

Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»

Методические рекомендации для учителей по организации и проведению урока на тему «Ценности спорта. Честная игра»

для учащихся 5-7 классов

Москва, 2017

Содержание

Введение.....	3
Программа урока «Ценности спорта. Честная игра».....	4
Содержание урока	6
Рекомендации.....	8
Приложение.....	9

Введение

Российское Антидопинговое Агентство «РУСАДА» создало методические рекомендации по организации и проведению урока на тему «Ценности спорта. Честная игра», посвященному честному спорту и нетерпимости к допингу, который предназначен для учителей физкультуры 5-7 классов и руководителей школ. Дети в возрасте 12–14 лет могут принять неверное решение, которое повлияет на их будущее, поэтому так важно предостеречь их и сделать акцент на последствиях нечестной игры, а также на том, что же такое честная игра. Данный урок направлен на формирование «нулевой» терпимости к допингу в российском обществе. Рекомендуется проводить урок не реже 1 раз в полугодие.

Необходимое время для урока – 45 минут.

Проводить урок рекомендуется в актовом зале или малом спортивном зале.

Оборудование: доска, листы, ручки, инвентарь для челночного бега.

Для показа презентации и видеоматериалов необходим проектор или телевизор.

Для проведения игры в команде рекомендуется привлечь 2-3 учеников старших классов *(для того, чтобы показать, что игра должна быть честной)*.

Нужны ведущий и жюри.

В случае необходимости можно разделить урок на две части: теоретическую часть в классе с показом презентации и практическую в спортивном зале (игра).

Программа урока:

- I. **Вступительное слово.**
- II. **Презентация про ценности спорта** *(с показом видео материалов)*
- III. **Игровая часть** *(рекомендуется проводить в спортивном зале)*

К каким выводам должны учащиеся прийти после урока:

- **Допинг – обман, а обман – плохо**
- **Необходимо знать и соблюдать правила для того, чтобы игра была честной** (Как и в любом занятии, в спорте есть правила, которые спортсмен должен, во-первых, знать, а во-вторых – соблюдать. Это делается для того, чтобы можно было оценивать саму игру, подготовительные тренировки, выступления спортсмена. Если ученики считают, что правила можно/нужно нарушать, что в этом нет ничего плохого, то можно описать им такую ситуацию: если нет ничего плохого в нарушении правил, то, может, лучше их совсем отменить? И пусть спортсмены делают все, что им захочется: употребляют допинг, подставляют друг друга для того, чтобы стать первыми и так далее. Как же тогда оценить выступление? По каким критериям? Тогда соревнования вообще потеряют смысл и красоту – каждый будет делать то, что хочет, и будет неразбериха. Еще один пример, уместный в данной ситуации – это сравнение с правилами дорожного движения. Их необходимо знать и пешеходам, и водителям. За их нарушение предусматриваются штрафы. Конечно, можно отменить все правила дорожного движения, но что тогда начнется? Сплошной беспорядок и дорожно-транспортные происшествия. А знание этих правил и их соблюдение помогают такой ситуации избежать. *Цель обсуждения данной ситуации – донести до учеников мысль о том, что правила вносят порядок в соревнования, потому что таким образом появляются какие-то единые параметры, по которым можно оценить игру. Без правил наступит анархия.*)
- **Необходимо уважать себя и соперников** (Этот пункт связан с предыдущим пунктом. Самый эффективный и верный способ выразить уважение к себе, своей команде и к соперникам – это играть, соблюдая правила. Только в этом случае в полной мере проявится умение играть и работать в команде. Кроме того, еще один способ показать уважение – поприветствовать соперников перед началом соревнований пожатием рук, а после игры, **вне зависимости от результата**, таким же образом поблагодарить их за игру. *Этот пункт следует внедрять и на уроках физкультуры во время проведения командных игр. На уроках физкультуры также рекомендуется прививать уважительное отношение игроков команды-победителя к игрокам проигравшей команды. Важно постоянно повторять, что проигрыш – это повод тренироваться усерднее, что отчаиваться не нужно – всё впереди)*
- **Необходимо заботиться о своем здоровье** (Забота о здоровье – это главная цель спорта. Если спортсмен здоров, то сможет лучше тренироваться и показывать более высокие результаты на соревнованиях. Систематическая и умеренная физическая активность благоприятно сказывается на состоянии здоровья и омолаживает организм. Регулярные физические упражнения помогают бороться с усталостью и заряжают энергией. Важно соблюдать режим дня: сбалансировано питаться, спать не менее 8 часов, ложиться спать в одно и то же время, делать зарядку и заниматься физкультурой. Педагогам рекомендуется рассказывать на уроках о последствиях применения допинга, можно использовать иллюстрации. **Последствия употребления допинга:** высокая вероятность смертельного исхода, сердечная недостаточность, инсульт, диабет, повышенная потливость, огрубление кожи, ночной храп, повышенный риск развития рака и т.д.).
- **Игра должна приносить удовольствие** (Спорт – это удовольствие, и об этом важно помнить. Во время спортивной тренировки в организме вырабатываются эндорфины – гормоны, которые улучшают настроение, способствуют продуктивной деятельности и дарят ощущение радости. *Нужно прислушиваться к своему организму и не изматывать его – необходимо говорить детям, что издеваться над организмом не стоит, так как можно отбить любовь к спорту навсегда.*)

Содержание урока:

Викторина на тему Олимпийских игр (см. Приложение)

Викторина проверяет знание детей истории Олимпийских игр.

Игра «Дом» (см. Приложение)

Цель игры - показать, как важно знать правила игры, в которой принимаешь участие.

Обсуждение «Назовите ценности спорта»

Ценности спорта:

- Честность
 - Дружба
 - Уважение
 - Здоровье
 - Воля к победе
 - Самосовершенствование
 - Смелость
- И т.д.

Видеоролик «Играй честно»

Короткий мультфильм посвящен ценностям спорта: уважение к сопернику, себе и окружающим.

Видеоролик «Лови момент»

Короткий мультфильм посвящен ценностям спорта: дружба.

Видеоролик «Игра настоящих чемпионов»

Короткий мультфильм посвящен теме допинга в спорте. После просмотра рекомендуется обсудить с учащимися «Что такое допинг», «Почему допинг – плохо», «Противоречит ли употребление допинга ценностям спорта» и «Что такое честная игра».

Обсуждение.

Сначала предложить ученикам высказать свои мнения, почему допинг - плохо. Например, «Допинг – это обман, потому что спортсмены нарушают правила для того, чтобы занять первые места», «Допинг – это обман, потому что спортсмены побеждают нечестно, хитрят и во время соревнований» и т.д. На этот вопрос нет единственно правильного ответа – все варианты, суть которых сводится к тому, что допинг – это неправильно, нарушение правил, неуважение к зрителям, соперникам и к себе, дополнительное стимулирование – являются подходящими. Цель вопроса – заставить учеников задуматься о том, что использование допинга – это обман, а обман – это нехорошо. Спорт должен быть честным.

Рассказ о том, что есть препараты, которые нельзя употреблять.

Важный момент: **НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ** приводить конкретные примеры запрещенных препаратов (анаболические стимуляторы, диуретики, т.д.). Для учеников достаточно будет знать о том, что есть препараты, которые запрещено употреблять спортсменам. Почему они запрещены? Их используют для того, чтобы обмануть зрителей, судей и соперников и показать более высокие результаты, но последствия употребления этих веществ очень тяжелые. Запрещенные вещества вызывают необратимые изменения в организме человека (у мужчин проявляются женские половые признаки, а у женщин – мужские, организм истощается, наступает упадок сил) и часто приводят к смертельному исходу.

Необходимо донести до учащихся, что любое достижение в спорте, учебе и, в принципе, в жизни – результат кропотливой работы, самосовершенствования. Важны регулярные тренировки, правильное питание, соблюдение режима дня. Если результат приходит не сразу или победа никак не дается, не стоит никогда отчаиваться. Из любых неудач необходимо научиться делать выводы, извлекать уроки. Неудачи важны, потому что они закаляют дух и являются неотъемлемой частью победы. Еще очень важно, делиться своими проблемами с родителями, учителями, классными руководителями, они смогут помочь советом, поддержат.

Информирование об употреблении допинга. Если у спортсмена или у ученика есть информация о том, что кто-то употребляет допинг, то об этом нужно сообщить маме или папе, преподавателю/тренеру.

Игра «Пиши-Рисуй» (см. Приложение)

Цель игры – показать, что важно лично проверять любую информацию, не доверять слухам или опираться на неподтвержденные данные.

Игра в командах («челночный бег» эстафета):

План игры:

Сформировать команды таким образом, чтобы в составе одной из них были более взрослые игроки (например, 2-3 старшеклассника или учитель). Таким образом, будет наглядно показано, что победа команды со старшеклассниками – несправедлива.

После игры обсудить ее результат, насколько честной была победа команды, и какие условия игры были бы справедливы. Предполагается, что ученики должны прийти к выводу о том, что лучше играть честно, а не прибегать к уловкам.

В конце занятия рекомендуется нарисовать учащимся картину на тему «Что для вас чистый спорт»

Рекомендации

Рекомендуется использовать на уроке **презентацию «Честная игра»** и раздаточный материал: **книга «Мечта побеждать»**.

Из рисунков учащихся можно организовать **школьную выставку «Честная игра»**.

Рекомендуется в паре с уроком проводить небольшую беседу с родителями учащихся на родительском собрании, используя **презентацию «За чистый спорт»** и раздаточный материал **«Памятка для родителей»**. Важно привлечь внимание родителей к проблеме допинга и показать, на что они должны обращать внимание при общении со своим ребенком.

Приложение

Викторина на тему Олимпийских игр

- Назовите Родину Олимпийских Игр (*Древняя Греция*)
- Кто возродил традицию проведения Олимпийских игр в наше время? (*Пьер де Кубертен*)
- Как часто проводятся Олимпийские игры? (*Летние Олимпийские игры – раз в 4 года, Зимние олимпийские игры – раз в 4 года, между летними и зимними олимпийскими играми – 2 года*)
- Назовите эмблему Олимпийских игр (*5 колец, символизирующие части света: синее (Европа), зеленое (Австралия), желтое (Азия), красное (Северная и Южная Америка), черное (Африка)*)
- Какая эстафета предшествует открытию Олимпийских игр? (*Эстафета олимпийского огня.*)
- Где живут спортсмены во время Олимпийских игр? (*В олимпийской деревне*)
- В каком году проходили Летние олимпийские игры в Москве? (*1980*)
- В каком году и где были последние летние Олимпийские игры? (*В 2016 году прошли Летние Олимпийские игры в Рио-де-Жанейро, Бразилия, показать на карте*)
- Где и когда прошли последние зимние Олимпийские игры? (*В феврале 2018 года в Южной Корее, Пхенчхан*)
- Какие игры проходят сразу после Олимпийских игр? (*Паралимпийские игры*)

Игра «Дом»

Дети рисуют дом, как себе представляют. На это им дается одна минута. Затем производится подсчет баллов (за одно окно – 1 балл, за трубу 2 балла, за дерево около дома – 3 балла и т.д. Дети изначально не знали, за какой элемент сколько баллов будет начисляться. Таким образом, учащиеся, не знающие правил игры, с самого начала оказались в неравных условиях, и итог игры получился нечестным.

Игра «Пиши-Рисуй» (кол-во участников не более 36 человек)

Игра проводится в командах по 6 человек (одна команда – один ряд, школьники из одной команды сидят друг за другом).

Первым участникам из каждой команды дается бумага с одним из вариантов подписи на самом верху бумаги:

- Если ты заболел, нужно обратиться к врачу
- Переходить дорогу необходимо на зеленый свет
- В общественном транспорте необходимо уступать место пожилым людям
- На улице не стоит разговаривать с незнакомыми людьми
- После улицы вымой руки
- Садясь в машину, пристегнись

Первые участники должны загнуть текст назад, чтобы следующий участник не увидел текст, изобразить предложение в виде небольшого рисунка и передать лист следующему участнику сзади.

Следующий участник должен завернуть рисунок назад, чтобы следующий участник не увидел картинку, и написать 1 предложение, которое отражает смысл рисунка, потом передает листок следующему участнику. И так далее.

Последний участник должен написать, таким образом, текст и передать лист ведущему.

После того, как все команды закончат игру, ведущий сравнивает изначальный текст с тем, что получилось в конце у каждой команды. Важно, чтобы совпадал смысл.