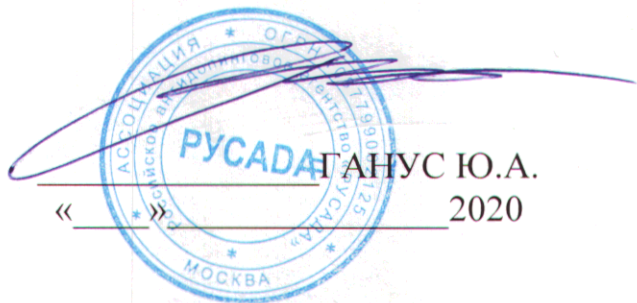


СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор
Российского антидопингового
агентства «РУСАДА»



ТАНУС Ю.А.
« » 2020

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ФГБУ «Федеральный центр
организационно-методического
обеспечения физического воспитания»
Министерства просвещения
Российской Федерации



Н.С. ФЕДЧЕНКО
« » 2020

Методические рекомендации

«Механизм формирования здорового образа жизни и антидопингового мировоззрения среди всех участников образовательных отношений»

2020 год

Методические рекомендации «Механизм формирования здорового образа жизни и антидопингового мировоззрения среди всех участников образовательных отношений» разработаны ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» совместно с Российским антидопинговым агентством «РУСАДА».

Методические рекомендации одобрены экспертным советом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», рекомендованы к реализации в образовательных организациях Российской Федерации.

Методические рекомендации предназначены для руководителей органов исполнительной власти, осуществляющих государственное управление в сфере образования, общеобразовательных организаций и всех участников образовательных отношений.

Содержание

Общие положения	4
I. Механизмы формирования антидопингового мировоззрения обучающихся в системе общего образования	9
II. Механизмы формирования здорового образа жизни у обучающихся в системе общего образования	14
III. Методические рекомендации для обучающихся 5-9 классов	18
IV. Методические рекомендации для обучающихся 10-11 классов	21
V. Методические рекомендации для родителей	22
VI. Методические рекомендации для учителей физической культуры	24
Заключение	27
Список используемой литературы	29
Приложение 1	30
Приложение 2	31
Приложение 3	32
Приложение 4	33

Общие положения

Укрепление здоровья молодого поколения россиян, приобщение его к систематическим занятиям физической культурой и спортом является одним из приоритетных направлений развития Российской Федерации.

Физическое воспитание в образовательных организациях является универсальным средством формирования разносторонней и гармонично развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, ведения здорового и безопасного образа жизни, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Охрана здоровья детей в условиях современной школы является одним из первостепенных и актуальных вопросов образования, однако инструментов в данной области недостаточно. На протяжении последних лет прослеживается стойкая тенденция ухудшения здоровья обучающихся. Отрицательная динамика связана с экологической обстановкой, условиями жизни и недостаточно сформированными навыками здорового образа жизни.

Формирование навыков культуры здорового образа жизни обучающихся зависит во многом от умения педагога создать определённую воспитательную среду, используя многообразие методов и технологий обучения, накопленный опыт, современные достижения в области физической культуры и спорта для их развития и воспитания.

Образовательная организация обладает большим потенциалом в воспитании, формировании навыков здорового образа жизни и антидопингового мировоззрения среди всех участников образовательных отношений при организации образовательной урочной и внеурочной деятельности. Использует антидопинговую пропаганду, приобщая обучающихся к развитию их не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно и нравственно.

Антидопинговая пропаганда направлена на формирование нетерпимости к допингу у обучающихся и предотвращение использования

допинга среди молодёжи, а также на формирование антидопинговой культуры в образовательной среде. В ее основе акцентировано внимание на информирование обучающихся, формирование личностной установки о неприемлемости данного явления.

Целью разработки антидопинговых мер является формирование у подрастающего поколения антидопинговой культуры, в которой допинг – явление, не только чреватое рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом здорового образа жизни и спорта, но и противоречащее сути этих процессов как таковых. Допинг представляет собой серьёзную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта. Допинг ставит под угрозу этические принципы и ценности, закреплённые в Международной хартии физического воспитания и спорта ЮНЕСКО и Олимпийской хартии.

Решение данной проблемы не может ограничиваться контрольно-запретительными мерами, не менее важно формирование у обучающихся образовательных организаций нетерпимости к данному явлению на ценностно-мотивационном уровне. Задача предлагаемых мер – не ограничиваясь информированием, сформировать антидопинговую культуру и подвести обучающихся к убеждению о недопустимости использования допинга как следствию личного выбора.

Помимо рекомендаций в области физической культуры и спорта необходимы рекомендации для обучающихся в образовательных организациях не спортивного профиля, для их родителей и учителей физической культуры. Для таких участников образовательной деятельности антидопинг обсуждается в контексте общих представлений о спорте: зачем он вообще существует, на каких ценностях базируется, почему эта сфера жизни важна и интересна. Проводятся параллели между допингом и явлением зависимости. Допинг рассматривается как проблема общества, вышедшая за рамки спорта, препятствующая формированию правильного представления о здоровом образе жизни и представляющая угрозу здоровью населения.

Широкий охват обучающихся различных возрастных групп позволит осуществлять антидопинговую работу планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от контингента слушателей. Эффективным средством в профилактике, а также борьбе против курения, наркотиков, алкоголя и допинга являются занятия физической культурой и спортом, особенно среди детей, подростков и молодёжи.

Принятие программных документов в сфере физической культуры и спорта, таких как: «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», приоритетная карта национальных проектов «Формирование здорового образа жизни», позволяет чётко обозначить цели, задачи и основные направления в области пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

Важным направлением по формированию антидопингового поведения обучающихся в образовательном процессе должно стать непосредственное знакомство с деятельностью основных антидопинговых организаций: Российским антидопинговым агентством «РУСАДА», Всемирным антидопинговым агентством «ВАДА», международными федерациями, национальным олимпийским комитетом и общероссийскими и региональными спортивными федерациями.

Закрепление в Конституции Российской Федерации (далее – Конституция РФ) норм социального права призвано служить достижению целей сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни населения Российской Федерации, снижения смертности, увеличения продолжительности жизни, улучшения качества жизни каждого гражданина. Для этого в соответствии с частью 2 статьи 41 Конституции РФ финансируются федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения, принимаются меры по развитию государственной, муниципальной, частной систем здравоохранения, поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта, экологическому и санитарно-эпидемиологическому благополучию.

Так в Конституции РФ отражены основы ведения здорового образа жизни каждым человеком, а именно: физическая активность, удовлетворённость трудом, материальное и социальное благополучие, квалифицированная и своевременная медицинская помощь.

На федеральном уровне принято и действует ряд нормативных актов, чьи нормы являются частью механизма правового регулирования формирования и реализации здорового образа жизни. Это Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», где закреплены основополагающие принципы охраны здоровья граждан, полномочия федеральных органов государственной власти, в том числе по разработке и реализации программ формирования здорового образа жизни.

В полномочия органов государственной власти субъектов Российской Федерации входит организация мероприятий по профилактике заболеваний и формированию здорового образа жизни у граждан, проживающих на территории субъекта Российской Федерации.

В части 3 статьи 30 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» перечислены механизмы формирования здорового образа жизни:

- проведение мероприятий, направленных на информирование граждан о факторах риска для их здоровья;
- формирование мотивации к ведению здорового образа жизни;
- создание условий для ведения здорового образа жизни, в том числе для занятий физической культурой и спортом.

В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» также содержатся нормы, касающиеся механизма формирования и реализации здорового образа жизни, в частности, направленность основного общего, основного среднего общего, дополнительного образования на формирование здорового образа жизни, направленность образовательных программ в области физической культуры

и спорта на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и чистоты спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Часть федеральных законов устанавливает ограничения и запреты в целях сохранения здоровья населения. Федеральным законом от 13 марта 2006 г. № 38-ФЗ «О рекламе» установлены запреты рекламы наркотических средств, психотропных веществ и растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества; демонстрации в рекламе процессов курения и потребления алкогольной продукции, размещения рекламы алкогольной продукции в периодических печатных изданиях, предназначенных для несовершеннолетних, аудиопродукции, видеопродукции и т.д.

Учитывая высокий уровень злоупотребления алкоголем и распространённости употребления табака среди населения Российской Федерации, состояние питания населения и уровень неблагоприятного воздействия факторов среды обитания (в том числе производственных), особое внимание должно быть уделено профилактическим программам по реализации мер, направленных на формирование здорового образа жизни у граждан Российской Федерации.

В формировании антидопингового поведения обучающихся большую практическую роль должны играть средства массовой информации (телевидение, радио, интернет-ресурс, периодические издания). Общественное обсуждение в СМИ в контексте проблемы «допинг в спорте и жизни» – это, прежде всего, вопросы связи допинга с зависимым поведением, а также критического анализа «допинговых скандалов», актуальных и активно обсуждаемых в текущий период.

Освещение проблемы допинга необходимо в рамках детских спортивных передач (ознакомительный курс в игровой форме), целесообразно

создание детского спортивного канала для популяризации достижений в области физической культуры и спорта молодого поколения нашей страны.

На современном этапе обсуждение проблемы антидопингового поведения в обществе актуально как в научных работах, так и в ознакомительной, более доступной форме в журналах для детей и подростков.

Необходимо поддерживать, разрабатывать и осуществлять программы образования и подготовки по вопросам борьбы с допингом в спорте не только профессиональном, но и любительском. Для спортивного сообщества в целом эти программы должны быть направлены на предоставление обновлённой и точной информации по ущербу, наносимому допингом этическим нормам, ценностям спорта и последствиям применения допинга для здоровья.

Государственные органы и организации, ответственные за спорт, выполняют взаимодополняющие функции по предотвращению применения допинга в спорте и борьбе с ним, в частности для обеспечения надлежащего проведения спортивных мероприятий на основе принципа справедливой игры и охраны здоровья их участников.

I. Механизмы формирования антидопингового мировоззрения обучающихся в системе общего образования.

В системе общего образования эффективным способом решения вопросов антидопингового поведения обучающихся является построение безопасной образовательной среды как совокупности компонентов образовательной организации, их функциональных взаимосвязей и субъектов: руководящего состава организации, педагогов, обучающихся, родителей (законных представителей), медицинских работников, в деятельности которых создаются условия для обеспечения безопасности участников образовательных отношений.

Основой эффективного механизма формирования антидопингового поведения обучающихся со стороны администрации образовательной

организации является включение в программу развития образовательной организации комплекса мероприятий по формированию данного направления деятельности и разработка плана их реализации с применением форм и средств организации.

Руководителям образовательных организаций следует:

1. Создавать условия по соблюдению установленных требований по охране труда и технике безопасности, санитарно-гигиенических правил, правил безопасности на занятиях по физической культуре и спорту, в рамках урочной, внеурочной деятельности, физкультурно-спортивных мероприятий.

2. Обеспечивать методическое сопровождение педагогического состава образовательной организации по основам спортивной безопасности и антидопингового поведения: утверждать учебные программы, курсы, методические рекомендации, пособия; осуществлять взаимодействие различных предметных областей («Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Обществознание», «Биология», «Химия»), формировать информационную политику: размещать материалы и стенды по данной тематике (брошюры, буклеты, памятки, иллюстрации).

3. Осуществлять контроль по организации, содержанию и качеству образовательной деятельности в направлении формирования культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения обучающихся в соответствии с компетентностью и должностными обязанностями педагогических кадров.

4. Обеспечивать контроль технического состояния спортивного оборудования и мест проведения занятий (осмотр и проверка перед вводом в эксплуатацию, регулярный осмотр и проведение испытаний с составлением акта, наличие сертификации и соответствие требованиям безопасности) предусмотренного ГОСТ.

5. Формировать и утверждать планы спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных, информационно-образовательных мероприятий по данной тематике.

Эффективность, результативность и объективность организации учебно-воспитательной деятельности обусловлена чётко спланированным управлением администрации образовательной организации совместно с методическими объединениями педагогов и родительской общественностью.

В рамках урочной деятельности для формирования культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения обучающихся рекомендовано:

1. Педагогическому коллективу разрабатывать и включать отдельные темы, курсы, модули по данной тематике в рамках учебных предметов: «Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Обществознание», «Биология», «Химия» и так далее.

2. Осуществлять организацию и проведение информационно-образовательных мероприятий по темам: спортивная безопасность и антидопинговое поведение в форме классных часов, семинаров, круглых столов, лекций, тематических уроков, а также физкультурно-массовые и оздоровительные мероприятия (эстафеты, флэш-мобы, «дни здоровья», квесты, форумы).

3. Учителям физической культуры включать в программно-методическое обеспечение по учебному предмету «Физическая культура» темы по культуре спортивной безопасности и антидопингового поведения в разделы «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности».

4. Разрабатывать тестовые и контрольные задания по разделам образовательной программы для определения результатов освоения программы, отдельных тем по формированию культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения.

При разработке программы/курсов по основам культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения для обучающихся (начального,

основного, среднего общего образования) необходимо учитывать следующие рекомендации:

1. Основная цель программы для обучающихся 1–4-х классов – сформировать заинтересованное и эмоционально окрашенное отношение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Акцентировать внимание на том, что спорт – это арена для честной борьбы, где неприемлем обман, основа успеха – это трудолюбие, самоконтроль, бережное отношение к своему здоровью и ко всему окружающему.

2. Цель программы для обучающихся 5–9-х классов – раскрыть суть проблемы допинга, сформировать понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению.

3. Для формирования ценностно-мотивационной сферы личности возраст обучающихся 1–4-х классов – это период, где важно в доступной форме донести правила спортивной безопасности и антидопингового поведения в обществе, используя занятия в форме игры (сюжетные сценки, сказки, рассказы, моделирование опасных ситуаций с героями мультфильмов). Основные темы: «Безопасность на уроке «Физическая культура», «Честный спорт», «Спортивная форма», «Правила поведения на спортивных мероприятиях и соревнованиях», «Спортивные правила»; разделы тем: влияние допинга на здоровье, профилактика травматизма и прочее. Рекомендуется предусмотреть домашние задания для приобщения родителей к обучению и воспитанию детей по данному направлению.

4. Глубина и охват тем по антидопинговому поведению и спортивной безопасности для обучающихся 5–9-х классов намеренно должны ограничиваться минимумом, необходимым и достаточным для общей ориентировки в теме. Основные темы: «Правила эксплуатации спортивного оборудования», «Антидопинговые правила», «Допинг – глобальная проблема современного спорта», «Медицинские аспекты допинга», «Первая помощь при получении травмы» и другие темы. Программа носит вводно-ознакомительный характер, гуманитарную направленность.

Сегодня важно обеспечить получение достоверной и разнообразной информации, которая позволит педагогам, тренерам-преподавателям, родителям (законным представителям) и другим участникам образовательных отношений эффективно взаимодействовать в вопросах спортивной безопасности и антидопингового поведения. С этой целью:

1. В образовательных организациях важно осуществлять подготовку встреч с представителями и непосредственное знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом (МОК), Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством «ВАДА», Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление.

2. Широко использовать информационные ресурсы, представленные на официальных сайтах Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.

Установление конструктивных отношений с родителями обучающихся позволяет оптимизировать образовательный процесс, достичь поставленных целей в реализации образовательных и дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, а также нивелирует организационные и методические трудности образовательной деятельности.

В целях формирования культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения обучающихся учителям физической культуры, педагогам дополнительного образования, тренерам-преподавателям рекомендовано проводить следующие формы взаимодействия и общения с родителями:

1. Привлечение родителей, обучающихся к организации и проведению мероприятий по формированию у детей навыков безопасного поведения во время занятий физической культурой и спортом.

2. Организация встреч с медицинскими работниками.
3. Выступление на общешкольных родительских собраниях с целью ознакомления с информацией о проводимых организационно-методических мероприятиях по профилактике травматизма.
4. Проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций.
5. Выпуск памяток для родителей «Причины травматизма», «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие.

II. Механизмы формирования здорового образа жизни у обучающихся в системе общего образования.

Успех в формировании позитивного отношения к физической культуре и здоровому образу жизни обучающихся, учителей и родителей во многом зависит от слаженной работы всего педагогического коллектива.

Гимнастика до занятий, физкультминутки и другие физкультурно-оздоровительные формы в режиме учебного дня будут осознанной необходимостью всех участников образовательного процесса только в том случае, если руководитель образовательной организации – лицо, в первую очередь отвечающее за постановку всех форм физического воспитания, будет сторонником физической культуры, требовательным к педагогическому коллективу, обучающимся и к себе лично.

Основой эффективного механизма по внедрению физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня в общеобразовательной организации является грамотно составленная программа, организация и проведение форм двигательной активности. В программе в соответствии с целями и задачами по данному направлению, должны быть изложены возможности общеобразовательной организации, все обязательные формы физкультурно-оздоровительной работы, их краткое описание и методическое обеспечение, отражены мероприятия по проведению разъяснительной работы

с обучающимися, учителями и родителями и подготовке физкультурных активистов из числа обучающихся. На основе программы составляется план реализации, который разрабатывается перед началом учебного года учителями физической культуры совместно с администрацией образовательной организации для всех участников образовательного процесса (ученик – учитель – родитель), обсуждается педагогическим коллективом, согласовывается с медицинским персоналом и утверждается приказом директора образовательной организации. Наиболее организовано данные мероприятия будут проходить, если для каждой параллели классов будет сформирован план на неделю, четверть или триместр. Далее приказом директора по общеобразовательной организации определяются обязанности ответственных (заместителя директора по воспитательной работе, классных руководителей, учителей физической культуры, педагогов-предметников) за проведение каждого из компонентов и всего комплекса мероприятий в целом.

Во время проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в классных комнатах, школьных коридорах, холлах, рекреациях необходимо обеспечить безопасные условия для двигательной активности обучающихся.

Методическое сопровождение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня осуществляет учитель физической культуры. Содержание форм, средств и методов учитель физической культуры определяет с учётом теории и методики физического воспитания, здоровье формирующих технологий, основ спортивной тренировки, возрастной психологии и физиологии, современных научных исследований в области физической культуры и спорта.

Для ознакомления с организацией и методикой проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня, теоретическими и практическими аспектами выполнения физических упражнений, администрация образовательной организации должна организовать систему обучения всего педагогического коллектива. Формами

такого обучения могут быть семинары, мастер-классы, инструктивно-методические и практические занятия. Их содержание разрабатывает учитель физической культуры с привлечением общественных инструкторов из числа учителей-предметников и обучающихся старших классов. Программа обучения должна быть направлена на создание в педагогическом коллективе благоприятных условий для оптимальной организации всех форм физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и повышения общей эрудиции в области физической культуры и спорта.

В современных условиях образовательного процесса во многих образовательных организациях осуществляется поиск модели формирования двигательной культуры школьников, который предполагает наравне с традиционными педагогическими методами активное участие самих обучающихся в качестве лидеров (инструкторов, волонтеров), включая физкультурно-спортивную направленность. Этот процесс должен происходить в обстановке доверительных отношений между педагогом и обучающимся, в атмосфере партнерства и сотрудничества и строиться на основе широкой самостоятельности обучающихся. Для физкультурного актива учитель планирует и проводит семинары, инструктажи, практические занятия и др. мероприятия, оказывает содействие и формирует у обучающихся практические умения и навыки в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Важным стимулирующим фактором приобщения обучающихся к физической культуре является их активное участие в агитационной работе с использованием стенной печати, фотовыставок, плакатов, альбомов, аудио-видео-студии и информационно-компьютерных технологий (ИКТ).

Разъяснительная работа с родителями о целесообразности и эффективности гимнастики до учебных занятий и связанной с этим необходимостью более раннего прихода детей в школу (на 10-15 минут раньше), об оздоровительной направленности физкультминуток и динамических перемен, грамотном построении родителями режима дня

ребёнка в семье и т.д. проводится педагогическим коллективом на заседаниях родительского комитета, родительских собраниях, консультациях, в индивидуальных беседах, используются информационные письма, буклеты, анкетирование.

Всех участников образовательного процесса нужно проинформировать о том, что обучающиеся, имеющие временное освобождение от физической нагрузки, или отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, не освобождаются от участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня и могут выполнять комплексы упражнений с учётом их уровня состояния здоровья, индивидуальные задания, упражнения с ограничением нагрузки. На динамических переменах данная категория обучающихся может играть в доступные игры или выполнять обязанности помощников учителя.

Понимание и поддержка со стороны родителей, обучающихся помогут педагогам избежать организационных и методических трудностей в данном направлении.

Практика многих общеобразовательных организаций показывает, что при проведении гимнастики до учебных занятий, физкультминуток и физкультпауз, широкое использование технического оснащения школы положительно влияет на общее эмоциональное состояние, самочувствие и настроение обучающихся, повышает их активность и работоспособность, улучшает внимание и память, формирует умение правильно выполнять физические упражнения и воспитывает привычку к их регулярному выполнению. Для технического сопровождения комплексов физических упражнений используются аудио и видеосистемы, компьютеры, интерактивные доски. Технические средства могут быть объединены в общую или локальную сеть с использованием текстовой и музыкальной записи, видео и компьютерной графики.

Каждая образовательная организация может разрабатывать свою систему осуществления контроля за проведением физкультурно-

оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня. Эффективность контроля будет достигнута только в том случае, если учителя и обучающиеся будут понимать цели и задачи указанных мероприятий и ответственно относиться к выполнению определённых требований и правил. Документы, графики, таблицы, результаты, аналитические справки, фото и видеоматериалы по осуществлению контроля двигательного режима обучающихся могут быть размещены на информационных ресурсах образовательной организации: сайтах, стендах, в информационных материалах и статьях, посвящённых укреплению здоровья и пропаганде здорового образа жизни.

III. Методические рекомендации для обучающихся 5 - 9 классов

Антидопинговое образование – важнейшее стратегическое направление в общегосударственной антидопинговой политике. Существует острая необходимость в развитии новых методов борьбы с употреблением допинга, поскольку стало понятно, что только контрольно-запретными мерами проблему допинга не решить.

Антидопинговое поведение обучающихся целесообразно рассматривать как часть физической культуры и спортивной безопасности, приобщение к которой способствует сохранению здоровья, приобретению знаний в области физической культуры и спорта, обеспечивает равные условия в рамках соревновательной и тренировочной деятельности. Основная цель проводимых мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся – повысить уровень их знаний в вопросах борьбы с допингом и предотвратить использование допинга в молодежной среде.

Для активного формирования общественного мнения в отношении противодействия и борьбы с асоциальными явлениями и внедрения здорового образа жизни в образовательной организации необходимо:

1. Привлечение обучающихся к работе со средствами массовой информации, организация социальной рекламы (например, участие в массовых мероприятиях, изучение печатных и электронных материалов).

2. Участие в разъяснительной работе среди обучающихся о медицинских, социальных и правовых последствиях злоупотребления табаком, алкоголем и психически активными веществами (выступления обучающихся с докладами, лекции, организация дискуссий, размещение информационных материалов).

3. Участие в профилактических мероприятиях по противодействию употреблению допинга и пропаганде здорового образа жизни «значимых людей» (родители, молодёжные кумиры и «звезды», лидеры, педагоги, тренеры и т.п.).

4. Участие во внеурочной деятельности (проведение диспутов, бесед, диалогов, подготовка проектов).

5. Участие в игровой программе – форма мероприятия с театрализованными и (или) игровыми элементами. Игровая программа не требует подготовки обучающихся, они включаются в игру, непосредственно в ходе «действия». При этом предлагаемые им игры могут быть самыми разнообразными.

6. Участие в различных викторинах. Для привлечения обучающихся к активному участию в викторине используются такие средства, как «мешок здоровья», яркие красочные интерактивные опросники, арт-объекты и другие формы подачи викторины.

7. Участие в исследовательских проектах на антидопинговую тематику в образовательных организациях, а также совместно с вузами и исследовательскими центрами.

У обучающихся после проведения инфо-уроков, профилактических бесед, посвящённых антидопинговому поведению и здоровому образу жизни, должно сформироваться устойчивое мнение о том, что необходимо заботиться

о своём здоровье, сохранять и приумножать здоровье, стремиться к гармоничному развитию личности.

Необходимо формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания, закаливание организма, соблюдение режима дня, отказ от вредных привычек и допинга в спорте. Следует подчеркнуть, что понятие «допинг в спорте» означает случай нарушения или попытка нарушения одного или нескольких антидопинговых правил. Любой спорт должен быть честным, с уважением к зрителям, соперникам и себе.

Обучающимся 5–9-х классов достаточно будет знать о том, что есть препараты, которые запрещено употреблять спортсменам. Их используют для того, чтобы обмануть зрителей, судей и соперников и показать более высокие результаты обманным путём, однако последствия употребления этих веществ очень тяжёлые. Запрещённые вещества вызывают необратимые изменения в организме человека (у мужчин проявляются женские половые признаки, а у женщин – мужские, организм истощается, наступает упадок сил) и могут приводить к смертельному исходу.

8. Информирование об употреблении допинга. Если у обучающегося есть информация о том, что кто-то употребляет допинг, то об этом нужно сообщить родителям, учителю физической культуры, педагогу дополнительного образования и тренеру-преподавателю. Также есть возможность сообщить о нарушениях антидопинговых правил в Национальное антидопинговое агентство: Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

IV. Методические рекомендации для обучающихся 10 - 11 классов

Широкое распространение допинга требует безотлагательного поиска путей и способов изменения общественного сознания на основе мировоззренческих ориентиров и ценностей. Не стоит забывать,

что отношение к спорту и степень осведомлённости обучающихся о проблеме допинга могут быть совершенно разными. Знания о допинге у подростка, серьёзно не занимающегося спортом, вряд ли существенно превосходит информацию, транслируемую СМИ при обсуждении «допинговых скандалов». По этой причине следует учитывать тот факт, что большинство обучающихся не имеют личной заинтересованности в данной проблеме и могут не столкнуться с ней на собственном примере, несмотря на то, что допинг получил широкое распространение и вне профессионального спорта. Для данной категории обучающихся занятия могут носить вводно-ознакомительный характер и касаться принципов антидопинговой безопасности.

Формирование антидопингового мировоззрения может включать следующую систему мероприятий:

1. Участие в информационно-методической деятельности по антидопинговой пропаганде, антидопинговому просвещению, антидопинговому образованию, включающему игровые формы обучения (например, метод кейсов) и иные современные образовательные технологии.

2. Участие в образовательной деятельности антидопинговой направленности через изучение соответствующих тем в рамках преподавания физической культуры и других интегрированных учебных предметов.

3. Участие во внеурочной деятельности (проведение диспутов, бесед, диалогов, дебатов, мозгового штурма, эссе, проектов, родительских собраний и других мероприятий, направленных на формирование антидопингового мировоззрения обучающихся).

4. Участие в интерактивных мероприятиях, которые необходимо использовать в целях пропаганды здорового образа жизни и развития антидопингового мировоззрения обучающихся: решение проблемных ситуаций, творческие задания, тематический час, тренинг, спортивные мероприятия, викторина, конкурсы, флэш - мобы.

5. Участие в тематическом часе, интерактивном мероприятии, которое включает в себя подачу лекционного материала с помощью игры, викторины, выполнения слушателями творческих и интеллектуальных заданий, показа видеоматериалов. В отличие от лекции на тематическом часе участники не просто являются слушателями, а активно вовлечены в процесс.

6. Участие в тренинге. Тренинг – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений, навыков и социальных установок, как правило, с предварительной подготовкой участников.

7. Участие в интеллектуально-творческих играх. При этом предлагаемые игры могут быть самыми разнообразными: интеллектуальные игры за столом, спортивные, подвижные игры в спортивном зале.

8. Участие в спортивных мероприятиях – одно из основных и высокоэффективных средств формирования навыков физической активности, повышения физической подготовленности человека, и, как следствие, формирование здорового образа жизни.

V. Методические рекомендации для родителей

Родители играют принципиально важную роль в формировании здорового образа жизни и антидопингового мировоззрения своих детей, помогают в достижении спортивных результатов. Именно в семье закладываются основы нравственности человека, формируются нормы поведения, с наибольшей полнотой раскрываются индивидуальные качества личности, ее внутренний мир. Исходя из этого, работу по информированию о вреде допинга, установок неприятия использования допинговых препаратов в ущерб собственному здоровью, предотвращению негативных ситуаций необходимо проводить, прежде всего, с родителями обучающихся.

Активная работа с родителями позволит вырастить здоровое поколение, способное жить в стремительно меняющемся мире, а также ценить, беречь и укреплять своё здоровье. В данном процессе крайне важен личный

положительный пример родителей, которые могут научить ребёнка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта, формируя позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу. Родителям необходимо правильно расставлять приоритеты (развитие личности, укрепление духа, забота о здоровье стоят выше медалей и пьедесталов), как можно больше разговаривать с ребенком, обращать внимание на любые изменения, происходящие с ребенком, и оперативно реагировать на них.

Родителям стоит обращать пристальное внимание на окружение ребёнка (друзья, тренеры и т.д.), внимательно следить за психологическим состоянием ребёнка. Важно, чтобы неудачи рассматривались как возможности дальнейшего развития. Ребёнка необходимо научить обращаться к родителям за помощью и советом (если ребёнок окажется в сложной ситуации или перед трудным выбором). Также большую роль играет участие родителей в организации правильного распорядка дня детей и соблюдении ими режима.

Установление конструктивных отношений с родителями обучающихся позволяет оптимизировать образовательный процесс, достичь поставленных целей в реализации основных образовательных и дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, а также нивелирует организационные и методические трудности образовательной деятельности.

В целях формирования культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения обучающихся учителям физической культуры, педагогам дополнительного образования, тренерам-преподавателям рекомендовано проводить следующие формы взаимодействия и общения с родителями:

- привлечение родителей, обучающихся к организации и проведению мероприятий по формированию у детей навыков безопасного поведения во время занятий физической культурой и спортом;

- участие во встречах с медицинскими работниками, учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования, тренерами-преподавателями;

- участие в тематических общешкольных родительских собраниях с целью ознакомления с проводимыми организационно-методическими мероприятиями по профилактике допинга;

- участие в антидопинговом просвещении родителей (Приложение 1);

- участие в индивидуальных консультациях по формированию здорового образа жизни и антидопингового поведения у обучающихся;

- выпуск памяток для родителей «Причины травматизма», «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» «Формирование здорового образа жизни у детей» (Приложение 2).

В качестве рекомендации родителям можно предложить ввести новое «семейное» правило. Заменить пассивный образ жизни активным, использовать любую возможность для активного отдыха. Вместе с ребёнком ознакомиться с антидопинговыми правилами, пропагандировать ценности спорта, рассказать о рисках для здоровья, связанных с употреблением допинга.

VI. Методические рекомендации для учителей физической культуры

Ключевым аспектом в деятельности учителей физической культуры является профилактика вредных привычек и негативных отклонений в поведении детей и подростков.

Необходимо формировать у обучающегося на всех этапах его развития способность к анализу и оценке своего поведения, своих привычек и их социальных последствий. Информация о допинге для обучающихся должна быть представлена с учётом их возраста и потребности в этой информации.

Важно, чтобы система таких занятий способствовала формированию личной системы ценностей, целей и установок, способности делать

самостоятельный выбор, контролировать своё поведение, развивала умения оценивать ту или иную ситуацию и свои возможности.

Занятия рекомендуется проводить в диалогичной манере, используя методы организации групповых дискуссий и психологические приёмы активизации внимания обучающихся, избегать морализаторства.

Задача учителя физической культуры состоит в том, чтобы не только раскрыть суть проблемы допинга, но самое важное – сформировать ценностные отношения к здоровью, правовую культуру, ответственность и критическое отношение к зависимому поведению. Создание конкурентной среды для реализации потенциала каждого обучающегося в области физической культуры и спорта (посредством воспитания личностной установки на честный спорт).

Образовательная деятельность с участниками образовательных отношений должна быть направлена прежде всего на формирование культуры здоровья и ответственности за его сохранение, профилактику травматизма, предупреждение зависимого поведения в подростково-молодёжной среде, повышение уровня физической подготовленности.

Наиболее продуктивными для обучающихся 5–9-х классов являются различные формы совместной работы и коллективной творческой деятельности. На данном возрастном этапе решается одна из основных задач системы образования – воспитание подрастающего поколения на основе общечеловеческих ценностей. В данный период формируется самосознание и личная ответственность. Формирование антидопингового мировоззрения среди участников образовательных отношений может включать следующие формы работы и тематику мероприятий (Приложение 3):

- деловые игры;
- интерактивные беседы и диалоги;
- дебаты, диспуты и дискуссии;
- исследовательские проекты.

Для обучающихся 10–11-х классов важно предложить такие формы воспитательной деятельности, как интерактивные мероприятия, которые позволяют проанализировать современные ситуации с допингом в спорте, актуальные вопросы антидопингового движения. При проведении интерактивных мероприятий обучение организовано с вовлечением практически всех обучающихся в процесс познания. Таким образом, интерактивные ресурсы должны нести материал в новом виде, отличающимся от традиционного обучения. Интерактивность помогает снять нервные перегрузки, обеспечивает переключение внимания, смену форм деятельности. Основными формами работы могут стать проекты, участие в социальных акциях, конкурсах, подготовка материалов для СМИ, т.е. такие формы, которые позволят каждому участнику выразить своё мнение и представить способ решения ситуации.

Тренинг – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений, навыков и социальных установок, как правило, с предварительной подготовкой участников. В ходе тренинга материал не только «начитывается», но и прорабатывается, закрепляется в сознании участников. Достигается это за счёт того, что ведущий на протяжении всего тренинга активно работает с мотивацией обучающихся, стимулируя их интерес и пробуждая желание сделать услышанное частью своего личного опыта. Важной формой работы являются тренинги личностного роста. Тематика тренингов может быть широкой и даже напрямую не связанной с допингом. Главная задача таких занятий – освоить техники и стратегии личностного роста. Самоопределение обучающихся во время проведения тренингов позволит зафиксировать степень их готовности к отказу от вредных привычек, противоправных действий, от допинговых препаратов в период занятий спортом и период восстановления после занятий. Тренинги позволяют оценивать и развивать сформированность гражданской и личной ответственности за свои поступки и поведение.

Для участников образовательных отношений физическая культура и спорт должны играть важную роль в охране здоровья, антидопингового поведения, в нравственном, культурном и физическом воспитании, а также в содействии укреплению международного взаимопонимания и мира.

Заключение

Пропаганда здорового образа жизни среди детей и подростков должна носить профилактический характер: предложить альтернативу, возможность выбора своего места в жизни; заинтересовать разнообразными увлечениями, а также предоставить инструменты, позволяющие избежать опасности влияния негативных явлений.

Здоровый образ жизни позволяет обеспечить физическое, социальное, духовное, эмоциональное и интеллектуальное здоровье, помогает легко адаптироваться к изменяющейся внешней среде. Большое значение имеет рациональный гигиенический и двигательный режим, двигательная активность, которые обеспечивают хорошее развитие психического и физического здоровья обучающихся.

Проблемы развития антидопингового образования объективно выдвигаются в число приоритетных среди всей парадигмы антидопинговой борьбы. Это связано с тем, что появилась острая необходимость в развитии новых методов борьбы с употреблением допинга, поскольку стало понятно, что только лабораторными или административными мерами проблему допинга не решить. Широкое распространение допинга потребовало безотлагательного поиска путей и способов изменения общественного сознания на основе принципиальных мировоззренческих ориентиров и ценностей. Наиболее эффективным инструментом формирования антидопингового мировоззрения мировым сообществом признаны образовательные программы Всемирного антидопингового агентства, на основе которых разрабатываются все иные формы антидопингового образования.

Образовательные программы, семинары, тренинги антидопинговой направленности сегодня вводятся как обязательные или факультативные мероприятия для всех участников образовательных отношений. Однако эти занятия носят скорее информационный характер, не имея под собой теоретической педагогической основы. По этой причине становится все более очевидным, что те цели, которые изначально ставились перед подобными занятиями, все ещё остаются недостижимыми. Реальным результатом развития образовательных антидопинговых мероприятий на сегодняшний день может быть признано только распространение антидопинговых знаний среди обучающихся и спортсменов, расширение общей информированности населения о проблемах, связанных с употреблением допинга. Следствием нехватки этих знаний является то, что острота проблемы в нашей стране и на планете в целом не снижается, а угроза допинга для спорта неизбежно нарастает.

Данное явление обуславливает необходимость выработки принципиально новых подходов к организации антидопингового образования, ориентированного на борьбу с употреблением допинга. Антидопинговое образование должно быть направлено не просто на репродуктивное усвоение антидопинговых знаний обучающимися, а на реальное формирование у них в процессе обучения практической способности и готовности применять эти знания в конкретной деятельности на основе индивидуально-ориентированной системы мировоззренческих представлений и ценностей, связанных с неприятием допинга.

Антидопинговое движение, развернувшееся в последнее десятилетие, включает большой спектр информационных, образовательных антидопинговых мероприятий, включающих пропаганду здорового образа жизни, чистоты спорта, этики спорта и спортивных идеалов. Особая роль отводится мероприятиям, направленным на формирование в обществе установок о нетерпимости к допингу, а у молодёжи и специалистов в области физической культуры и спорта – убеждения о недопустимости допинга,

как следствия личностного выбора. Презентации, видео уроки, размещённые на официальном сайте РАА «РУСАДА», общение со специалистами данной организации обеспечивают получение достоверной и разнообразной информации и позволяют всем участникам образовательных отношений эффективно взаимодействовать в данном вопросе.

Список используемой литературы

1. Конова В.А. «Профилактика употребления допинга в молодежной среде». «Государственная молодежная политика в сфере физической культуры и спорта: к 100-летию ГЦОЛИФК: Сборник научно-методических материалов Всероссийской научно-практической конференции», М.: РГУФКСМиТ, 2018, стр.7;

2. Методические рекомендации по практическому использованию образовательных антидопинговых программ в общеобразовательных организациях Смоленской области. – Смоленск: ГАУ ДПО СОИРО, 2019. – 20с.;

3. Пахноцкая М.А., Конова В.А. «Образование как важный инструмент в борьбе с допингом в спорте». Журнал «Индустрия Спорта, 2/2018, стр.15;

4. Солдатенков Филипп Николаевич. «Формирование ценностных ориентаций антидопинговой направленности в образовательном процессе студентов вуза физической культуры», Солдатенков Филипп Николаевич; - Смоленск, 2011 г.;

5. Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку. – М.: Министерство спорта Российской Федерации. 2017. – 97 с. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/antidoping/>;

6. Программа дистанционного обучения «Антидопинг». – URL:<https://rusada.triagonal.net/online/login/index.php>;

7. "Социально-педагогические условия формирования у детей и подростков здорового образа жизни". <http://www.openclass.ru/node/229268>;
8. Метод рекомендации для детей РУСАДА;
9. Методические рекомендации для родителей РУСАДА;
10. Памятка для родителей и тренера РУСАДА;
11. Справочник спортсмена по кодексу;

Приложение 1

Антидопинговое просвещение родителей

Примерные темы родительских собраний по профилактике употребления допинга

5 – 9 классы

Примерные темы:

- Допинг – это опасно!
- Почему важна борьба с допингом в спорте, профессиональном и любительском.

– Неудачи – это возможности дальнейшего развития!

– Классный час РУСАДА.

– Ценности чистого спорта.

10 – 11 классы

Примерные темы:

– Что Вы знаете о системе спортивной подготовки своего ребенка?

– Честный спорт – альтернатива допингу.

– Допинг. Победа или здоровье?

– Как уберечь от допинговой зависимости?

Памятка для родителей

«Как сделать занятия спортом безопасными для детей»

1. Поощряйте детей делиться с вами собственным опытом, полученным на занятиях в спортивной секции. Посещайте соревнования вместе с детьми.

2. Научите детей доверять интуиции. Если при подготовке к соревнованиям детей что-либо беспокоит, им следует сообщить об этом вам.

3. Объясните детям, что разница между правильным и неправильным одинакова: как в спорте, так и в реальной жизни.

4. Научите детей уважать честный спорт.

Приложение 2

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней зарядки.

2. Соблюдайте режим дня.

3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора или блуждание в интернете.

4. Любите своего ребёнка – он ваш.

5. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.

6. Личный пример здорового образа жизни – лучше всякой морали.

7. Используйте естественные факторы закаливания: солнце, воздух и воду.

8. Помните: простая пища полезнее для здоровья.

9. Совершайте со своим ребёнком прогулки на свежем воздухе всей семьей.

10. Лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями.

11. С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физической культурой и спортом!

12. Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребёнка!

13. Поддерживайте желание ребёнка участвовать в спортивных мероприятиях класса и школы!

14. Участвуйте в спортивных мероприятиях класса и школы, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребёнка!

15. Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!
16. Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!
17. Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!
18. Демонстрируйте свой пример занятий физической культурой и спортом!

Приложение 3

Примерная тематика мероприятий для обучающихся 5-9 классов

1. Деловые игры и тренинги:
 - «Как сделать свой выбор?»; «Как отказаться от вредной привычки?»; «Как сказать «нет», если тебя заставляют?».
2. Интерактивные беседы и диалоги: «Что такое допинг?»; «Допинг: истоки и последствия»; «Спорт без допинга?»; «Основы ЗОЖ».
3. Дебаты, диспуты и дискуссии: «Скажем «НЕТ!» нечестному спорту»; «Честный спорт – альтернатива допингу!»; «Допинг. Победа или здоровье?»; «Профилактика вредных привычек».
4. Исследовательские проекты: «Допинг как глобальная проблема современного спорта».

Примерная тематика мероприятий для обучающихся 10-11 классов

1. Диалоги и диспуты: «Поступок человека, как итог осознанного выбора», «Зачем человеку мировоззрение?», «Как формируется мировоззрение по ЗОЖ», «Допинг. Правовая и личностная ответственность: грани соприкосновения», «Допинг – угроза здоровью и карьере спортсмена».
2. Тренинги: «Учимся стратегии выбора», «Как сказать «нет», «Профилактика различных социально значимых заболеваний», «Допинг: история и современность», «Причины борьбы с допингом».

3. Конкурсы плакатов и материалов для СМИ: «Молодежь против допинга»; «Молодежь за честный спорт!»; «Механизмы формирования здорового образа жизни».

Приложение 4

Нормативные документы:

1. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изм. и доп., вступ. в силу в 2019 году).

3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 2 августа 2019 г.).

4. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125.

5. Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте (принята «ЮНЕСКО» 3-21 октября 2005 года).

6. Общероссийские антидопинговые правила, вступившие в силу 9 августа 2016 года (с изменениями, вступившими в силу 17 января 2019 г.).

7. Поручения Президента Российской Федерации от 9 ноября 2016 г. № Пр-2179 в 2017 г. в части разработки образовательных антидопинговых программ для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

8. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утверждённая 24 декабря 2018 г. на Коллегии Министерства просвещения РФ (протокол № ПК-1вн).