ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Королик Елена Александровна, тренер - преподаватель Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа»

Организация и проведение информационно-образовательной работы по антидопинговой тематике

**«За честный спорт»**

Аннотация: в статье представлен опыт использования упражнений в формирование негативного отношения к допинговым средствам, и понимания вреда допинга для здоровья и спортивной карьеры.

Ключевые слова: Допинг, здоровье детей, восприятие, самооценка, адаптация, безопасность, мотивация, заинтересованность, поддержка.

Актуальность: [**Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 24.07.2024) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"**](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/)

# Статья 26. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним

(в ред. Федерального [закона](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_100190/3d0cac60971a511280cbba229d9b6329c07731f7/#dst100026) от 07.05.2010 N 82-ФЗ)

1. Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в [перечни](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_465204/f4cdcc6eb187e8e0bf02e1d16c0834a2ad3464d9/#dst100012) субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Многие педагоги считают, что и детям, и учителям сейчас приходится тяжелее, чем раньше. Учителя отмечают, что изменилось все: и дети, и их родители, и отношение семьи к школе. Учителя говорят и о том, что дети сейчас иначе общаются друг с другом.

Этому существует множество объяснений. Мы знаем, что члены семьи теперь проводят все меньше и меньше времени друг с другом, что дома люди в основном не беседуют друг с другом, а смотрят телевизор или проводят время за компьютером. Согласно статистике родители уделяют своим детям в среднем 15 минут в день. Число детей, растущих ”без присмотра”, возросло. У многих родителей хватает своих личных трудностей, а также вредных привычек и зависимостей. Что творится внутри коллектива можно долго перечислять огромную массу проблем, возникающих в спортивной практике.

Допинг - еще один стресс, который может осознанно или случайно встать на пути спортсмена. Как научиться делать свой выбор, как к этому явлению относится и как научиться бороться со страхами, иллюзиями или сомнениями - это задача может быть решенной, если мы поговорим об этом с детьми заранее, не пугая и наседая на них, но закладывая в них отношение к проблеме допинга в спорте еще до встречи с ним.

**Краткое описание передаваемого опыта**

Профилактическая работа включает в себя три компонента:

Образовательный компонент — дать представление о негативных для здоровья последствиях, к которым приводит употребление запрещенных в спорте веществ.

Психологический компонент коррекция определенных психологических особенностей личности, формирование адекватной самооценки, навыков принятия решений.

Социальный компонент — помощь в социальной адаптации ребенка к условиям окружающей среды, сопротивления давлению со стороны окружающих, навыкам здорового образа жизни.

Основы восприятия информации

Информация воспринимается человеком через все органы чувств. Кроме того, информацию нужно не только воспринять, но запомнить и усвоить. Действует простое правило: чем больше органов чувств мы задействуем, тем большее количество информации запомним. В среднем у нас в памяти остается из того, что мы: прочитали 10%, услышали и увидели 50%,услышали — 20%, увидели — 30%, сами сказали — 70 %,сами сделали 90 %.

Любая информация затрагивает личный опыт человека, вызывает определенные, связанные с этим опытом чувства и получает соответствующее толкование. Этот процесс определяет реакцию слушателя. Следовательно, при проведении мероприятий, направленных на профилактику использования допинга, необходимо:

1.Учитывать особенности восприятия, чередовать применяемые формы, методы и средства информационно-образовательной работы.

1. Обеспечить максимальную визуализацию информации (показ видеофильма, наглядный раздаточный материал).
2. Побуждать учащихся к самостоятельному поиску, а не давать им готовые знания. Ведущий отказывается от роли своеобразного фильтра, пропускающего через себя учебную информацию, и выполняет функцию помощника в работе, одного из источников информации. Диалог с подростками должен быть открытым.
3. Обращать учащихся к социальному опыту — собственному и других людей. При этом им приходится вступать в коммуникацию друг с другом, совместно решать поставленные задачи, преодолевать конфликты, находить общие точки соприкосновения, идти на компромиссы. Наиболее действенными являются те профилактические мероприятия, где дети являются не пассивными слушателями, а активными участниками процесса коммуникации, обмена информацией. Профилактика должна быть позитивной.

Существуют разные подходы к профилактике использования допинга.

Один из самых распространенных — это информирование о вреде допинга. Информация, поданная к месту, ко времени и авторитетным для ребенка человеком, действительно может повлиять на решение подростка.

Другой подход состоит в том, чтобы помочь ребенку сформировать собственное негативное отношение к допингу. Этот подход предполагает более активную позицию ребенка, а не просто подачу ему какой-то информации.

Методы работы с детьми хорошо представлены через игры. Игры базируются на принципах партнерского взаимодействия и гуманистической психологии, проведение их невозможно без атмосферы взаимного доверия, раскрепощенности и открытости. Эти игры помогают детям и взрослым учиться общению и сотрудничеству в живом взаимодействии друг с другом. Использование игр в обучении помогает подходить к человеку как к целостному существу, они задействуют интеллект и эмоции, тело и душу, сознание и бессознательное.

Как надо вести себя педагогу:

После окончания игры педагог помогает детям выразить и обсудить свои впечатления.

-Выражайте заинтересованность и с пониманием относитесь к ответам детей, побуждайте их искренне и подробно рассказывать о своих переживаниях или проблемах. Для этого не нужны сложные теории или владение особыми методическими приемами. Важнее всего обычный здравый смысл, тактичность и Ваше умение, будучи взрослым, помогать детям.

-Понаблюдайте за тем, как дети сами приходят к продуктивным решениям или за тем, как они помогают друг другу при затруднениях.

-Помогите им понять, что их контролю неподвластно, а что они могут контролировать сами.

-Поддерживайте детей в формулировании доступных им конкретных целей и в активном стремлении к их достижению.  Доходчиво объясните, что допустимо проявление любых чувств, но не любое поведение.

-Побуждайте детей искренне выражать свои чувства и при этом вести себя уважительно по отношению к другим.

Обычно в лекциях и просветительских беседах красочно описывают последствия, связанные с допингом. Подробно перечисляются изменения, происходящие в организме. Однако такая информация обычно не производит впечатления на подростков, они не воспринимают и тем более не усваивают ее. Это объясняется тем, что дети еще не имеют осознанной перспективы на будущее, они живут настоящим. Поэтому какие-либо неприятности со здоровьем, которые наступят потом, через несколько лет, их не путают. Следует учитывать, что для подростка даже 2—3 года очень далекая перспектива, а 5-8 лет — это целая жизнь. Естественно, исходя из своего жизненного опыта, дети могут видеть, что отрицательные воздействия допинга на здоровье проявляются не сразу, а спустя довольно-таки продолжительное время.

Надо учитывать также то, что понять, что знаний о болезни сердца, легких, мозга и т.д., обычные здоровые дети просто не в состоянии. Адекватно воспринять такую информацию смогут только те, кто серьезно болен и на личном опыте прочувствовал это. Только на конкретном примере выбранной подростком деятельности ему можно доказать, почему допинг несовместим с ее достижением.

Для того чтобы образно продемонстрировать вред, который наносит допинг человеческому организму, может быть использовано упражнение

«Куколка»

**Упражнение «Куколка»** 

Возьмите по одному листку бумаги, нарисуйте на нем контуры куколки.

Мелкими рывками пальцев рук освободите ее от лишней бумаги. Сложите фигурку в гармошку, делайте сгибы часто (в это время даем пояснения, что с каждым сгибом листочка это мы принимаем тот или иной запрещенный препарат). А теперь попробуйте расправить, разгладить листок. Вы можете сразу сделать свою куколку ровной, без изгибов, как прежде? Вспомните какой человечек был изначально. Гладкий, ровный. То есть молодой здоровый организм, а сейчас? Весь мятый, ослабленный.

Ответ - (нет).

Когда мы совершаем действия, которые наносят вред здоровью (в частности, употребляем допинг), возникают проблемы с функционированием органов и систем организма, и нужно приложить максимум усилий и стараний, чтобы исправить ситуацию и восстановить наш организм.

**Упражнение «Заветные желания»**

Участники получают листки для записи.

Каждый сознательный человек имеет в жизни определенны планы и стремится к тому, чтобы их выполнить. Напишите свои заветные желания.

Теперь разложите их по мере значимости для Вас.

Но жизнь зачастую вносит в наши планы свои коррективы. Например, Вы не успели что-то сделать, предпринять вовремя — и одной Вашей мечте не суждено сбыться. Вы сами выберите, какой (ведущий собирает листки с желаниями).

Вторая мечта не смогла осуществиться по не зависящим от Вас причинам. Выберите ее сами (ведущий собирает и эти листики с желаниями).

Дальше в жизни так сложились обстоятельства, что ради очень близкого Вам человека нужно пожертвовать мечтой. Отдайте этот листок. Посмотрите, какая мечта у Вас осталась. А теперь я заберу эту оставшуюся мечту, не спрашивая Вашего желания.

Расскажите о Ваших впечатлениях.

Что вы ощущаете в этот момент? (подводим итог к ответу РАЗОЧАРОВАНИЕ)

Именно разочарование от потери своей ГЛАВНОЙ цели. В момент когда спортсмен попался на употреблении допинга его карьера остановилась. Именно в этот момент он начал понимать, что он потерял свою мечту и она никогда не сбудется.

По окончании упражнения «ценности» обязательно возвращаются участникам.

Вывод: упражнения могут быть использованы при проведении уроков здоровья, профилактических мероприятиях табакокурения и употребления спиртных напитков, наркотических веществ.

**Список использованной литературы:**

Алексеева, Е.Е. У ребенка конфликты со сверстниками. Практические советы родителям и педагогам / Е.Е. Алексеева. - М.: Литера. 2014. - 48 с.

Андреева, Г.М. Социальная психология / Г.М. Андреева. - М.: Аспект Пресс, 2016. – 412 Бондаренко, А.К. Воспитание детей в игре / А.К. Бондаренко, А.И. Матусин. - М.: Просвещение, 2005. – 210 с.

Репиной. - М.: Академия, 2017. - 321 с. Захаров, А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка / А.И. Захаров. - СПб.: Союз, Лениздат, 2010. – 98 с.

110-121. Кволс, Дж. Переориентация поведения детей / Дж. Кволс. - СПб.: Деан, 2018. – 110 с.

Фопель, К. Как научить детей сотрудничать. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / К. Фопель. - М.: Генезис, 2017. – 234 с. Юрчук, В.В. Современный словарь по психологии / В.В. Юрчук. - Минск: Элайда, 2014. – 530 с.