соответствовать возрастным, социально-экономическим и культурным характеристикам детей, подростков и молодежи.

Существование дифференцированных групп подростков и молодежи (разный возраст, разные учебные заведения, группы «риска» и т.д.) диктует необходимость разработки дифференцированных программ профилактической направленности. Причем термин «программы» необходимо применять в широком смысле, так как он предусматривает содержание и форму подачи информации, способы и средства познавательной деятельности, методы воздействия на мотивы поведения, т.е. все многообразие целенаправленного воздействия на человека, которое повлекло бы за со-

бой изменение отношения и, соответственно, изменение навыков и привычек поведения.

Другой аспект дифференцирования программ определяется возрастной динамикой, спецификой учебного заведения, характером социализации личности, изменениями ценностных ориентации.

Основная цель профилактических мероприятий – изменение поведения с рискованного на безопасное, полезное поведение.

Существуют правила, которых необходимо придерживаться при организации профилактических мероприятий. Так, любая информация в профилактической деятельности должна быть:

- достоверной,
- соответствующей реальности,
- полной,
- доступной,
- помещенной в нужном контексте,
- систематизированной,
- дозированной,
- соответствующей ситуации в обществе,
- направленной на то, чтобы достичь максимальной заинтересованности адресатов.

Специалисты, работающие в области профилактики, выделяют несколько возможных профилактических подходов:

- позитивный
- устрашающий (запугивающий),
- морализаторский.
- отрицательный/осуждающий;
- логический/ рациональный;
- эмоциональный
- юмористический.

Чаще всего для воплощения мероприятий по профилактике используются комбинации нескольких подходов. В рамках того или иного выбранного подхода необходимо подобрать соответствующий стиль. Под стилем в данном случае понимается единство художественных средств и приемов оформления и подачи профилактической информации и профилактических действий. Стиль играет важную роль в восприятии и общении, он привлекает (или отталкивает), внимание участников, мотивирует к поиску дополнительной информации, принятию продвигаемой нормы поведения. Рассмотрим возможные подходы более подробно.

1. Позитивный подход

При этом подходе:

- признается наличие проблемы, которая представляется не как непреодолимое препятствие, а как отправная точка для начала «новой жизни»;
- подчеркивается персональная ответственность и свобода выбора;
- логически обосновывается и эмоционально подчеркивается необходимость продвигаемой нормы поведения;
- учитываются нужды аудитории;
- указываются меры, которые можно предпринять;
- развеиваются мифы и заблуждения;
- предлагается поддержка, формируется отношение к людям, употребляющим ПАВ.

Опыт проведения мероприятий по профилактике показал, что воздействие, реализованных в рамках позитивного подхода и направленных на пропаганду позитивных действий, способных уменьшить риск употребления ПАВ, проявлялось медленно, но в долгосрочной перспективе вело к стабильному закреплению у целевой группы пропагандируемой нормы поведения. Целесообразно мероприятия по профилактике строить на позитивном подходе, комбинируя его еще с каким-либо подходом. Такой подход наиболее эффективен, так реализуется с помощью мероприятий, которые призваны вызывать положительные эмоции и показывать альтернативу рискованному поведению.

2. Устрашающий подход

При этом подходе:

- подчеркивается страшная, беспощадная, неизлечимая природа алкоголизма;
- сообщения внушают страх и ужас.

Опыт профилактических мероприятий в нашей стране и за рубежом показывает, что практически все профилактические мероприятия начинались с попыток воздействовать на население с помощью страха. Отношение специалистов к страху как элементу профилактических мероприятий, остается неоднозначным. Попытки изменить поведение через запугивание имеют под собой интуитивную основу – люди знают, насколько сильно чувство страха, и надеются с его помощью быстро воздействовать на ситуацию. Страх действительно способен действовать очень быстро. Но всегда ли эффективно? Страх эффективен, но очень короткое время.

Уроки устрашающего подхода:

- мероприятия по запугиванию вызывают протест;
- внушаемый страх приводит к ощущению полной безнадежности и фатализму, и люди не желают менять свое поведение;
- у аудитории создается чувство беспомощности и бессилия.

3. Морализаторский подход

При этом подходе:

- используется авторитарный, менторский тон
- осуждаются любые формы поведения, отклоняющиеся от норм общественной морали;
- привлекаются религиозные деятели, цитируются священные книги;
- предполагается, что все члены общества должны следовать моральным нормам и, ни при каких обстоятельствах не нарушать их, не предполагается права выбора той или иной модели поведения для целевой группы;

Уроки морализаторского подхода:

- морализаторство способно вызвать у целевой аудитории отторжение, так как люди, особенно молодежь, не любят, когда их поучают;
- возможны непрактичные решения, например, отказ от приема спиртосодержащих лекарственных препаратов;
- апелляция к моральным и религиозным нормам уместна при пропаганде воздержания от употребления ПАВ и внебрачных половых связей.

4. Осуждающий подход

При этом подходе:

- зависимость изображается как частная проблема социально неблагополучных и маргинальных групп.
- формируется и закрепляется предвзятое отношение к этим лицам и группам.
- создается ложное представление о неуязвимости всех, кто не относится к этим группам рискованного поведения.

Профилактические действия, построенные на обвинениях и осуждении, пропагандируют предвзятое отношение.

5. Логический/рациональный подход

Пример подхода: Мы предоставляем вам достоверную и объективную информацию, показываем причины и последствия каких-либо действий, а вы можете на ее основе принимать решения и делать выводы.

При этом подходе:

- предоставляется правдивая объективная информация о проблеме;
- информация эмоционально не окрашена, беспристрастно описывает реальные последствия того или иного поступка или типа поведения;
- информация по проблеме хорошо структурирована, приведены логически обоснованные выводы.

6. Эмоциональный подход

Пример подхода: Проблема зависимости от ПАВ может коснуться каждого из нас, включая тебя. Но ты можешь защитить себя и тех, кто тебе дорог.

При этом подходе:

- приводятся примеры с героями, с которыми представители целевой группы могут себя ассоциировать;
- используются яркие образы, воздействующие на чувства;
- рассказывается о конкретном человеке, а не о людях вообще.

Профилактические действия, построенные на эмоциональном подходе, влияют на чувства представителей целевой группы и вызывают у них сильную эмоциональную реакцию. Возникшие у людей чувства позволяют им приблизиться к проблеме и осознать ее реальность и актуальность для себя лично. Эмоционально окрашенная информация – более живая, она легче проходит, фильтры восприятия и легче запоминается.

7. Юмористический подход

При юмористическом подходе:

- используются образы, сюжеты, слоганы, вызывающие улыбку за счет игры слов, необычных сопоставлений и противопоставлений;
- используются элементы, воспринимаемые целевой группой как юмористические;
- благодаря юмору ослабляется психологическая защита, и человек может задуматься о проблеме и изменить отношение к передаваемой информации.

Научных доказательств эффективности юмора как фактора, побуждающего к изменению поведения, пока не существует, однако в сфере профилактики отмечается все более частое использование юмора.

Для сравнения эффективности использования юмора и страха было проведено несколько исследований. Одно из исследований

было направлено на выявление результатов демонстрации целевой группе трех видов буклетов. Один буклет содержал нейтральную информацию, в другом использовался страх, в третьем – юмор. Респонденты отнеслись к буклету, использующему юмор, более позитивно и поддержали его в большей степени, чем остальные. Респонденты, которым демонстрировали буклеты, основанные на страхе, запомнили меньше информации; у них сформировалось более негативное отношение, как к самим буклетам, так и к информации, содержащейся в них. Уровень осознания риска, а также степень готовности изменить поведение у респондентов, которым показывали «нейтральные» и «запугивающие» буклеты, существенно не различались.

Для достижения целей деятельности в рамках первичной профилактики рекомендуется использовать несколько подходов сразу.

Первичная профилактика часто выглядит как:

- обеспечение соответствующих средств защиты;
- предложение альтернативного поведения в данной общественной и культурной среде.
- информационные кампании (в т. ч. и в средствах массовой информации);

Профилактическая деятельность строится на модели изменения поведения.

Почему мы говорим об изменении поведения?

Решение об изменении поведения может приобретать социально-значимые черты, если это касается отказа от употребления алкоголя и выбора здорового стиля жизни.

Принятие здорового образа жизни зависит от того, насколько сильно желание молодого человека изменить свое поведение. Сила желания зависит от позитивного или негативного отношения подростка к поведению и пониманию его результата, а также от его уверенности, что родственники и друзья, чье мнение для него важно, верят в его способность изменить образ жизни.

На основе данной информации строится модель изменения поведения - модель «ЗНАЮ – ХОЧУ – МОГУ - ДЕЛАЮ».

Эта модель отражает взаимосвязи между информацией, отношением человека к информации, поведенческими навыками и поведением. Каким именно будет его поведение, зависит не только от того, какими поведенческими навыками человек обладает, но и оттого, что человек хочет добиться своими поступками, т. е.

его отношение к происходящему. Отношение – это побуждение, вызывающее активность человека и определяющее ее направленность. Отношение к той или иной деятельности зависит от информации, которой владеет человек. Информация, в данном случае, это знания, личный опыт и дополнительные сведения о предметах или явлениях, получаемые человеком в течение жизни. Информация, которой владеет человек, может стимулировать его на приобретение новых навыков или отказ от используемых ранее. Наличие новой информации оказывает влияние и на поведение человека.

Эта схема хорошо иллюстрирует 3 основные цели профилактических программ, направленных на формирование здорового стиля жизни:

- достоверное информирование,
- формирование положительного отношения к сохранению здоровья и здоровому образу жизни,
- формирование поведенческих навыков.

Для того чтобы человек или общество, в конечном счете, изменили то или иное поведение, нужно сначала повысить уровень их знаний о проблеме. Приобретение знаний, в свою очередь, должно повлечь за собой изменение отношения к проблеме, а изменение отношения должно послужить мотивацией к изменению поведения.

Как видно из приведенной схемы, существует ряд благоприятных факторов, помогающих людям изменить поведение на длительный период. Это:

- эффективная передача информации, то есть обеспечение целевой группы понятной, изложенной доступным языком, наглядной информации, передающей самую суть проблемы;
- создание поддерживающей среды, которая благоприятствовала бы применению новых навыков на практике и изменению поведения.

Процесс изменения поведения и установок – это не всегда последовательное движение от первого этапа схемы к последнему. Большинство людей будут переходить от одной ступени к другой, и возвращаться назад, прежде чем смогут добиться успеха. Следует также помнить, что часто не ставят своей целью изменить поведение человека в целом. Наша цель изменить те элементы поведения человека, которые сопряжены с риском для его здоровья или здоровья окружающих его людей.

Профилактическая деятельность должна строиться, прежде всего, с учетом особенностей конкретной личности и ситуации с учетом собственного опыта, знаний и умений каждого специалиста. В основном речь идет о формировании главного стержня, определяющего последующую позицию человека в оценке себя, окружающих людей, происходящих событий, своих действий и поступков, а также активность и направленность усилий подростков в работе над изменением собственного поведения.

Для подросткового возраста характерно господство детского сообщества над взрослыми. Общение со своими сверстниками – ведущий тип деятельности в этом возрасте. Именно здесь осваиваются отношения равенства и уважения друг к другу. Подростки стремятся знать и уметь что-то по-настоящему. Это благоприятное время для освоения взрослых умений. Необходимо включить подростка на правах помощника в соответствующие занятия взрослых. Таким образом, организация молодежных волонтерских отрядов по противодействию употреблению ПАВ и пропаганде здорового образа жизни является одной из наиболее эффективных форм профилактической работы в молодежной среде. Принадлежность ребят, проводящих занятия со сверстниками, к одному поколению, способность говорить на одном языке, их успешность и привлекательный имидж, компетентность и доступность – все это увеличивает положительный эффект профилактической работы.

Привлечение молодых людей к работе в волонтерских отрядах по противодействию употреблению ПАВ и пропаганде здорового образа жизни позволяет сформировать устойчивые антиалкогольные и антинаркотические установки, как у самих волонтеров, так и у тех ребят, с кем они занимаются, развить чувство самоуважения и ответственности. Международная практика и накопленный в нашей стране опыт показывают, что добровольческий труд, являясь лишь одной из возможных форм социализации, играет важную роль в процессе формирования у молодежи первичных знаний, опыта, ценностей и полномочий, необходимых для того, чтобы стать социально активными, ответственными гражданами. Участие молодых людей в профилактической деятельности с молодежью обеспечивает наибольшую результативность и эффективность такой работы. Так как при распространении идей ничто не является более эффективным, чем привлечение тех, на кого эти идеи направлены. Такие стратегии, как молодежное уча-

стие, равное обучение, отлично себя зарекомендовали. Лучший способ воспитать человека – не воспитывать, а привлечь его к воспитанию других. Лучший способ информировать – привлечь к информированию других. Один из самых действенных способов усвоения информации – передача ее кому-либо.

За счет волонтеров значительно увеличивается количество представителей целевой аудитории, привлеченной к деятельности, число проводимых мероприятий и свежих идей.

Именно добровольчество является сегодня одним из действенных и эффективных инструментов реализации государственной молодежной политики.

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ

Реализация профилактических мероприятий по противодействию распространения наркомании, алкоголизма и табакокурения и пропаганде здорового образа жизни в молодежной среде осуществляется по следующим направлениям:

1. Организация информационно-исследовательских и методических мероприятий по проблемам употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения и пропаганды здорового образа жизни в молодежной среде посредством следующих форм и методов:

- проведение социологических исследований (анкетирование, опрос, интервью);
- проведение научно-методических мероприятий (семинары, «круглые столы», конференции и т.п.);
- разработка, адаптация и апробация методических материалов;
- формирование информационных баз данных (молодежь «группы риска», «проблемная» молодежь, программы, технологии работы и т.п.).

Для целевого профилактического воздействия на различные группы подростков и молодежи необходимо знать:

- разновидности ПАВ, наиболее распространенных на территории реализации программы;
- контингент потребителей (возраст, пол, социальное положение, возрастные и психологические особенности, этническое происхождение, культурный уровень и т.п.);
- география точек незаконного оборота наркотиков,

- места употребления ПАВ; (в школе, дома, на улице, с друзьями или в одиночестве);

- причины, мотивы употребления психоактивных веществ;

- способы употребления (курение, инъекции, нюхание и т.д.);

- состояние развития у подростков и молодежи установок на здоровый образ жизни и наличие условий для их реализации.

В качестве источников необходимых сведений могут быть использованы официальные данные различных ведомств (УВД, УФСКН, органов по делам молодежи субъекта, органов государственной статистики, образования, здравоохранения), а также анкетирование подростков и молодежи, анализ публикаций СМИ и др.

Для использования социологических методов сбора указанной выше информации необходимо привлекать сотрудников, прошедших специальную подготовку, т.к. неквалифицированное проведение исследований по данным вопросам может обернуться своеобразной рекламой употребления наркотиков и алкоголя и спровоцировать рост интереса молодежи к психоактивным веществам. При проведении исследований целесообразно в большей степени сосредоточить внимание на изучении состояния проблемы здорового образа жизни, сознательного отношения к своему здоровью как к базовой жизненной ценности.

2. Формирование активного общественного мнения посредством следующих форм и методов:

- организация работы со средствами массовой информации (печатные издания, TV, радио, интернет);

- организация социальной рекламы (массовые мероприятия, издание печатной продукции, использование творчества молодежи и т.п.);

- проведение разъяснительной работы среди населения по данному вопросу (выступления, лекции, организация дискуссий, размещение информационных материалов);

- привлечение к участию в профилактических мероприятиях «значимых людей» (родители, молодежные кумиры и «звезды», спортсмены, лидеры, педагоги, тренеры, и т.п.).

Формирование атмосферы всеобщего неприятия алкоголя, наркотиков и табакокурения у населения осуществляется с целью преодоления пассивного и равнодушного отношения к данной проблеме. Наибольшего эффекта можно добиться при активном использовании возможностей средств массовой информации,

которые служат основным, а порой и единственным, источником информации для большинства населения.

Устанавливая деловые контакты с работниками телевидения, радио, газет и журналов, представляя им необходимую информацию о данной проблеме в молодежной среде, необходимо добиваться, чтобы в основе сообщений СМИ лежала объективность, а не сенсационность.

Передаваемая информация должна быть объективной, точной и достоверной. В противном случае она будет расходиться с информацией, полученной ранее, и оказывать неоднозначное влияние на подростков и молодежь. Передачу негативной информации о проблеме необходимо подкрепить позитивными аргументами в пользу здорового образа жизни.

3. Организация профилактической помощи подросткам и молодежи по проблеме употребления ПАВ посредством следующих форм и методов:

- представление услуг социальной помощи и поддержки в разрешении личных, семейных проблем и неблагоприятий (индивидуальные и групповые формы консультирования и обучения, тренинги);

- обучение родителей диагностике признаков наркозависимого поведения и методам воздействия на подростка (консультирование, лекции, занятия в группе);

- проведение с подростками (в том числе с «проблемными» и «группы риска») занятий по формированию антинаркотических взглядов и убеждений, навыков противостояния наркотическому давлению, отказа от первой пробы и «наркоэкспериментирования», осознания преимуществ здорового образа жизни (обучение, диагностика, игра, тренинг);

- выявление возможностей и содействие включению подростков «группы риска» в творческие, спортивные, оздоровительные и иные программы и мероприятия молодежных организаций.

При проведении мероприятий по разъяснению подросткам и молодежи антинаркотического законодательства, негативных последствий немедицинского употребления психоактивных веществ, а также предупреждению совершения действий, подпадающих под уголовное или административное законодательство, требования к передаваемой информации аналогичны вышеуказанным для передачи СМИ. В связи с этим требуется квалифицированный подход и тщательная подготовка к лекции, беседе или выступлению.

Информация должна быть доступна той аудитории, где проводится разъяснительная работа. При этом необходимо подыскать конкретные причины и мотивы для отказа подростков и молодежи от наркотиков, алкоголя и табакокурения (здоровье, достижение успеха в жизни, стремление поддержать родителей и близких и т.п.).

В рамках проведения разъяснительной работы обычно представляют частичную информацию о фактах влияния наркотиков, алкоголя и табакокурения на организм, поведение и продолжительность жизни подростка или молодого человека, деградацию его личности, о ситуациях и мотивах употребления ПАВ, сопутствующих заболеваниях и неизлечимости химической зависимости.

При проведении профилактических мероприятий необходимо показывать опасность употребления наркотиков, алкоголя и табакокурения для личного здоровья каждого и генофонда нации в целом; освещать меры предупреждения и пресечения незаконного оборота наркотических средств; формировать самостоятельную активную жизненную позицию подростков и молодежи по отношению к любым попыткам одурманивания; стимулировать желание слушателей помогать работникам здравоохранения и правоохранительных органов в предупреждении немедицинского потребления психоактивных веществ.

При организации профилактической помощи молодежи необходимо помнить, что проблема употребления ПАВ чаще всего рождается в контексте неблагополучия, которое ограничивает полноценную жизнедеятельность молодого человека. В этом смысле зависимость от психоактивных веществ является попыткой компенсации личностного, психического или социального неблагополучия.

Как показывает практика, основные проблемы, с которыми подростки и молодые люди обращаются за помощью к специалистам, практически полностью совпадают с причинами, которые обуславливают приобщение к наркотикам:

- дисгармоничные отношения в семье (авторитаризм, отсутствие взаимной поддержки и понимания, повышенная конфликтность, агрессия и насилие, терпимое отношение к психоактивным веществам и т.п.);

- отсутствие успехов в учебной или профессиональной деятельности;

– одиночество (отсутствие поддержки в семье и дружеских связей среди сверстников).

Нередко подростки и молодые люди не обращаются за помощью к специалистам, а пытаются разрешить свои неблагополучия самостоятельно, порой, к сожалению, неадекватными способами, в том числе используя прием алкоголя или наркотиков. В этих случаях начальная фаза употребления психоактивных веществ может быть попыткой демонстрации «взрослого» поведения; формой отчуждения от родительской дисциплины; выражением социального протеста и вызовом по отношению к ценностям среды; «инструментом» эксперимента; стремлением получить новый, ранее не познанный опыт; поиском удовольствия и снятия постоянного напряжения; «открытием двери» в группу сверстников; желанием стать участником оригинального субкультурального жизненного стиля; сигналом потребности в помощи в ситуациях конфликта, напряжения, давления со стороны социальной среды; актом отчаяния и т.д.

Субъективных мотивов здесь может быть очень много. Однако за всеми ними лежит некомпетентность подростка, молодого человека в других формах «разговора» с социальной средой, а также наивная убежденность в том, что психоактивные вещества являются частью этой среды.

Очевидно, что для данной категории подростков и молодых людей необходима организация занятий по развитию личностных навыков преодоления жизненных проблем и обучению социальным навыкам, которые повышают индивидуальную компетентность и устойчивость к различным социальным влияниям.

Следующей важной составляющей системы профилактической помощи является организация работы с молодыми людьми «группы риска». В данном случае под «группой риска» имеются в виду подростки и молодые люди, обладающие тем или иным набором факторов риска употребления психоактивных веществ.

1. Личностные факторы риска: ощущение собственной ненужности; недостаточный (слабый) самоконтроль и самодисциплина; неспособность осознавать и адекватно выражать свои чувства; стремление к реализации эмоционального напряжения в непосредственное поведение; неприятие и недопонимание социальных норм и ценностей; низкая самооценка и неуверенность в себе; отсутствие «смысла жизни».

2. Социально-психологические (психогенные) факторы риска: нарушенная семейная система (неполные семьи, вновь созданные семьи и т.п.); патогенный тип воспитания (все разрешается, слабый или вообще отсутствующий контроль, эмоциональное отвержение – гипопротекция; диктат, чрезмерно жесткий контроль – гиперпротекция); алкогольная или наркотическая зависимость родителей; отсутствие ясных норм и правил поведения в семье; проявление асоциального поведения, насилия в семье; слабые социальные связи семьи с отсутствием принадлежности к какой-либо группе; низкий уровень образования, культуры родителей.

3. Биологические факторы риска: патология головного мозга; отягощенная наследственность (психическое заболевание, алкоголизм, наркомания родителей); нарушенное развитие (черепно-мозговые травмы, хронические соматические заболевания).

Наличие у конкретного подростка или молодого человека особенностей, указанных в перечне факторов риска, увеличивает вероятность возникновения проблемы употребления ПАВ. Зависимость от психоактивных веществ чаще развивается у личностей с трудностями в определении и выражении эмоций, имеющих в структуре своего воспитания так называемый «запрет на эмоции» и неразвитую способность сопереживания (эмпатию). В связи с этим они не умеют накапливать не только собственный, но и чужой опыт переживаний и принятия решений в сложных стрессовых ситуациях. Подростки и молодые люди с неразвитой способностью открыто проявлять свои эмоции обычно недостаточно общительны, низко оцениваются сверстниками как хорошие собеседники и поэтому готовы любой ценой, даже посредством приобщения к употреблению психоактивных веществ, быть принятыми в группу сверстников.

Такой фактор риска, как низкий культурный уровень, в сочетании с отсутствием полноценного досуга (неумение организовать свой досуг, иногда отсутствие возможностей для реализации своих увлечений, интересов в свободное от учебы, работы время) необходимо особо учитывать при работе с молодежью, проживающей в условиях сельской местности, где возможности для реализации разносторонних увлечений и интересов на сегодняшний день ниже, чем у молодых людей, проживающих в городах.

Организация работы с родителями является одним из основных направлений в рамках создания системы профилактической помощи и поддержки подростков. Цель состоит в том, чтобы

обеспечить родителей знаниями об опасности, существующей в связи с либеральным отношением некоторых подростков к употреблению психоактивных веществ; проинформировать их о том, на что необходимо обращать особое внимание, как формировать отношение к психоактивным веществам у своего ребенка, как научить сказать «нет» в опасной ситуации. В этой связи большое значение имеет организация консультационных услуг (в том числе по предоставлению базовых сведений о психоактивных веществах и справочной информации о возможной помощи), а также организация специальных занятий. В процессе работы с родителями необходимо выявлять тех из них, кто сам нуждается в медико-психологической и психотерапевтической помощи, а также родителей-лидеров, готовых после соответствующего обучения оказывать консультационную и социальную поддержку другим семьям и родителям.

4. Развитие волонтерской основы проведения профилактической работы посредством следующих форм и методов:

– обучение волонтеров-подростков приемам ведения профилактической работы на улице, в неформальных подростковых группах (лекции, игры, тренинги, консультирование по результатам «уличной» работы и т.п.);

– содействие деятельности молодежных общественных организаций профилактической направленности (организационная, информационная, методическая и другая помощь).

Одновременно с разъяснением и агитацией важно приобрести авторитет и популярность среди подростков и молодежи для дальнейшего привлечения их к проведению мероприятий, направленных на предупреждение и пресечение правонарушений, связанных с употреблением наркотиков, алкоголя и табакокурения, а также сотрудничать с неправительственными организациями. В последние годы активизировалась деятельность неправительственных организаций (общественных, благотворительных, религиозных), направленная на разработку и реализацию различных форм профилактики употребления ПАВ. Эффективность и значимость их деятельности заключаются в нетрадиционном и гибком подходе к проблеме. Информационная, организационная, материально-техническая поддержка данных форм способствует систематическому привлечению населения к участию в совместном проведении различных профилактических мероприятий, направленных на профилактику употребления психоактивных

веществ, пропаганду здорового образа жизни, создание и поддержание условий, при которых выбор здорового образа жизни становится для подростков и молодежи привлекательным и доступным.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧАСТИЯ МОЛОДЕЖИ В ДОБРОВОЛЬЧЕСКИХ ОТРЯДАХ

Все, кто заинтересован в совершенствовании работы с молодежью: руководители и специалисты органов и учреждений по работе с молодежью, молодежных общественных организаций и объединений, медицинских учреждений, учебных заведений и т.п. могут организовать молодежный добровольческий отряд по пропаганде здорового образа жизни, противодействию распространения наркомании, алкоголизма и табакокурения в молодежной среде. Как правило, вначале собирается инициативная группа, затем к ней присоединяются волонтеры, которые либо проходят предварительное обучение, либо сразу подключаются к работе.

Основные формы организации добровольческих отрядов:

1. «Команда» – группа от 3 до 30 человек активистов, созданная и работающая на базе общественной организации, молодежного клуба или учебного заведения. Группа имеет своего лидера (руководителя), установленное место сбора, план работы. Как правило, основным движущим и объединяющим фактором для участников группы является общение в хорошей компании. Многое также зависит и от лидера «команды».

2. «Агентство» – независимые друг от друга отдельные люди, объединенные общей идеей и привлекаемые по мере необходимости. Как правило, «агентство» имеет ядро в виде инициативной группы, которая время от времени организует мероприятия.

3. «Система» – объединение команд, агентств, подчиняющихся общим правилам и идеологии. Подобная форма организации имеет финансовую поддержку, офис, документацию, а порой и официальную регистрацию.

Структура добровольческого отряда:

1. *Руководитель* добровольческого формирования – педагог, психолог, молодежный лидер или социальный работник, прошедший обучение по программе профилактики наркомании, алкоголизма и табакокурения, владеющий знаниями, умениями и навыками работы с добровольцами, психологически грамотный,

коммуникабельный, ответственный, демократичный. Важным условием является творческий подход к делу, умение делегировать полномочия, приверженность идеям добровольчества, тактичность. Руководитель обеспечивает координацию всей деятельности, подбирает людей для кураторской работы и распределяет между ними обязанности, организует работу волонтеров по различным направлениям, обеспечивает связь с государственными структурами, общественностью, средствами массовой информации и т.д. Он организует социальный маркетинг, получает заказы от учебных заведений и других организаций, осуществляет стратегическое планирование деятельности службы вместе с кураторами и добровольческим активом.

2. *Кураторы* – это взрослые люди, которые помогают организовать деятельность добровольческого отряда и осуществляют ее сопровождение.

3. *Действующие волонтеры* – это молодые люди, которые прошли отбор, обучение по программе профилактики наркомании, алкоголизма и табакокурения и стажировку под руководством куратора и волонтеров, имеющих опыт профилактической работы. Стать волонтером может любой молодой человек от 14 лет.

Причины вступления молодых людей в такие отряды могут быть самыми разными:

- желание изменить мир к лучшему, сделать его здоровым и безопасным;
- внутренняя психологическая потребность быть нужным;
- потребность в общении;
- подтверждение взрослости и самостоятельности;
- интерес (работа волонтера связана с нестандартными подходами и новыми возможностями);
- антураж (начинающих волонтеров больше интересует внешняя привлекательность движения (кепки, футболки, значки и т.п.), чем идея, цели или конечный результат);
- материальные соображения (волонтер работает не ради денег, но он может получать какие-либо материальные выгоды в той или иной форме);
- карьера, авторитет и самореализация;
- возможность попробовать себя в различных видах деятельности вне зависимости от возраста или от уже имеющейся профессии;

– защита своих интересов, при отстаивании которых требуется поддержка официальных лиц, организаций или просто инициативных людей.

В профилактической работе хорошо зарекомендовали себя старшеклассники, учащиеся учреждений среднего и высшего профессионального образования; медицинские работники, психологи, педагоги, социальные работники, социологи; сотрудники общественных организаций.

Для привлечения молодых людей к участию в профилактической работе необходимо:

– сделать участие в добровольческой команде или движении привлекательным для молодых людей. Этому может способствовать наличие красивой формы для участников движения, выпуск полиграфической продукции, положительные отзывы в средствах массовой информации. Ядро команды или движения должны составлять позитивные энергичные люди с ярко выраженными лидерскими качествами – люди, за которыми хотелось бы идти, и идти было бы весело и интересно;

– реализовать информационную кампанию о добровольческом движении (объявления, рекламные плакаты и листовки в местах массового пребывания молодежи (клубы, учебные заведения и т.п.), проведение всевозможных акций и приглашений через друзей и близких).

В информационных блоках сделать акцент на:

- социальную значимость предлагаемого;
- общение и интересное времяпрепровождение;
- карьерный рост и улучшение своего социального положения;
- славу и известность;
- престижность добровольческой деятельности.

Чтобы **удержать волонтеров** в отряде необходимы:

– **соблюдение принципов:**

- *доверия* (тебе доверяют, – значит, уважают и ценят);
- *понимания* молодыми людьми значимости и сути работы (волонтеры должны пройти обучение, принимать участие в составлении плана работ и видеть положительные результаты своей деятельности);

– *поощрения* в целях закрепления успешности (вручение «личной книжки волонтера»; благодарственное письмо или грамота на место работы, учебы или родителям; личная благодарность от известного человека; знак отличия или фирменная

нашивки, означающая повышение; представительство на конференции, выставке и т.п.; материальное вознаграждение (денежная премия или подарок); прием на работу по результатам деятельности в добровольческом движении; поручение ответственных работ; публичное признание заслуг с привлечением представителей средств массовой информации или вручение чего-либо при большом скоплении народа).

- *поддержки*. Ничто так не разваливает добровольческие группы, как пренебрежительное к ним отношение и скептицизм в отношении их деятельности. Ребята это быстро понимают и уходят. Отношение к волонтерам должно быть таким же уважительным, как к сотрудникам. Некоторые виды деятельности волонтеры в силу возраста и отсутствия полномочий осуществить не могут. В составе добровольческой группы должен быть взрослый участник или руководитель, способный решать проблемы «взрослого характера»;

- *обучения* специальным навыкам.

- *опора на актуальные потребности:*

- *карьерный рост* (в процессе добровольческой деятельности молодой человек приобретает тот или иной статус, что не только повышает его самооценку, но и развивает чувство ответственности);

- *новая деятельность* (молодым людям свойственно пробовать себя в различных видах деятельности: пусть тот, кто не очень хорошо проводит занятия, попробует себя в разработке полиграфии или анкетировании, или подготовке акций).

- *перспектива* (например, возможность получения рабочего места в организации, интересная поездка, обучение на семинаре, рекомендательное письмо для поступления в ВУЗ или получения работы, получение премии);

Для эффективной работы добровольческого отряда по пропаганде здорового образа жизни, противодействию распространения наркомании, алкоголизма и табакокурения в молодежной среде необходимо создать **условия для работы:**

- *помещение*. Как показала практика, если волонтерам негде собираться, мотивация и эффективность работы снижаются. При наличии помещения волонтеры имеют возможность общаться, готовиться к занятиям, обмениваться опытом;

- *материальное обеспечение* на канцелярские товары, призы, транспорт.

Кроме того, важной составляющей деятельности добровольческих отрядов является ее **программирование**, которое позволяет:

- определить цели и задачи предстоящей деятельности,
- предположить ожидаемые результаты,
- определить возможность разумного использования всех имеющихся ресурсов,
- разработать показатели эффективности и мониторинговые процедуры,
- разработать план мероприятий по достижению цели,
- определить основные формы и методы реализации мероприятий,
- спрогнозировать дальнейшее развитие добровольческого формирования.

Функции волонтеров в профилактической работе с молодежью:

- проведение профилактических занятий или тренингов;
- проведение массовых акций, выставок, соревнований, игр;
- распространение информации (через раздачу информационной полиграфической продукции, расклейку плакатов);
- первичное консультирование и сопровождение;
- подготовка добровольческих команд и участников;
- творческая деятельность (разработка станционных игр, массовых акций, создание плакатов, брошюр, видеороликов);
- сбор (анкетирование, тестирование, опросы) и обработка информации.

Учитывая сложность проблемы пропаганды здорового образа жизни и профилактики наркомании, алкоголизма и табакокурения среди молодежи, волонтеры, работающие в этом направлении, должны быть хорошо подготовлены. Уровень необходимой подготовки определяется видом работы, в которую включен волонтер.

Подготовка волонтеров осуществляется по направлениям:

- проведение групповых занятий (станционные игры, интерактивные занятия);
- проведение профилактических бесед (дискуссии, ток-шоу, презентации);
- проведение массовых мероприятий (акции, агитбригады, КВН, театрализованные представления и т. п.)

Для любого из направлений необходимы базовые знания (причины возникновения употребления ПАВ; факторы, способствующие его распространению; реальные последствия влияния

употребления ПАВ на организм человека, семью и общество в целом и т.д.). Поэтому необходимым условием качественной подготовки волонтеров является привлечение к обучению медицинских работников-практиков, психологов, социологов, специалистов по работе с молодежью, специалистов Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков – профессионалов, умеющих работать с молодежной аудиторией.

Обучение волонтеров должно осуществляться в тренинговом режиме. Интерактивные методы обучения позволяют через общение более глубоко осознать мотивы обращения к добровольческой деятельности, развить уже имеющиеся навыки работы с людьми, осознать свой стиль в общении и скорректировать его. Количество участников тренинга не должно превышать 20 человек на двух ведущих тренеров.

Успешному обучению волонтеров могут помешать:

- отсутствие учебной мотивации;
 - физическое недомогание;
 - отсутствие уверенности в себе;
 - отсутствие комфортных условий;
 - нерациональное использование времени;
 - отсутствие или недостаточность обратной связи и положительной оценки;
 - различие в стилях усвоения знаний.
- Волонтеры хорошо учатся, когда:
- обучение отличается от традиционного и проходит в интересной форме;
 - в процессе обучения они активно взаимодействуют друг с другом;
 - чувствуют уважение к себе и своему жизненному опыту;
 - могут быть самими собой и не боятся выразить себя;
 - между группой и тренером устанавливается взаимное уважение;
 - принимается мнение каждого;
 - поощряется сотрудничество участников обучения, и они сами оценивают свои успехи.

Проведение групповых занятий со сверстниками.

Цель обучения: овладение знаниями и навыками, необходимыми волонтерам для ведения групповых занятий по профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения в молодежной среде и пропаганде здорового образа жизни.

Программа обучения включает 4 этапа:

1. **Подготовительный:** ориентация участников в предстоящей деятельности, углубленное изучение собственных мотиваций.

2. **Тематический:** знакомство с темой, определение возможных путей профилактики злоупотребления ПАВ и выработка жизненных стратегий, помогающих избежать опасности приобщения к психоактивным веществам.

3. **Образовательный:** развитие специальных навыков для ведения групп профилактической направленности.

4. **Практический:** тренировка навыков самостоятельного проведения занятий.

Количество необходимых часов в каждом блоке может варьироваться в зависимости от степени подготовленности молодых людей и особенностей развития группы (примерный учебно-тематический план в приложении 7).

Обучать участников навыкам ведения интерактивных занятий должен подготовленный тренер или психолог.

Продолжительность одного занятия с волонтерами не менее 3-х астрономических часов по каждому направлению подготовки.

Проведение профилактических бесед

Цель обучения: овладение знаниями и навыками, необходимыми волонтерам для организации и проведения групповых дискуссий, ток-шоу по профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения в молодежной среде и пропаганде здорового образа жизни.

Для волонтеров, работающих в этом направлении, важно быть хорошо информированными, уметь структурировать предлагаемый слушателям материал, делать его интересным и доступным для восприятия в разных возрастных группах, уметь удерживать внимание группы и организовывать дискуссию.

Подготовку волонтеров для этого вида деятельности также лучше проводить в форме тренинговых занятий. Используется первый и второй блоки программы подготовки ведущих групповых занятий, а также сокращенный вариант коммуникативного тренинга. Прорабатывается тема профилактики употребления психоактивных веществ, пропаганды здорового образа жизни и отработываются навыки разработки, организации и проведения групповых дискуссий и ток-шоу.

Для проведения данной работы не требуется длительной психологической подготовки. Достаточно, чтобы у подростка было желание работать, знания в этой области, а также грамотная и без дефектов, затрагивающих восприятие информации, речь.

Проведение массовых мероприятий.

Цель обучения: овладение знаниями и навыками, необходимыми волонтерам для проведения творческих мероприятий (акций, КВН, театрализованных представлений, выступлений агитбригад), направленных на профилактику наркомании, алкоголизма и табакокурения в молодежной среде, а также пропаганду здорового образа жизни.

Подготовка для работы в этом направлении требует создания атмосферы творчества. Важна тренировка внимания, памяти, правильной речи, а также владение собственным телом и умение вжиться в роль. Руководить подготовкой волонтеров может профессиональный организатор досуга.

Важным аспектом является психологическое сопровождение деятельности волонтеров. Оно необходимо для решения трех важных задач:

1. Мотивация добровольческой активности.

Это сквозная задача, решать которую необходимо постоянно. Мотивация начинает формироваться внутри группы в результате деятельности волонтеров или благодаря работе со средствами массовой информации. Постепенно она становится более отчетливой и осознанной, поддерживается благодаря совместному планированию деятельности добровольческого формирования, возможности постоянно обучаться и неформально общаться в атмосфере психологического комфорта.

2. Преодоление трудностей в работе.

3. Разрешение личных проблем волонтеров и профилактика «синдрома выгорания», возникающего в результате сильного психоэмоционального напряжения при работе молодых людей с темой профилактики табачной, алкогольной и наркотической зависимостей.

Психологическое сопровождение деятельности молодежного добровольческого формирования должно обеспечиваться специалистами-психологами, прошедшими специальную подготовку в области профилактики наркомании, алкоголизма и табакокурения в молодежной среде и пропаганде здорового образа жизни, владеющими навыками ведения групповых занятий и психологического консультирования подростков и молодежи, а также осознающими значимость работы добровольцев в системе профилактики и пропаганде здорового образа жизни.



**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ**

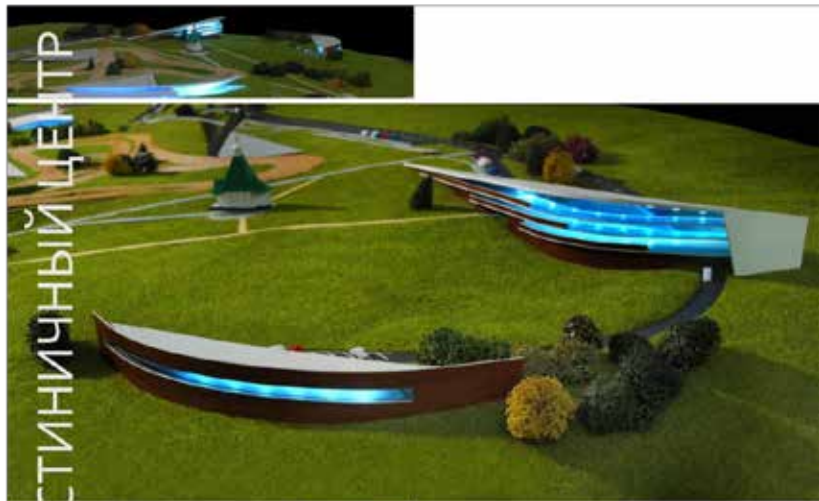












гостиничный центр
 в 10-этажном здании
 и комплексе зданий, расположенных
 в непосредственной близости от
 центра города.
 в непосредственной близости
 от делового центра города.













Содержание

- Красноярская региональная общественная организация «Федерация боевых искусств».....3
- Красноярская Региональная Общественная Организация «Федерация мультиспорта и приключенческих гонок Красноярского края»..... 14
- Региональная спортивная общественная организация «Союз лыжников-гонщиков Красноярского края».....25
- Региональная общественная организация «Федерация горнолыжного спорта и сноуборда» Красноярского края.....31
- Всероссийская общественная организация «Русское географическое общество».....37
- Региональная спортивная общественная организация «Федерация фитнес-аэробики Красноярского края».....46
- Региональная общественная организация Красноярского края «Федерация Шахмат Красноярского Края «Красноярские слоны» (далее ФШКК).....48
- Красноярская региональная общественная организация «Красноярская Федерация гольфа».....53
- Из резулятивных документов мероприятий Общественной палаты «Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт».....62



Отпечатано ООО РПБ «Амальгама»,
660060, г. Красноярск, ул. Калинина, 53,
тел. 268-37-68,
e-mail: amalgama2007@mail.ru

Подписано в печать 19.12.12.
Бумага офсетная.
Тираж 200 экз. Заказ 303.