

Тема «О спорте, и не только»

Задачи:

- Расширение представления подростков о роли спорта в жизни человека, важности регулярных спортивных занятий, о том, какие возможности для занятий спортом есть в том городе (селе), где они живут.
- Углубление знаний о том, что личная активность, настойчивость, трудолюбие лежат в основе успеха.
- Профилактика подростковой агрессивности, обсуждение способов адекватного выражения спортивной солидарности.
- Расширение представления о социально негативных последствиях наркотизации.

Что нужно знать педагогу

О том, что занятия спортом, физическая активность являются одними из условий сохранения и укрепления здоровья, известно каждому. А как связаны занятия спортом (или отсутствие таких занятий у подростка) с проблемой профилактики наркотизма?

Во-первых, занятия спортом — один из вариантов организации свободного времени, защищающий подростка от соблазнов улицы. По статистике, среди тех, кто регулярно занимается в спортивных секциях, большинство не имеют опыта наркотизации.

Во-вторых, занятия спортом дают подростку очень важный опыт. Молодой человек оказывается в ситуациях, когда от него требуется проявление настойчивости, упорства, силы воли, а также умения побеждать и сотрудничать (так, в одном из опросов подростки отметили, что благодаря спортивным тренировкам они научились ставить цель и добиваться ее, появилась решительность и собранность, они стали более дисциплинированными).

В-третьих, спортивные занятия обеспечивают подростку возможность реализовать важные для этого возраста потребности — в самоутверждении, признании (есть возможность выделиться, продемонстрировать свои достижения, умения), а также способствуют развитию коммуникативных навыков. Большое число подростков отмечают, что благодаря тренировкам у них появилась возможность выплеснуть накопившуюся энергию, они научились снимать напряжение за счет спортивных занятий.

Таким образом, приобщение к спорту для подростков является прежде всего одним из эффективных способов социальной адаптации. Именно эту возможность спорта подростки ценят больше всего. То, что благодаря спорту у них появляется возможность укрепить свое здоровье, молодые люди, конечно, тоже знают, но для них это имеет меньшую значимость (в силу возрастных особенностей понимание здоровья как личностной ценности еще недостаточно сформировано).

И здесь подростка может подстерегать опасность: стремясь быстрее добиться выдающихся спортивных результатов, сформировать красивое тело, он может обращаться к специфическим препаратам.

В состав таких препаратов часто входят стимуляторы растительного или химического происхождения, схожие с наркотическими веществами. А это значит, что все эффекты от их использования (неутомимость, энергичность и т. д.) достигаются за счет резкой активизации, своеобразного подстегивания организма. Последствия этого могут быть весьма печальны: организм начинает привыкать к подстегиванию и нуждается в постоянном химическом стимулировании, нарушаются обменные процессы. Конечно, как таковую, наркотическую зависимость препараты не вызывают, но проблем могут доставить немало. В частности, это угроза импотенции и бесплодия в дальнейшем.

Надо сказать, что увлечение такого рода препаратами оказалось весьма распространенным среди молодых людей. Чтобы добиться успехов в спорте, некоторые подростки начинают принимать их уже с 11 лет. А это может навредить не только физическому, но и психическому здоровью.

Вот почему во многих странах использование стимуляторов строго контролируется и разрешено только в закрытых клубах.

У нас такие ограничения не действуют, однако официально использовать смарт-препараты нельзя людям моложе 21 года.

Педагогу следует обратить внимание не только на то, занимаются ли его воспитанники спортом или нет, но и на то, какую цель преследуют при этом молодые люди. Формирование спортивной культуры невозможно без формирования культуры здоровья вообще, осознания безусловной ценности здоровья и опасности экспериментов с собственным организмом.

Варианты реализации темы

1. Творческий проект «Олимп-ура!»

Цель: подготовка спортивного шоу, в содержание которого включены исторические компоненты.

Участники: творческая группа, подготавливающая шоу: подростки, педагоги, родители; подростки — участники «Олимпийских игр». Для организации «Олимпийских игр» имеет смысл объединить 2—3 класса, так как это мероприятие требует определенной массовости.

Этапы реализации проекта:

1. Представление идеи проекта — организовать «Олимпийские игры» на основе исторических сведений о древнегреческих Олимпийских играх.
2. Формирование творческой группы, задача которой заключается в подготовке сценария и проведении «Олимпийских игр».
3. Поиск исторических фактов об организации Олимпийских игр в Древней Греции, подготовка сценария спортивного шоу. (Соревнования могут делиться на агоны, в состязании принимают участие не только спортсмены, но и поэты, певцы, актеры: древние греки, считавшие, что в человеке все должно быть прекрасно — не только тело, но и душа, включали такого рода соревнования в Олимпийские игры.)
Собственно спортивные соревнования могут носить шуточный характер, например, спортсмены могут скакать в мешках, бежать эстафету в парах, держась за руки, спиной друг к другу и т. п.
4. Подготовка помещения для спортивных игр. Формирование команд-участниц. У каждой команды может быть своя группа поддержки, которая подготовит для соревнования «кричалки», какие-то отличительные знаки в одежде и т. д. Жюри может отдельно предложить номинацию для группы поддержки.
5. Проведение соревнований.