Методические рекомендации

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

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.

**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.

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](http://docs.cntd.ru/document/1900833) [и спорта](http://docs.cntd.ru/document/1900833) ЮНЕСКО и Олимпийской хартии.

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.

**Механизмы формирования антидопингового мировоззрения обучающихся в системе общего образования**

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.

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.

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. Организация встреч с медицинскими работниками.

1. Выступление на общешкольных родительских собраниях с целью ознакомления с информацией о проводимых организационно-методических мероприятиях по профилактике травматизма.

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.

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.

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.

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

6. 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.

**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. 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.

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.

**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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

1. Помните: простая пища полезнее для здоровья.
2. Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!
3. Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности!
4. Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!
5. Демонстрируйте свой пример занятий физической культурой и спортом!

**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).