

# МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

альтернативной программы по физической культуре во внеурочное время

## «Ролевые игры как профилактика аддиктивного поведения детей 11-12 летнего возраста»

**ИСПОЛНИТЕЛЬ:** учитель физической культуры  
ГБОУ школы № 320  
БАРЫКИНА ВИКТОРИЯ ЮРЬЕВНА

# Актуальность.

- Общеизвестно, что злоупотребление психоактивными веществами является одной из наиболее острых социальных проблем современного российского общества.
- На сегодняшний день единственной приоритетной стратегией в решении проблемы аддикций к психоактивным веществам и формирования физической зависимости от них общепризнанна профилактическая антинаркотическая работа с детьми и подростками.
- По мнению специалистов, одно из важных мест в данном направлении должно принадлежать физической культуре и спорту.
- Роль физической культуры и спорта видится не только в первичной профилактике, но и прежде всего, в диагностике и коррекции индивидуально-типологических особенностей детей и подростков, во многом определяющих формирование склонности к тем или иным формам поведения.
- При реализации программы с использованием неурочных форм физического воспитания выделяют игровую деятельность, а именно, использование ролевых игр как педагогического приема, направленного на изменение физических и психических характеристик занимающихся в процессе эксперимента.

## ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Совершенствование учебно-воспитательного процесса детей и подростков группы «риска» ролевыми играми.

## В работе решались следующие задачи:

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Определить уровень физической подготовленности учащихся средних классов.
3. Разработать экспериментальную программу и выявить эффективность влияния неурочных форм физического воспитания на уровень физической подготовленности детей 11-12 летнего возраста и отношения к употреблению психоактивных веществ.

# МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Анализ литературных источников.
- Анкетный опрос.
- Педагогические наблюдения.
- Контрольно-педагогические испытания (тесты).
- Педагогический эксперимент.
- Математическая статистика

# АНКЕТА

## ■ 1. Отношения в семье:

- - как вы думаете, доверяют ли вам родители?
- - каков авторитет родителей или вашей семьи в целом для вас?
- - можете ли вы поговорить на интересующие вас темы с кем-нибудь из родителей, членов семьи?
- - обманываете ли вы свою семью, как часто?
- - обсуждаете ли вы на семейном совете ваше поведение?
- - легко ли идете на контакт после ссоры, испытываете ли чувство стыда перед старшими?

## ■ 2. Учебная деятельность (успеваемость):

- - нравиться ли вам учиться?
- - трудно ли дается изучение нового материала по различным предметам?
- - выделяете ли вы для себя любимые и нелюбимые предметы?
- - занимаетесь ли вы дополнительно дома или с помощью репетитора (учителя), чтобы повысить успеваемость?
- - к какому уровню успеваемости вы относите сами себя: низкий, средний, высокий?
- - есть ли потребность в получении большего количества информации, интереса изучать что-то самостоятельно?

## ■ 3. Отношение к употреблению психоактивных веществ:

- - как вы относитесь к потреблению подростками психоактивных веществ: алкоголя, табака, наркотиков?
- - как вы расцениваете информацию о ПАВ, получаемую от родителей, сверстников, СМИ?
- - употребляете ли вы наркотики, табак, алкоголь?
- - есть ли среди вашего окружения люди, употребляющие ПАВ?
- - считаете ли вы, что умеренное употребление ПАВ не вредит здоровью?
- - считаете ли вы, что действия ПАВ на организм сильно преувеличены?

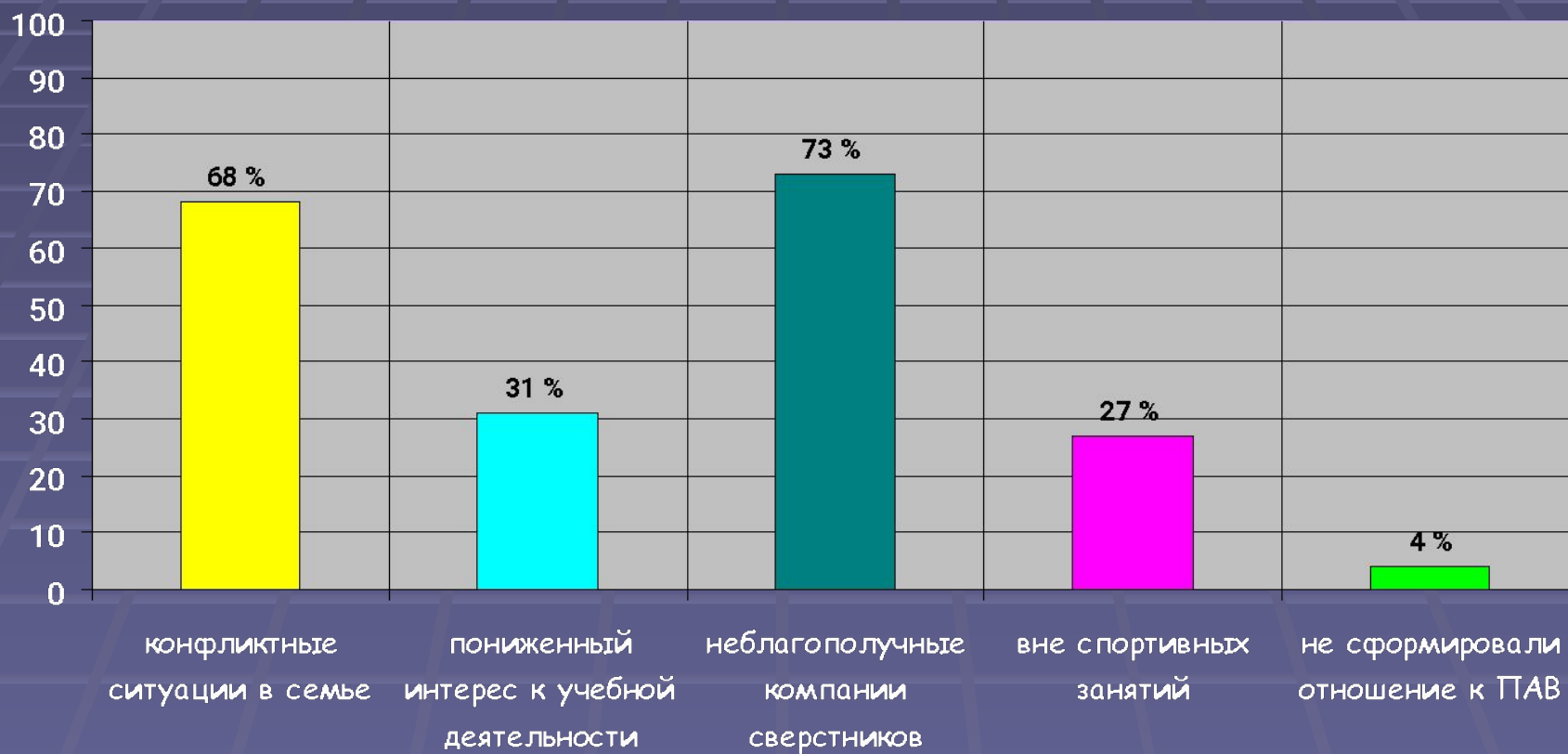
## ■ 4. Ближайшее окружение:

- - много ли у вас знакомых, друзей?
- - легко ли идете на контакт, общаетесь с новыми людьми?
- - являетесь ли вы лидером в своей компании?
- - всем из своих друзей вы доверяете и уверены в них на 100%?
- - шумно веселитесь или тихо проводите время вместе со своими сверстниками в компании?
- - как по-вашему относятся к вам ваши друзья, одноклассники?

## ■ 5. Физкультурно-спортивная деятельность:

- - нравится ли вам посещать уроки физической культуры?
- - легко ли вам выполнять различные двигательные действия?
- - активно ли вы проводите свое свободное время или пассивно отдыхаете?
- - занимаетесь ли вы в какой-нибудь спортивной секции или дополнительно самостоятельно?
- - как вы относитесь к здоровому образу жизни: стараетесь соблюдать или не придерживаетесь никаким правилам?

## Результаты анкетного опроса



## Фоновое тестирование двигательных способностей подростков «группы риска»

№	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	МОУ СОШ № 29 (п=23)		МОУ СОШ № 62 (п=23)	
		мальчики	Девочки	мальчики	девочки
1.	Челночный бег 3x10 м с	9,7 ±1,3	10,1±1,9	9,7 ±1,2	10,2±1,7
2.	Прыжок в длину с места см	140±16	130±14	142±15	132±13
3.	Шестиминутный бег м	900±150	800±100	900±150	800±100
4.	Наклон вперед из положения сидя см	2±2	3±2	2±3	3±2

**Средние результаты тестирования находились на уровне «ниже среднего», что свидетельствовало о слабой подготовленности занимающихся.**



Основу содержания эксперимента  
составляли ролевые игры,  
направленные на:

- укрепление эмоционально-волевой сферы подростков
- адаптацию в современном обществе
- повышение уровня физической подготовленности
- улучшение показателей основных физических качеств

В состав программы «Неделька»  
были включены такие игры как:

1. «ПАУТИНКА»
2. «СКАЛА»
3. «ГУСЕНИЦА»
4. «ШАХМАТЫ»
5. «МАГИЧЕСКИЙ КВАДРАТ»
6. «ЗЕМНОЙ ШАР»
7. «КРУГ ДРУЖБЫ»

*При составлении программы  
руководствовались общими принципами  
физического воспитания детей  
подросткового возраста*

# Направленность занятий

- Повышение общей выносливости
- Укрепление опорно-двигательного аппарата
- Развитие гибкости и ловкости при выполнении двигательного действия
- Развитие нестандартного мышления, воображения

*Делался акцент на воспитание таких качеств как коллективизм, чувство ответственности, отзывчивости и доверия.*

# Педагогический эксперимент

## Задача

выявить эффективность предложенной программы на уровень физической подготовленности учащихся, а так же на их психо-эмоциональную сферу деятельности.

Программа рассчитана на 1 год. Занятия проводились 2 раза в неделю в течении 10-15 минут, что соответствовало проведению 2-3 ролевых игр в помещении учебного класса или школьного коридора.

## Сравнительный анализ двигательных способностей испытуемых контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента

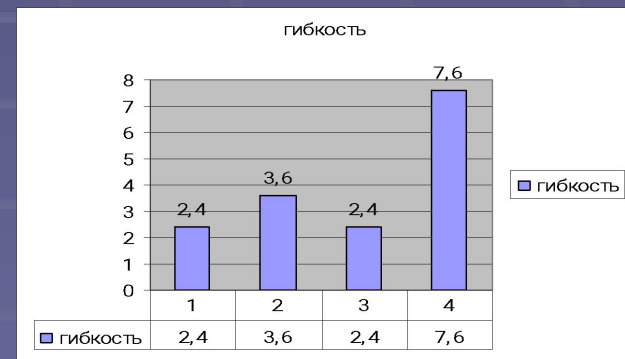
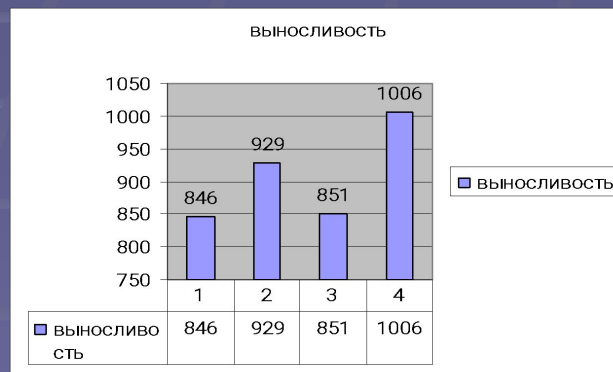
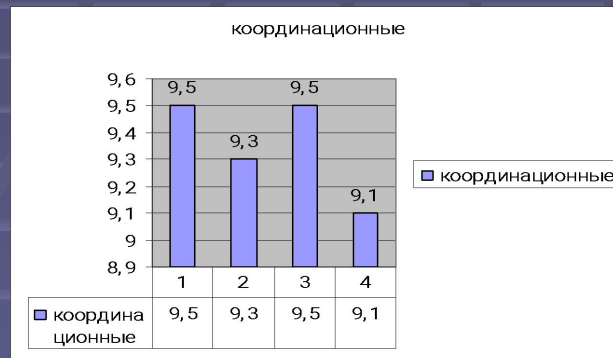
№	Контрольные тесты	группы	До экспер. Хср.±Х	После экспер. Хср.±Х	Разница показат.		Достовер. различий
					Ед.	%	
1	Челночный бег 3x10м с	контр	9,5±0,66	9,3±0,55	0,2	3	P>0,05
		экспер.	9,5±0,58	9,1±0,5	0,4	5	
2	Прыжок в длину с места см	контр	146±10,75	148±10,8	2	2	P<0,05
		экспер	146±11,17	154±9,9	8	6	
3	Шестиминутный бег м	контр	846±107	929±72,7	83	9	P<0,01
		экспер	851±88	1006±81,6	155	15	
4	Наклон вперед из положения сидя см	контр	2,4±1,4	3,6±1,2	1,2	33	P<0,001
		экспер	2,4±1,3	7,6±2,3	5,2	68	

# Результаты педагогического эксперимента

*Уровень физической  
подготовленности подростков  
экспериментальной группы  
улучшился с «ниже среднего» до  
«среднего», а в контрольной  
изменился незначительно*

В системе изучаемых показателей, характеризующих координационные, скоростно-силовые показатели, показатели выносливости и гибкости зарегистрированы положительные изменения в контрольной группе в среднем на 11,7%, а в экспериментальной в среднем на 41,6%. Сдвиги большинства показателей статистически достоверны ( $P < 0,05$ ,  $P < 0,01$ ,  $P < 0,001$ ).

## Диаграммы изменения уровня физической подготовленности детей в ходе эксперимента



# Главное заключение

- Укрепляет здоровье
- Повышает уровень физической подготовленности занимающихся
- Помогает справиться со стрессовыми факторами
- Повышает успеваемость
- Активирует имеющиеся возможности организма подростков
- Отвлекает от негативных сторон воспитания
- Укрепляет профилактическое действие в употреблении психоактивных веществ



Спасибо

за

внимание!!!