

СОГЛАСОВАНО
На педагогическом совете от
02.08.2024 № 12

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО СШ № 6 имени
В.И. Расторгуева



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
**Антидопинговые мероприятия
среди обучающихся спортивной
ШКОЛЫ**

Разработчики: Сафронова О.Г., Колесников А.В.



Методические рекомендации «Антидопинговые мероприятия среди учащихся спортивной школы» разработаны для тренеров-преподавателей, осуществляющих спортивную подготовку, и направлены на формирование негативного отношения к допингу занимающихся физической культурой и спортом (далее – спортсмен).

Первое, что должно присутствовать в сознании спортсмена - четкое понимание необходимости ведения честной борьбы, что в ситуации применения допинга невозможно. Второе – знание медицинских и психологических последствий допинга, суть и последовательность процессуальных мероприятий допинг-контроля, права и обязанности спортсмена, санкции.

Методические рекомендации одобрены Педагогическим и Методическим советом МБУ ДО СШ № 6 имени В.И. Расторгуева.

ВВЕДЕНИЕ

Формирование здорового образа жизни, приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом является приоритетной задачей всех образовательных организаций.

Физическое воспитание способствует формированию гармоничной, всесторонне развитой личности, способной активно использовать спортивные навыки для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, ведения здорового и безопасного образа жизни, организации активного отдыха.

На протяжении последних лет наблюдается активное ослабление физических данных детей, ухудшение внимания, ловкости, скорости, силовых качеств. Дети в большей степени проявляют лень, часто находятся в апатии или, наоборот, излишне расторможенном состоянии. Отрицательная динамика во много связана с особенностями питания, образом жизни семьи, отсутствием навыков здорового образа жизни.

Тренер-преподаватель не просто рассказывает о принципах здорового образа жизни, вреде допинга и недопустимости его применения, а создает определённую воспитательную среду, в которой ребенку «престижно» быть примером ответственности, честности, серьезного отношения к своему здоровью.

Спортивная школа, как образовательная организация, несомненно обладает большим преимуществом в воспитании, формировании навыков здорового образа жизни и антидопингового мировоззрения среди всех участников образовательных отношений, нежели общеобразовательная школа. 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, которая должна базироваться на формировании личностной установки о неприемлемости данного явления.

Целью разработки антидопинговых мер является формирование у спортсменов четкого понимания такого понятия, как «антидопинговая культура».

Основная задача применения антидопинговых мер – сформировать у спортсменов четкое убеждение о недопустимости использования допинга с точки зрения моральных убеждений.

Проблема допинга должна обсуждаться и на родительских собраниях, поскольку культурное воспитание ребенка прежде всего исходит из семьи. Если родители понимают и поддерживают позицию, что допинг находится за рамками спорта и применение его недопустимо, то и ребенок усвоит этот принцип совершенно четко и однозначно.

Важным направлением по формированию антидопингового поведения

является 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.

В формировании антидопингового поведения обучающихся важную роль играют средства массовой информации, в частности телевидение и интернет. 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. Таким образом становится важным освещение вопросов применения допинга на социальных группах учреждения. Освещение проблемы допинга необходимо в рамках детских спортивных мероприятий (ознакомительный курс в игровой форме).

В учебно-тренировочных группах следует уделять время на обсуждения ущерба, наносимого допингом этическим нормам, ценностям спорта и последствиям применения допинга для здоровья.

I. МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ АНТИДОПИНГОВОГО МЫШЛЕНИЯ

В условиях спортивной школы наиболее эффективным способом формирования антидопингового поведения обучающихся является выстраивание управляемой безопасной среды состоящей из руководящего состава организации, тренеров-преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей), врача.

Основой эффективного механизма формирования антидопингового поведения со стороны администрации образовательной организации является включение в программу развития мероприятий по формированию антидопинговой политики, разработка плана их реализации с применением форм и средств организации.

Администрация школы организует и контролирует:

1. Соблюдение требований по охране труда и технике безопасности, санитарно-гигиенических правил, правил безопасности на занятиях, во время проведения соревнований и выездных мероприятий.

2. Обеспечение качественного методического сопровождения педагогического состава по основам спортивной безопасности и антидопингового поведения (программы, методические рекомендации, пособия), формирование информационного материала для тренеров-преподавателей, спортсменов, родителей (брошюры, буклеты, памятки, иллюстрации).

3. Осуществление контроля за качеством организации учебно-тренировочного процесса, соблюдения спортивной безопасности и антидопингового поведения обучающихся.

4. Обеспечение контроля технического состояния спортивного оборудования и мест проведения занятий (осмотр и проверка перед вводом в эксплуатацию, регулярный осмотр и проведение испытаний с составлением акта).

5. Формирование планов спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных, анонсирование спортивных мероприятий в СМИ.

В целях обеспечения безопасности и антидопингового поведения обучающихся следует:

1. Педагогическому коллективу:

- разрабатывать и включать отдельные темы, курсы, модули по данной тематике в рамках учебно-тренировочной деятельности;

- осуществлять организацию и проведение информационно-образовательных мероприятий по темам: спортивная безопасность и антидопинговое поведение в форме викторин, семинаров, лекций, физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятий (эстафеты, флэш-мобы, «дни здоровья», квесты, форумы). При этом лекции не должны быть затянутыми и сводиться к 40 минутному «слушанию». Теоретический материал в основном усваивается в ходе прохождения обязательного курса «РУСАДА» всеми обучающимися школы самостоятельно. Эффективнее проводить быстрый «перекрёстный» опрос среди обучающихся, дополняя их знания посредством комментариев, разбором неправильных ответов;

- контролировать обязательное прохождение обучения на платформе «РУСАДА».

- для формирования ценностно-мотивационной сферы важно в доступной форме донести правила спортивной безопасности и антидопингового поведения в форме игры (сюжетные сценки, сказки, рассказы, моделирование опасных ситуаций с героями мультфильмов). Основные темы: «Безопасность на занятии», «Честный спорт», «Как выглядят спортсмен», «Правила поведения на соревнованиях». Приветствуется приобщения родителей к обучению и воспитанию детей по данному направлению.

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

3. Спортивная школа должна проводить работу с родителями. Дружественные отношения с семьей ребенка, привлечение к жизни школы, награждение активных родителей на мероприятиях позволят оптимизировать образовательный процесс, культурно-просветительскую деятельность, в том числе в вопросах здорового образа жизни и антидопинговых мер.

4. Применений современных образовательных технологий.

5. Обеспечить участие спортсменов 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.

6. Применять подачу теоретического материала с помощью видеоматериалов.

7. Применять тренинги. Тренинг – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений, навыков и социальных установок.

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.

Формы взаимодействия тренера-преподавателя с родителями:

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

2. Организация встреч и консультаций родителей с штатным врачом.

3. Информирование на родительских собраниях о проводимых организационно-методических мероприятиях.

4. Проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций.

5. Выпуск раздаточного материала для родителей.

Распространение информационных мероприятий посредством АИС «Мой спорт» в электронном виде.

II. ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Успех в формировании позитивного отношения к спорту и здоровому образу жизни обучающихся зависит от слаженной работы всего учреждения.

В основе эффективной работы по формированию навыков здорового образа жизни грамотно составленная образовательная программа. В программе должны быть 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 тренерами-преподавателями для спортсменов и их родителей, обсуждается педагогическим коллективом, согласовывается с врачом и утверждается приказом директора образовательной организации.

Методическое сопровождение физкультурно-спортивных мероприятий, содержание форм, средств и методов тренер-преподаватель 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, теоретическими и практическими

аспектами выполнения физических упражнений, администрация образовательной организации должна организовать систему обучения всего педагогического коллектива. Наиболее эффективны практико-ориентированные семинары, открытые занятия.

Наиболее эффективно, если сами обучающиеся принимают активное участие в качестве лидеров (инструкторов, волонтеров), участвуют в судействе, помогают организовывать викторины и семинары по антидопингу в младших группах. Этот процесс должен происходить в обстановке доверительных отношений между тренером-преподавателем 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 спортивно-массовых мероприятий. Важным стимулирующим фактором приобщения обучающихся к физической культуре является их активное участие в агитационной работе с использованием плакатов, фотографий, постеров.

Разъяснительная работа с родителями о правильном построении родителями режима дня ребёнка в семье и т.д. проводится врачом, тренерами-преподавателями, заместителем директора по учебной работе 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 учебно-тренировочной нагрузки, могут выполнять комплексы упражнений с учётом их уровня состояния здоровья, индивидуальные задания, упражнения с ограничением нагрузки.

Понимание и поддержка со стороны родителей, обучающихся помогут избежать организационных и методических трудностей в выстраивании антидопинговой работы.

III. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Ключевым аспектом в деятельности тренера-преподавателя 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 должна быть представлена с учётом возрастного состава группы.

Занятия рекомендуется проводить в форме диалога, используя методы организации групповых дискуссий и психологические приёмы активизации внимания обучающихся, избегать нравоучительного тона, осуждений и обвинений.

Задача тренера-преподавателя в формировании ценностного отношения к здоровью, правовых знаний, ответственности и критическому отношению 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 групп начального этапа спортивной подготовки 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:

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

Для обучающихся учебно-тренировочных групп наиболее интересны как интерактивные мероприятия, которые позволяют проанализировать современные ситуации с допингом в спорте, актуальные вопросы антидопингового движения. Интерактивность обеспечивает переключение внимания, смену форм деятельности. Основными формами работы могут стать проекты, участие в конкурсах, подготовка клипов и рекламных роликов, которые позволят каждому участнику выразить своё мнение и представить способ решения ситуации.

Второй эффективный метод работы с более старшей возрастной группой обучающихся – это тренинг, 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 (это может быть и капитан команд, и помощник тренера) 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.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Широкое распространение допинга потребовало совершенствования форм и методов антидопингового образования.

Реальным результатом развития образовательных антидопинговых мероприятий на сегодняшний день может быть признано только распространение антидопинговых знаний среди обучающихся и спортсменов, расширение общей информированности детей и подростков о проблемах, связанных с употреблением допинга.

Необходимо применение принципиально новых подходов к организации антидопингового образования, ориентированного на борьбу с употреблением допинга. Особая роль отводится мероприятиям, направленным на формирование у молодёжи 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. 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/>;

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

4. "Социально-педагогические условия формирования у детей и подростков здорового образа жизни".
<http://www.openclass.ru/node/229268>;
5. Метод рекомендации для детей РУСАДА;
6. Методические рекомендации для родителей РУСАДА;
7. Памятка для родителей и тренера РУСАДА;
8. 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 ребенком 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).