



«Роль спорта в профилактике отклоняющегося поведения подростков»

Педагог-психолог
Колледжа туризма и гостиничного
сервиса Санкт-Петербурга
Желонкина Юлия Николаевна



Санкт-Петербург, 2023

Компоненты здорового образа жизни



ЧТО ТАКОЕ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ?



АКТИВНЫЙ ОТДЫХ



САДОВОДСТВО



ХОДЬБА ПЕШКОМ



УБОРКА ДОМА

ТАНЦЫ



ИГРЫ



АКТИВНОСТЬ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ ПО ДОМУ



ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ

ПОХОДЫ ПО МАГАЗИНАМ



ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ



Для более эффективного результата следует создать для подростка мотивацию к здоровому образу жизни, сформировать потребность в физическом самосовершенствовании. Для развития нравственных качеств и двигательных способностей на занятиях по физкультуре необходимо **сочетать физические упражнения с игровой и соревновательной деятельностью**



В ходе учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процессов подбор средств и методов тренировок необходимо осуществлять исходя из интересов и потребностей обучающихся, применяя дифференцированный подход при формировании групп занимающихся:

- учебный материал должен быть понятен и доступен обучающимся, но осваивать его они должны с определенным усилием, поскольку в противном случае процесс обучения теряет свою привлекательность;
- усложнение упражнений, увеличение нагрузки осуществляются постепенно, по мере формирования интереса к занятиям и повышения уровня подготовленности;
- в процессе занятий необходимо осуществлять контроль за выполнением заданий тренера, следить за дисциплиной, внешним видом, посещаемостью



Важное значение в учебно-воспитательном и учебно-тренировочном процессах отводится коррекции психоэмоционального состояния подростков, используя для этого следующие методические приемы:



- создание педагогических условий, в которых тревожные подростки могли бы действовать уверенно, без лишнего напряжения и страха (облегченные условия выполнения упражнений)

- при неуверенности учащегося иметь несколько вариантов выполнения задания, поощряя их за трудолюбие, самостоятельность и т.п.

- предоставление агрессивным подросткам ведущих ролей при проведении эстафет, сдаче нормативов, показе упражнения, тестировании

- извлечение максимальной пользы из неудачного выполнения упражнения агрессивными подростками



- проведение групповых бесед, акцентируя внимание на положительных сторонах деятельности обучающихся, поддержание инициативы, самостоятельности и взаимопомощь при освоении новых двигательных навыков

Основные средства вовлечения подростков в физкультурно-спортивную деятельность



- на начальном (побуждающем) этапе – беседы, убеждения, просмотр видеофильмов, ознакомление с особенностями и характеристиками видов спорта;
- на этапе формирования устойчивого интереса к физической культуре и спорту – беседы, контроль за посещаемостью занятий, успеваемостью, дисциплиной, выполнением поручений тренера-преподавателя, участие в соревнованиях и их судействе и т.д.;
- на этапе стойко сформировавшегося интереса к занятиям физической культурой или виду спорта – контроль тренера и педагогов за деятельностью подростков, поощрения, награждения, участие в соревнованиях.

Любые задачи профилактики девиантного поведения средствами физической культуры и спорта решаются тренером-педагогом совместно с психологами, преподавателями, работниками социальных служб и правоохранительных органов, руководством учреждений

Технологии обучения здоровью, включающие в себя гигиеническое воспитание и обучение, формирование здорового образа жизни посредством включения соответствующих тем в определенные предметы, такие как **основы безопасности жизнедеятельности, физическая культура**

Активизация личностных ресурсов также является немаловажным фактором в решении проблемы девиантного поведения подростков. **Занятия физической культурой, ведение здорового образа жизни, творческое самовыражение** – всё это активизирует личностные ресурсы, обеспечивающие здоровье и активность самой личности, позволяет личности противостоять негативным внешним воздействиям.



Упражнение «Ромашка здорового образа жизни»

Что же такое здоровый образ жизни? Обсудить.

Здоровый образ жизни – это осознанное, активное отношение к собственному здоровью, аккумулярование определенных позитивных или нейтрализация негативных факторов, внешних и внутренних. Предложить вырастить ромашку, лепестки которой будут составляющими здорового образа жизни



Упражнение «Список моих ресурсов»

Цель: создание позитивного образа «Я», активизация внутренних ресурсов: положительного самовосприятия, самораскрытия.

Инструкция: «Возьмите лист бумаги и ответьте на вопросы, напишите все свои сильные стороны – то что вы любите, цените, принимаете в себе, что дает вам чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях, отметьте то, что является точкой опоры в различные моменты жизни»

1. Напишите, что у Вас получается лучше всего. В любых сферах.
2. Напишите, о чем говорят другие люди, когда говорят, что у Вас в этом настоящий талант. По каким вопросам, чаще всего обращаются?
3. Напишите, в чем у Вас есть хороший опыт, образование и навыки.
4. Проанализируйте и выпишите, топ 10 пунктов, что Вы действительно умеете делать лучше всего, что реально хорошо получается, в чем Вы сильны по-настоящему.
5. Составить список из 10 вещей/занятий/событий/др., которые возвращают вас в ресурсное состояние.



Развитие у подростков системы позитивных установок по ведению ЗОЖ

Пропаганда ценностей ЗОЖ через активные психолого-педагогические методы

- Занятие-тренинг «Если хочешь быть здоров»
- Упражнения в мини-группах, дискуссии: «Почему спорт – это модно?», «Плюсы и минусы от занятий спортом».

Популяризация ценностей спорта с помощью тематических бесед



- «Спорт и уверенность в себе»
- «Спорт и его многообразие»

Применение иллюстративных агитационных материалов по теме спорта и ЗОЖ

- Создание плакатов, коллажей, видеороликов, мультимедиа-презентаций на темы: «Заповеди здоровья», «Мой любимый вид спорта», «Мифы и правда о наркотиках (курении, алкоголе)», «Мы говорим НЕТ вредным привычкам».

Организация спортивно-массовых мероприятий профилактической направленности



Список источников:

- Ханевская, Г.В. Профилактика девиантного поведения средствами физической культуры и спорта / Г.В. Ханевская. - Текст : электронный // NovaInfo, 2016. - № 56. - С. 349-354. - URL: <https://novainfo.ru/article/9379>
- https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/23320/1/prfks_2018_108.pdf
- <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/311173-trening-poisk-vnutrennih-resursov>

Спасибо за внимание!