

- развивать умение и желание творчески подходить к жизни, с тем, чтобы каждый человек находил в самовыражении неиссякаемый источник радости и мог избежать скуки коммерческих развлечений.

Если у ребенка в семье воспитана самостоятельность и чувство ответственности, то мысль «делать, как и другие» даже не придет ему в голову.

Для борьбы с вредными привычками, для детей и подростков, в образовательных учреждениях распространяется практика профилактических и просветительских методик, направленных на борьбу с алкоголизацией, табакокурением и употреблением наркотических веществ:

Лекторские занятия.

Психологические тренинги для родителей.

Пропаганда трезвости и ЗОЖа через средства массовой информации.

Использование наглядного материала — агитационных плакатов.

Распространение печатного материала (брошюр, памяток и пр.), в котором описаны последствия употребления алкоголя, табака и наркотических веществ.

Привлекается внимание учеников к спорту, правильному питанию и целеустремленности.

Психологи предлагают следующие меры и методики, которые помогут оградить ребенка от неблагоприятного воздействия внешней среды:

Информационная работа

Ориентация личности

Целью данной методики является:

-помощь в самостоятельном принятии решений,

-разъяснение поощрительных и непоощрительных моделей поведения в обществе,

-формирование правильных установок, касающихся мотиваций к спорту, общественному труду и здоровому образу жизни.

Реклама ЗОЖа.

Так же, для детей, попавших в зависимость от наркотических веществ, действует телефонная служба психологической помощи: «Горячая линия», Телефон поддержки наркозависимых, телефон службы доверия.

Калабин А.В.

МБОУ ДОД «ДЮЦ»

КМЖ «Хобби»

г. Екатеринбург, Россия

О ПРАКТИКЕ ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация. Вопрос формирования нравственных качеств подростков является достаточно актуальным на сегодняшний день.

Основными негативными явлениями данной возрастной категории - подростки, по мнению родителей, которые приводят детей в спортивную секцию в клубе по месту жительства в надежде понять и изменить поведение ребёнка, являются потребительское отношение к жизни, инфантилизм, агрессия, лень, неумение противостоять жизненным трудностям. Всё это непосредственно касается подрастающего поколения, которое особенно остро воспринимает окружающую действительность. Отсюда уход от проблем, от страшной и беспощадной реальности. Путей ухода, в сущности, только два: алкоголь с наркотиками и виртуальный мир, доступный сейчас подавляющему числу школьников. Возникает острая необходимость в решении сложившейся ситуации, и огромное значение здесь могут иметь физическая культура и физическое воспитание.

Анализируя работу в КМЖ «Хобби», мы сделали вывод о том, что 50% среди занимающихся-новичков имеют сложности в общении с родителями, проблемы во взаимоотношениях со сверстниками и учителями в школе, ещё 20% не могут открыто выразить своё мнение, если оно отличается от мнения большинства. Привлекая ребёнка к систематическим занятиям спортом, мы учим его тем самым преодолевать боль, нежелание, слабость и страх, которые встречаются и в повседневной жизни. Сила воли является доминирующей чертой личности больших спортсменов, неоднократно достигавших побед на крупнейших международных соревнованиях. Чемпион воплощает в себе те психологические черты, которые являются дефицитом в современном обществе, но так необходимы подрастающему поколению для возможности самореализации в нашем мире. На фоне сегодняшней инфантильности, депрессии и равнодушия спортивная жизнь, полная трудностей, лишений, постоянных ограничений и преодоления своих слабостей, представляется чем-то совершенно особенным.

Учитывая опыт работы в спортивном клубе, можно отметить, что вышесказанное относится в основном к так называемым индивидуальным видам спорта, примером которых могут стать восточные единоборства. У 80% занимающихся достаточно активно формируются те нравственные качества, которые в большинстве своём присущи спортсменам-индивидуалистам уже со 2-3 недели занятий и сопровождают их не только в спортивном зале, но и за его пределами. Возникающие положительные изменения в поведении отмечают как родители, так педагоги общеобразовательных школ. Наши обучающиеся ведут спортивные дневники, где ежедневно фиксируют количество выполненных упражнений, заверяют данные родители, которые ставят свою подпись. Таким образом, у детей формируется чувство ответственности и стремление к более высоким достижениям, ведь никому не охота оказаться при сдаче спортивных нормативов самым слабым. Со временем юные спортсмены начинают понимать всю важность и ценность своего здоровья, ведь только здоровый человек может позволить себе быть сильным. Результаты проведённого анкетирования свидетельствуют о том, что 70% занимающихся регулируют свой режим дня, отказываются от вредных привычек, систематически используют упражнения для закаливания и укрепления здоровья, ставя перед собой цель - завоевать уважение товарищей, поехать на соревнования или просто стать похожим на педагога.

Основными психологическими качествами, присущими спортсменам, являются воля, концентрация, установка-мотивация, профессионализм, частичная закрытость

(замаскированность), организованность, сопротивляемость, стабильность. Как видно из этого списка, единственным сомнительным нравственным качеством является закрытость, но и она направлена в основном на ограждение своего внутреннего мира от внешних воздействий, в результате чего повышается стойкость к негативным влияниям. Преобладающими же являются твердость характера, уверенность в себе, терпимость к боли, эмоциональная устойчивость, самоконтроль. Кроме формирования положительных психологических качеств методика преподавания в КМЖ «Хобби» уникальна тем, что она охватывает все возрастные группы. Малыши из начальной школы, подростки, юноши и более зрелая молодёжь с началом учебного года возвращаются к нам, чтобы продолжить обучение. Безусловно, формирование навыков здорового образа жизни проходит гораздо легче и быстрее у детей более младшего возраста, зато подростки и молодёжь делают свой выбор осознанно, предпочитая занятия в спортивном зале шумным дворовым компаниям. Постоянные беседы педагогов о том, что нужно слушать и уважать родителей, хорошо учиться, вести себя достойным образом в общественных местах, помогать младшим товарищам, приносят свои результаты. Более 75% детей начальной школы повышают успеваемость в школе, 85% подростков делятся своими проблемами и переживаниями, спрашивая совета и обещая больше не попадать в неприятности и почти каждый день кто-то из занимающихся сообщает о том, что у него в жизни произошло что-то доброе, светлое и хорошее. Возможно, не каждый учитель общеобразовательной школы может похвастаться наличием таких качеств у своих воспитанников. Но воспитать эти качества на максимальном уровне в современных условиях помогает спорт.

Главным камнем преткновения, мешающим признать пользу и необходимость спортивной деятельности в нравственном воспитании, является вопрос: «Ради чего? Ради чего предпринимаются столь нечеловеческие усилия?» Обычный, принимаемый большинством ответ — «ради славы и денег» — отражает только часть ответа и, следовательно, не является полностью верным. Тем не менее, личность и благополучие суператлетов, добившихся многократных успехов на крупнейших спортивных соревнованиях, не может не вызывать интереса и уважения, что особенно важно в деле нравственного воспитания подрастающего поколения.

Калабина А.А.

МБОУ ДОД «ДЮЦ»

КМЖ «Хобби»

г. Екатеринбург, Россия

ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА - КАК УНИВЕРСАЛЬНАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ РЕБЕНКА

Аннотация. Какую пользу могут принести занятия каратэ для детей дошкольного или младшего школьного возраста? Ответ простой. У малышей значительно укрепляется иммунная система, пропадает плохая осанка, прививается правильный образ жизни и они становятся более крепкими и выносливыми.

Ключевые слова. Единоборства, каратэ, здоровье.

Каратэ – вид спорта, доступный почти каждому ребенку без исключения.