

Спорт как альтернатива вредным привычкам

В рамках программы «АНТИНАРКО» с учениками 5-9х классов, мы спланировали поездку в горы под девизом «Мы за спорт, мы за жизнь!»

"Самое главное - это здоровье". Как часто люди слышат эту фразу. Здоровый образ жизни помогает сохранить и укрепить его. Тем не менее, курение, алкоголь являются частью повседневной жизни. Особенно серьезный вред они причиняют молодому, формирующемуся организму. Альтернативой вредным привычкам может стать спорт.

Люди, регулярно занимающиеся спортом, более успешны в своей карьере, меньше подвержены болезням, стрессам и депрессиям, дольше живут и воспринимаются людьми как более счастливые.

Умеренные физические нагрузки закаляют тело и помогают сохранить здоровье. в семьях, где родители ведут здоровый образ жизни дети растут активными, сами охотно занимаются в различных секциях, общаются с благополучным окружением.

Спорт как альтернатива вредным привычкам особенно эффективен в детском и подростковом возрасте. Если разобраться, то причиной возникновения пагубных привычек в юном возрасте чаще всего становится окружение подростка, желание выглядеть крутым, не выделяться из компании, снискать уважение сверстников.

ПОХОД- АКЦИЯ АНТИНАРКО



Причиной раннего курения, употребления алкоголя и наркотиков может стать неустроенность досуга школьника, высокая психологическая нагрузка и стремление к самоутверждению.

Именно спорт может изначально устранить негативные факторы развития ребенка. Активное занятие в спортивных кружках заполняет свободный досуг, не оставляя времени для общения с дворовой молодежью.

Победы и спортивные достижения формируют здоровую самооценку, позволяя реализовать себя и приобрести уважение сверстников.

Правильный круг общения будет изначально формировать негативное отношение к вредным привычкам, прививая любовь к активному и здоровому образу жизни.

В случае с подростками спорт, как альтернатива вредным привычкам, выступает в роли профилактики болезни. Даже если человек уже подвержен пагубному влиянию алкоголя, курения или наркотиков, то спорт сможет помочь ему в стремлении избавиться от них.

Регулярные физические упражнения в некотором роде помогут скорректировать нанесенный здоровью вред. Занятие спортом является хорошей психологической разгрузкой, заменяя тем самым аналогичное действие курения и употребления алкоголя.



Первый раз, детей 5 класса, мы вывезли в поход с ночевкой. Дети оправдали наши надежды, они были вполне готовы к тому, чтобы изведать романтику костров и ночевки в палатках. Шапсугская - Абинский район, одно из любимых мест среди педагогов нашей школы, красивые горы, не очень трудный уровень подъема, проверенная эпидемстанцией родниковая вода, памятники истории, горные реки с живописными берегами.

Мы посетили нижний долмен, который пока не обнесли забором, дети искупались в озере, во второй день мы поднялись к верхнему долмену, к скале «чертов палец», грязевому вулкану, к мастерским долменов и также совершили длинную прогулку по реке.

С каждым годом возрастает интерес к туристским путешествиям. Они имеют огромное познавательное значение. В них раскрываются индивидуальные качества учащихся. Походы способствуют физическому развитию и закреплению знаний, полученных на уроках, а следовательно расширению кругозора и профессиональной ориентации.



Участвуя в туристских походах и путешествиях, школьники любят красоту родного края, преодолевают естественные препятствия, воспитывают в себе силу воли, мужество, настойчивость, вырабатывают чувство коллективизма, организованность, дисциплинированность. С точки зрения физического

воспитания наибольшее значение в туризме имеет разнообразная двигательная деятельность в естественных природных условиях.

ТУРИСТСКИЙ ПОХОД – прохождение группой туристов заранее спланированного маршрута с познавательными, спортивными, учебными или иными целями. Туристские походы в зависимости от целей подразделяются на:

спортивный туристский поход – поход, маршрут которого включает классифицированные участки, число которых и категория трудности определяются маршрутно-квалификационной комиссией,

оздоровительный туристский поход – поход на маршруте, не имеющем классифицированных участков,

учебно-спортивный поход – составная часть системы подготовки руководителей и инструкторов спортивного туризма, проводится в районе, определенном учебным планом занятий на технических маршрутах,

ступенной туристский поход – туристский поход с детьми, имеющий уменьшенные параметры по протяженности и продолжительности похода. Ступенные туристские походы подразделяются на три степени сложности. Руководитель похода должен иметь (в идеале) опыт инструктора школьного туризма или участие в туристском походе.

Во время похода, Стрелецкая Татьяна Олеговна и Кулиш Римма Алексеевна, собирали фото материал.



Для популяризации занятий туризмом Стрелецкая Татьяна Олеговна проведет после походную работу: статьи о походе в СМИ, будет выпущена газеты в школе, классе, анкетирование участников, классные часы, собрания.

Организация и проведение туристических походов — это не только развлечение, но и

ответственность. С детьми был проведен инструктаж по технике безопасности. Также были проведены беседы о дисциплине в походе, об ядовитых растениях, о дружеской помощи и т.д.

Основы психологической подготовки детей к туристским походам.

Как известно, дети среднего школьного возраста отличаются довольно высокой степенью самостоятельности и организованности, что является неременным условием организации более продолжительной и сложной по содержанию и методике проведения двигательной деятельности в природе.

Прогулки и экскурсии предусматривающие в основном реализацию познавательных и воспитательных задач и включающие в той или иной мере физические упражнения. Туристические маршруты, решают не только воспитательно-образовательные, но и оздоровительные задачи, совершенствует двигательные способности детей, способствует освоению ими

простейших туристских умений и навыков. Туризм как особый вид деятельности человека предусматривает разные организационные формы.

Туристские походы являются не только средством массового отдыха, нередко они требуют предельного напряжения духовных и физических сил, психологической совместимости и морально-волевой устойчивости. Дети помогали готовить пищу на костре, мальчики, под присмотром взрослых, учились рубить дрова, дети носили воду из родника, мыли посуду, убирали территорию, пели у костра, играли в спортивные игры.

Удовольствие, полученное участниками туристского похода от совершенного ими путешествия, а в некоторых случаях и его благополучный исход зависят от психологической подготовки туристов.

Психологическая подготовка призвана сформировать у каждого ребенка и всей туристской группы в целом психологическую готовность оптимально действовать в самых сложных, непредвиденных ситуациях.

Комплексная психологическая подготовка состоит из индивидуальной и групповой подготовки детей.



Индивидуальная психологическая подготовка, прежде всего, предполагает получение исчерпывающих знаний о местности путешествия, его цели. Участники предстоящего похода должны соразмерить свои возможности с вероятными трудностями. Легкомыслие, завышенная самооценка могут привести к разочарованию, а возможно и к более тяжелым последствиям. В этом плане наиболее опасны походы по плохо освоенным инструктором по физической культуре местам, о которых трудно получить необходимые сведения. Бывает, что реальные условия похода значительно отличаются от ранее сложившихся представлений.

Однако сами по себе знания о возможных трудностях не всегда гарантируют успеха. Не менее важны практические навыки и умения, которые могут быть приобретены на занятиях по подготовке к экологическим походам, дающие максимальные знания об условиях предстоящего путешествия. Нередко более важным оказывается способность сохранить стойкость, душевное равновесие и оптимизм, мобилизовать себя на преодоление трудностей.

Важным фактором успешной коллективной деятельности является совместимость: физическая, психологическая, социальная. Различия в физической подготовке детей-туристов сказываются на продуктивности совместной деятельности, на психологическом климате. Например, движение по маршруту в среднем темпе физически подготовленным детям кажется слишком медленным, а физически плохо подготовленным – чрезмерно быстрым. Это может привести к конфликту.

Существенное значение имеет количество участников похода. Социально-психологические исследования показали, что предельная численность контактной группы не должна превышать 30 человек, в противном случае она будет недостаточно сплоченной и плохо управляемой. Учитывая это, туристические группы детей составляют 20–25.

Необходимо больше внимания уделять психологической подготовке воспитателей, развивать у них организаторские и коммуникативные способности.

Значительные возрастные границы нежелательны в силу неизбежных различий в физической подготовке (например, средние и подготовительные группы), а также психологических различий, присущих детям разного возраста.

Успехи в психологической подготовке невозможны без общего оздоровления детского коллектива, и вновь, очевидно следует начинать с азов, с формирования общественного мнения по отношению к тому, “что такое хорошо и что такое плохо”, являя самому руководителю спортивного мероприятия пример доброты, предупредительности не только друг к другу в группе, но и к людям вообще.

И дело даже не в результатах самих работ. Дети, готовые, желающие и умеющие помочь людям в беде идут дорогой к нравственному совершенству. Дети выучили много новых причалок, речевок, таких как «Спорт – это жизнь», «Мы за спорт», «Нам здороваться не лень, дружно скажем добрый день». Стрелецкая Татьяна Олеговна с детьми старших классов подготовила плакаты для детей о спорте. Дети с большим энтузиазмом пропагандировали спорт. Совсем не хотели уезжать домой. Первая поездка у детей 5 «А» класса точно не будет последней!